

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМ. М.П. ДРАГОМАНОВА

**ТЕПТЮК Юлія Олександрівна**

УДК 159.947:355.01

**ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ  
У СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ**

19.00.07 - педагогічна та вікова психологія

**Автореферат**  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата психологічних наук



**Київ – 2021**

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано на кафедрі теоретичної та консультативної психології, Національний педагогічний університет ім. М.П.Драгоманова, Міністерства освіти та науки України.

**Науковий керівник:** доктор психологічних наук, професор  
**БУЛАХ Ірина Сергіївна,**  
Національний педагогічний університет  
ім. М.П. Драгоманова,  
декан факультету психології

**Офіційні опоненти:** доктор психологічних наук, доцент,  
**ЛЬВОЧКІНА АНТОНІНА МИХАЙЛІВНА**  
Київський національний університет  
імені Тараса Шевченка,  
професор кафедри соціальної роботи;

кандидат психологічних наук, доцент  
**БАМБУРАК НАТАЛІЯ МИХАЙЛІВНА**  
Львівський державний університет  
внутрішніх справ,  
доцент кафедри практичної психології.

Захист відбудеться “06” травня 2021 р. о 12 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д26.053.10 у Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова, 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

Автореферат розісланий «05» квітня 2021 р.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради



Л.В. Долинська

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** Сучасний етап розвитку нашої держави характеризується стрімкими змінами та кризами у політичному, економічному й соціальному житті, а також пов'язаними з ними порушеннями життєдіяльності багатьох верств населення - малозабезпеченістю, безробіттям працездатного населення та необхідністю виїзду за кордон у пошуках роботи, вимушеною міграцією із зони АТО та Кримського півострова та недостатнім рівнем соціальної захищеності похилих громадян, людей з інвалідністю, багатодітних сімей тощо. У зв'язку зі складною соціально-економічною ситуацією в країні вище зазначені категорії населення потребують соціальної підтримки.

В освітянському просторі реалізація соціальної підтримки та допомоги вказаним верствам населення базується на чинному законі «Про соціальні послуги» (2019 р.), у якому вказано, що сутність надання соціальних послуг здійснюється шляхом прийняття рішень і дій, спрямованих на профілактику складних життєвих обставин. Нівелювання таких обставин або мінімізацію їх негативних наслідків здійснюють саме соціальні працівники.

Професійна діяльність соціальних працівників належить до групи професій з високою моральною відповідальністю за здоров'я і життя людей та потребує розвиненості у соціальних працівників стресостійкості, наявності якої підвищує ефективність виконання ними професійних завдань, сприяє їх вмінню підтримувати високу опірність негативним стресогенним впливам та доцільність поведінки, а також здатність зберігати власне психофізичне благополуччя.

У психологічній науці інтерес вчених до вивчення проблеми стресостійкості стрімко зростає. Хоча феномен стійкості до стресу в різних його формах вивчався розрізнено, проте в умовах сучасності він досліджується комплексно. Науковці вивчали стресостійкість як складну інтегративну властивість особистості (А.Я. Боднар, Н.Г. Макаренко); описували вікові особливості її становлення (Л. Картенсен, В.І. Мозговий, О.Н. Полякова); обґрунтовували, що завдяки активізації внутрішнього потенціалу, реалізується здатність особистості до саморегуляції стресу, яка забезпечує конструктивне подолання складних життєвих ситуацій (Н.М. Бамбурак); визначали копінг як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій особистості, спрямованих на досягнення нею адаптації до стресових ситуацій (Є.В. Кузнєцова, Н.В. Родіна, Т.А. Ткачук).

Більшість психологічних досліджень фокусувалися на визначенні психологічних чинників розвитку стресостійкості у фахівців, професійна діяльність яких відбувалася в екстремальних умовах (М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, В.І. Розов). Крім того, вчені виявили особливості розвитку стійкості до стресу в професіях, основний зміст яких спрямований на безпосередні контакти з іншими (Н.Є. Водоп'янова, О.А. Реан).

Останнім часом вчені ґрунтовно досліджують стресостійкість як одну з найважливіших компетенцій соціальних працівників (Г.М. Дубчак, А.М. Львовичкіна). Вони також фокусують свою увагу на визначенні особистісних властивостей, які сприяють ефективній боротьбі з основними

стресогенними чинниками у професійній діяльності працівників соціальної сфери (О.С. Асмаковець, П.Д. Павленок, О.П. Патинок). Разом з тим на сьогодні не досить вивченою є проблема врахування вікових особливостей розвитку стресостійкості у соціальних працівників. Отже, актуальність зазначеної проблеми, її практична значущість та недостатній рівень розробленості зумовили вибір теми дисертаційного дослідження: «Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій».

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами дослідження.**

Дослідження проводилось у межах науково-дослідної роботи «Актуальні проблеми соціально-педагогічної теорії та практики» (державний реєстраційний номер 011U007547). Тему дисертації затверджено вченою радою Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (протокол № 12 від 31.03.2016 р.) та узгоджено у Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 2 від 28.03.2017 р.).

**Мета дослідження** полягала в теоретико-емпіричному вивченні стресостійкості та психологічних умов її розвитку в соціальних працівників різних вікових категорій, розробці й апробації програми активізації психологічних умов становлення стресостійкості соціальних працівників.

Відповідно до мети дослідження були поставлені наступні **завдання**:

- здійснити теоретичний аналіз феномена «стрес», визначити зміст і сутність стресостійкості, її структуру та психологічні умови розвитку в соціальних працівників різних вікових категорій;

- підібрати й апробувати психодіагностичний інструментарій для дослідження стресостійкості та психологічних умов її розвитку в соціальних працівників, обґрунтувати критерії, визначити показники та рівні її розвитку;

- емпірично дослідити особливості розвитку стресостійкості соціальних працівників різних вікових категорій, її структурних компонентів та встановити їх взаємозв'язок з психологічними умовами;

- обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність розвивальної програми активізації психологічних умов становлення стресостійкості соціальних працівників різних вікових категорій.

**Об'єкт дослідження** – стресостійкість соціальних працівників.

**Предмет дослідження** – психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій.

**Методи дослідження:** *теоретичні:* аналіз, синтез, систематизація, порівняння та узагальнення наукової психолого-педагогічної літератури з проблем дослідження; *емпіричні:* психологічне тестування, констатувальний та формувальний експерименти, конструювання психологічних завдань, проблемних ситуацій; систематизація та узагальнення якісних та кількісних даних дослідження; спостереження; анкетування; *статистичні:* обробка експериментально отриманих даних з подальшою графічною репрезентацією одержаних кількісних показників здійснювалась за допомогою версії 26.0.0.0 комп'ютерної програми IBM Statistical Package for the Social Science (SPSS) for

Windows з використанням методів параметричної статистики (t-критерій Стюдента, коефіцієнт кореляції Пірсона).

**База дослідження.** У дослідженні взяли участь працівники 8-ми районних центрів соціальних служб для сімей, дітей та молоді та 9-ти районних територіальних центрів соціального обслуговування у м. Києві, а також Уманського районного центру соціальних служб для сімей, дітей та молоді, Уманського районного територіального центру соціального обслуговування і Управління праці та соціального захисту населення Уманської міської ради.

Загальна кількість досліджуваних становила 177 осіб.

**Наукова новизна та теоретична значущість** дисертаційної роботи полягає у тому, що:

*вперше* визначено сутність поняття «стресостійкість соціальних працівників»; виокремлено структурні компоненти та конструкти – когнітивно-рефлексивний (оптимістичний стиль мислення, адекватна самооцінка, інтернальність-екстернальність), емоційно-мотиваційний (низька тривожність, емоційна врівноваженість, мотивація до успіху) та поведінково-регулятивний (вольова саморегуляція, комунікативний контроль, конфліктна компетентність) стресостійкості соціальних працівників; визначені психологічні умови (емпатійність, толерантність, моральна нормативність, мотивація професійної діяльності, проблемно-орієнтовані та просоціальні копінг-стратегії) розвитку стресостійкості соціальних працівників; обґрунтовано критерії (рефлексія себе та іншого, емоційна компетентність, моральна саморегуляція), показники і рівні (високий, середній, низький) досліджуваної особистісної властивості; емпірично досліджено вікові психологічні особливості розвитку стресостійкості соціальних працівників у дорослому онтогенезі, виявлено взаємозв'язки між конструктами структури стресостійкості та психологічними умовами її становлення; розроблено модель розвитку стресостійкості соціальних працівників.

*поглиблено та розширено* уявлення про змістове навантаження та сутність поняття «стресостійкість», особливості її вияву на різних етапах вікового онтогенезу;

*набула подальшого розвитку система* знань про стресостійкість особистості дорослого віку.

**Практична значущість одержаних результатів** роботи полягає у тому, що обґрунтовані та впроваджені комплекс психодіагностичних методів і розвивальна програма можуть бути використані практичними психологами з метою прогнозування, профілактики та корекції професійного стресу і розвитку стресостійкості фахівців соціальної сфери різних вікових категорій, у системі післядипломної, професійної освіти, практиці психологічної служби при розробці та проведенні антистресових тренінгів, семінарів, вебінарів, круглих столів та можуть бути рекомендовані для включення до сілабусів навчальних дисциплін студентам спеціальностей «Психологія» та «Соціальна робота» з дисциплін «Психологія стресу», «Соціально-психологічна допомога клієнтам у різних професійних сферах діяльності», «Психологія індивідуальних відмінностей», «Психологія кризового консультування» та ін.

**Апробація та впровадження результатів дослідження.** Основні теоретичні та практичні положення дисертаційного дослідження доповідались та отримали схвалення на двох *Міжнародних науково-практичних конференціях*; семи *всеукраїнських науково-практичних конференціях*; засіданнях кафедри теоретичної та консультативної психології Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (м. Київ, 2015-2021).

Результати дисертаційного дослідження *впроваджено* в навчальний процес на факультеті педагогіки і психології Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова (довідка №54 від 04.06.2020 р.); у практичну діяльність фахівців Управління праці та соціального захисту населення Уманської міської ради (акт реалізації, №1998.01-20 від 06.05.2020 р.); Соломянського районного у м. Києві центру соціальних служб для сімей, дітей та молоді (довідка №108/280-358 від 18.05.2020 р.).

**Публікації.** Результати дослідження висвітлено у 17 публікаціях: 1 у колективній монографії, 7 у вітчизняних фахових виданнях, 1 у зарубіжному фаховому виданні, 8 – матеріали конференцій.

**Структура дисертації** зумовлена логікою дослідження та складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел (216 найменування, з них 35 іноземною мовою), додатків. Основний зміст дисертації викладений на 210 сторінках комп'ютерного набору, містить 25 таблиць та 15 рисунків загальним обсягом 16 сторінок. Загальний обсяг дисертації 272 сторінки.

## **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ**

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми дисертаційного дослідження, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи, розкрито новизну, теоретичну та практичну значущість роботи, наведено відомості щодо апробації й впровадження результатів дослідження, подано інформацію про обсяг і структуру роботи.

У **першому розділі** «*Теоретико-методологічні основи дослідження стресостійкості у соціальних працівників*» - здійснено теоретичний аналіз феномена стресу, визначено чинники його виникнення, проаналізовано сутність стійкості до стресу особистості, виокремлено особливості її становлення у дорослому віці, презентовано специфіку розвитку стресостійкості соціальних працівників різних вікових категорій.

Як показав історико-теоретичний аналіз проблеми стресу, фізіологи значно раніше відкрили й активно досліджували цей феномен. Г. Сельє вважав, що стрес – неспецифічна відповідь організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Р. Лазарус звернув увагу на значущість не лише зовнішніх, доступних для спостереження, стимулів та реакцій, але й внутрішніх психологічних процесів, що провокують виникнення стресу. За поглядами С. Фолкман, стрес у своїй сутності є динамічним, багатофакторним та комплексним явищем. В.А. Татенко розглядав стрес як емоційний стан суб'єкта, що супроводжується відчуттям неможливості реалізувати свої прагнення. О.Л. Марковець вважала, що стрес – це комплексна психофізіологічна реакція, що виникає внаслідок суб'єктивної оцінки факторів як стресогенних. Отже, стрес – це напружений

емоційний стан особистості, який виникає внаслідок суб'єктивної оцінки нею внутрішніх та зовнішніх впливів як загроз, що призводять до зниження ефективності виконання певної діяльності або неможливості реалізації її мети.

Оскільки стійкість до стресу – один із основних показників психічного здоров'я людини та важливий індикатор нормального функціонального стану організму в цілому, актуальним завданням було визначення її сутності. Т.А. Немчин означив стресостійкість як індивідуальну здатність організму зберігати нормальну працездатність під час дії стресора. Б.Х. Варданян вважав, що стресостійкість - це якість особистості, яка забезпечує гармонійне співвідношення всіх компонентів її психіки в стресогенній ситуації, що сприяє успішному виконанню певної діяльності. Н.І. Бережна визначила стресостійкість як інтегративну якість особистості, яка полягає у взаємодії емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, що забезпечують успішне досягнення мети діяльності у складних обставинах. Отже, в результаті теоретичного аналізу низки наукових праць було з'ясовано, що стресостійкість – це системна динамічна властивість, яка визначає здатність людини протистояти стресорному впливу й справлятися з багатьма стресогенними ситуаціями, активно їх змінювати чи пристосовуватись до них без шкоди для свого здоров'я та зберігати ефективність виконуваної діяльності.

Найбільш стресостійким періодом вікового розвитку особистості є дорослість. Л. Картенсен виявив, що у юнацькому віці основна увага людини спрямована на розширення власної соціальної мережі контактів, що без необхідного досвіду взаємодій викликає деякий стрес. Дорослі люди намагаються підтримувати вже сформовані соціальні контакти з близькими та друзями й уникати стресогенних ситуацій відповідно до набутого життєвого досвіду. У такому випадку соціальні взаємини перетворюються на ресурс стресостійкості, а не лише спричиняють стресорний вплив. Г. Лабуві та М. Дево звернули увагу на те, що завдяки когнітивним процесам, дорослі люди спроможні адекватно аналізувати певні ситуації та робити відповідні висновки, що допомагає їм краще регулювати власні емоції й бути стійкішими до стресів. О.Н. Полякова довела, що дорослість є найбільш стресостійким періодом вікового розвитку, оскільки доросла людина є зрілою особистістю зі стійкою системою світогляду, сформованою ієрархією мотивів та цінностей, тому вона здатна більшою мірою впливати на чинники зовнішнього середовища, які є основними стресорами.

На сьогодні у науці існує багато варіантів переліку психологічних властивостей особистості, які обумовлюють її стійкість до стресу. Дж. Ормел, Р.Сандерман та Р.Стюарт виявили три головні особистісні змінні, від яких залежить стресостійкість людини, - нейротизм, самооцінку та локус-контроль. О.Г. Маклаков визначив такі чинники, які здійснюють вплив на стійкість до стресу особистості, а саме: нервово-психічна стійкість, самооцінка, особистісна референтність, ступінь конфліктності, досвід соціального спілкування, моральна нормативність. У своєму дослідженні В.М. Корольчук визначальними внутрішніми чинниками формування та розвитку стресостійкості особистості

окреслила такі: Я-концепція, інтернальний локус контролю, когнітивний розвиток, розвиненість комунікативної сфери, змістові характеристики структурних компонентів стресостійкості. В.І. Розов вважав, що розвиток стійкості до стресу залежить від оптимістичного когнітивного стилю, здібностей формувати, розвивати і підтримувати соціальні взаємини, надавати та приймати інструментальну й емоційну підтримку, адаптивного мислення, здатності до нормалізації сну, впевненої поведінки, вміння керувати власними психофізіологічними станами та підтримувати оптимальний фізичний стан, а також від здатності до самоорганізації часу життя.

Важливою для нас стала наукова позиція А.М. Львовичіної, яка довела, що однією із важливих компетентностей соціального працівника є здатність ефективно функціонувати в складних ситуаціях, які часто трапляються у практиці соціальної роботи, тобто стресостійкість.

Узагальнивши наукові погляди низки дослідників, було виокремлено компоненти стресостійкості соціальних працівників, а саме: когнітивно-рефлексивний (О.Ю. Воронова), емоційно-мотиваційний (А.Я. Боднар, Н.Г. Макаренко, Л. Мерфі), поведінково-регулятивний (Г.М. Дубчак). Крім того, були обґрунтовані конструкти зазначених вище компонентів. Когнітивно-рефлексивний компонент включає в себе оптимістичний стиль мислення (О.А. Агарков, Д.Ю. Арабаджиєв), адекватну самооцінку (С.В. Грищенко, С.В. Субботін), інтернальність-екстернальність (О.С. Дмишко, О.П. Патинок). До емоційно-мотиваційного – належать низька тривожність (М.С. Кудінова), емоційна врівноваженість (М.І. Дяченко, В.А. Пономаренко), мотивація досягнення успіху (А.О. Реан). Поведінково-регулятивний – містить вольову саморегуляцію (В.К. Калін), комунікативний контроль (М. Снайдер), конфліктну компетентність (І.В. Козич). На підставі виокремлених структурних компонентів нами сконструйовано модель розвитку стресостійкості соціальних працівників різних вікових категорій.

Визначені психологічні умови розвитку стійкості до стресу фахівців соціальної сфери, а саме: емпатію (А. Мехрабіан), толерантність (Т.М. Титаренко), моральну нормативність (І.С. Булах, О.Г. Маклаков), мотивацію професійної діяльності (А.К. Маркова), копінг-стратегії (Л.І. Анциферова, О.С. Асмаковець, В.М. Корольчук).

Означені положення було покладено в основу емпіричного дослідження стресостійкості соціальних працівників різних вікових категорій та визначення психологічних умов її розвитку.

У **другому розділі** *«Емпіричне дослідження психологічних умов розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій в процесі їх професійної діяльності»* - здійснено психодіагностичне вивчення особливостей розвитку стресостійкості соціальних працівників на різних вікових етапах та специфіки впливу психологічних умов на її структурні компоненти.

У ході констатувального експерименту прийняли участь 177 соціальних працівників (60 осіб віком від 20-ти до 39-ти років, 60 - від 40-ка до 59-ти років та 57 осіб старших 60-ти років).



Теоретичний аналіз психологічних джерел щодо структури стресостійкості фахівців соціальної сфери, а також побудована нами модель стійкості до стресу соціальних працівників різних вікових категорій дозволили обґрунтувати критерії сформованості цієї психологічної властивості: рефлексія себе та іншого (В.В. Знаков, Т.А. Ткачук, Я.І. Український); емоційна компетентність (І.М. Андреева, О.О. Лазуренко, Н.К. Лебідь); моральна саморегуляція (І.С. Булах, Т.М. Титаренко, Є.В. Субботський). Схарактеризовано також показники та рівні (високий, середній, низький) розвитку стресостійкості соціальних працівників різних вікових категорій.

Спираючись на вище зазначене, ми розглядаємо *стресостійкість особистості соціальних працівників як інтегративне динамічне утворення, яке активізує її здатність осмислювати специфіку стресової ситуації й власних можливостей її подолання, адекватно емоційно реагувати на різноманітні стресори, активно змінювати стресогенні умови та зберігати ефективність виконуваної діяльності.*

Особливості розвитку стресостійкості соціальних працівників вивчалися за її трьома компонентами. Перший етап констатувального експерименту полягав у психодіагностичному вивченні *когнітивно-рефлексивного компонента*, зокрема таких його конструктів як оптимістичний стиль мислення, самооцінка та інтернальність-екстернальність.

*Оптимістичний стиль мислення* ми дослідили завдяки застосуванню методики «Шкала активності та оптимізму» (авт. І. Шулер та А. Комуніані, адапт. Н.Є. Водоп'яновою). Тип «*Активні оптимісти*» констатовано у 1,67% соціальних працівників у періоди ранньої та середньої дорослості й у 3,51% фахівців пізнього дорослого віку, які схильні до позитивного уявлення про себе, інших, життя загалом, готовності ризикувати та стрімко долати життєві труднощі. Тип «*Пасивні оптимісти*» відсутній (0,00%) серед респондентів віком від 20-ти до 39-ти років, властивий 3,33% досліджуваних віком від 40-ка до 59-ти років та 12,28% - старшим 60-ти років. Вони позитивно сприймають себе, оточуючих та світ, вірять в успішне майбутнє без прикладання необхідних зусиль. До типу «*Реалісти*» належать 5,00% фахівців періоду ранньої, 30,00% - середньої та 31,58% - пізньої дорослості, які повною мірою усвідомлюють, що всі люди мають як позитивні, так і негативні особистісні особливості. Тип «*Пасивні песимісти*» визначено у 43,33% соціальних працівників віком від 20-ти до 39-ти років, у 30,00% - віком від 40-ка до 59-ти років та 29,82% - старших 60-ти років. Через брак віри у власні сили та майбутній успіх, у стресових ситуаціях вони схильні сприймати й аналізувати себе як жертв обставин. До типу «*Активні песимісти*» належать 50,00% респондентів у період ранньої, 35,00% - середньої та 22,81% - пізньої дорослості. Вони відрізняються негативним уявленням про більшість людей і світ загалом.

Дослідження *самооцінки* («Діагностика рівня самооцінки» (авт. Г.М. Казанцева) свідчить, що *високий рівень* властивий 68,33% респондентів віком від 20-ти до 39-ти років, 65,00% - віком від 40-ка до 59-ти років та 49,12% - старшим 60-ти років. Вони вірять у власні сили, усвідомлюють свою цінність як особистості, так і професіонала, адекватно

реагують на зауваження інших та рідко мають сумніви щодо правильності прийняття власних рішень. *Середній рівень* виявлено у 28,33% досліджуваних у періоди ранньої та середньої дорослості, а також 47,37% фахівців пізнього дорослого віку. Вони часто враховують думку оточуючих, що надає їм можливість аналізувати свої сильні та слабкі сторони відповідно до результатів власної діяльності. *Низький рівень* властивий 3,33% фахівців віком від 20-ти до 39-ти років, 6,67% - від 40-ка до 59-ти років, 3,51% - старшим 60-ти років. Такі досліджувані сприймають себе як гірших за багатьма якостями та формами поведінки, ніж більшість оточуючих, акцентують свою увагу на власних недоліках і досить часто вважають себе нездібними та непотрібними іншим, що робить їх нестійкими до багатьох стресів.

Психодіагностика інтернальності-екстернальності соціальних працівників була здійснена шляхом використання «Тесту суб'єктивної локалізації контролю» (авт. Д. Роттер, адап. С.Р. Пантелеєвим та В.В. Століним). *Переважає інтернальність* виявлена у 25,00% фахівців періоду ранньої, 18,33% - середньої та у 15,79% - пізньої дорослості. Конструктивне осмислення досліджуваними своєї ролі у виникненні, перебігу та вирішенні різноманітних ситуацій та подій, дають їм можливість усвідомити важливість їхніх рішень та зумовлених ними власних вчинків. Переважає більшість працівників соціальної сфери всіх трьох вікових груп (65,00%, 68,33% і 54,39% відповідно) характеризуються *відсутністю яскраво виявленої інтернальності чи екстернальності*. Такі фахівці рефлексують, що хоча більшість ситуацій залежить від прийнятих ними рішень щодо їх вирішення, існують незалежні від них фактори, які варто враховувати при аналізі подій задля більш повного розуміння причин виникнення складних ситуацій. *Переважає екстернальність* властива 10,00% респондентів віком від 20-ти до 39-ти років, 13,33% - від 40-ка до 59-ти років, 29,82% - старших 60-ти років. Вони схильні до вияву таких особистісних рис як непевненість у собі, безвідповідальність, підозрілість, конформізм, безпринципність.

Наступним етапом було вивчення *емоційно-мотиваційного* компонента, зокрема таких його конструктів як особистісна тривожність, емоційна врівноваженість та мотивація досягнення успіху.

Дослідження *особистісної тривожності* соціальних працівників відбувалось завдяки використанню методики «Діагностика самооцінки рівня тривожності» (авт. Ч. Спілбергер, адап. Л.Ю. Ханіним). Було констатовано, що її *високий рівень* властивий 38,33% респондентів періоду ранньої, 48,33% - середньої та 73,69% - пізньої дорослості. Вони схильні до занепокоєння, безпорадності, роздратування або паніки, особливо в ситуаціях оцінки їх компетентності. *Середній рівень* зафіксовано у 56,67% фахівців віком від 20-ти років до 39-ти років, 50,00% - від 40-ка до 59-ти років та 21,00% - старших 60-ти років, які виявили впевненість у собі та зібраність у звичних для них ситуаціях та легке занепокоєння у випадках зіткнення з новими стресорами або значними труднощами. *Низький рівень* констатовано у 5,00% респондентів періоду ранньої, у 1,67% - середньої та у 5,26% - пізньої дорослості. Навіть при виникненні суттєвих складних ситуацій, їхній емоційний стан майже не

змінюється, у зв'язку з цим, вони не стають уважнішими, що може призвести до схильності ризикувати у випадках, коли краще ще раз обдумати ситуацію й уникнути негативних наслідків.

*Емоційна врівноваженість* соціальних працівників досліджувалась за допомогою методики «Емоційна збудливість – врівноваженість» (авт. Б.Н. Смірнов). *Високий рівень* виявлений у 31,67% досліджуваних віком від 20-ти до 39-ти років, у 35,00% - від 40-ка до 59-ти років та у 45,61% - старших 60-ти років. Вони не схильні до безпричинних різких змін настрою, адекватно реагують на критику та жарти на свою адресу, демонструють витриманість, терпіння, послідовність поведінки у стресових ситуаціях. *Середній рівень* констатовано у 53,33% респондентів періоду ранньої, у 58,33% - середньої та у 43,86% - пізньої дорослості, які не здатні до частих підйомів і спадів настрою, почуття гніву. *Низький рівень* продемонстрували 15,00% соціальних працівників віком від 20-ти до 39-ти років, 6,67% - від 40-ка до 59-ти років та 10,53% - старших 60-ти років. Їх можна охарактеризувати як емоційно нестійких, занадто чутливих до несприятливих обставин, особливо критики з боку оточуючих.

*Мотивацію до успіху* було виявлено методикою «Мотивація успіху і боязкість невдачі» (авт. А.О. Реан). *Високий рівень* спостерігався у 43,33% досліджуваних періоду ранньої, у 36,67% - середньої та у 33,33% - пізньої дорослості. Вони виявляли активність та ініціативність, підтримували стабільний емоційний стан під час виконання будь-яких завдань. *Середній рівень* характеризує 26,67% фахівців віком від 20-ти до 39-ти років, 45,00% - від 40-ка до 59-ти років та 52,67% - старших 60-ти років. Прослідкувати їх високу активність можна у знайомих випадках або стресових ситуаціях лише середньої важкості, коли ризик незначний. *Низький рівень* зафіксовано у 30,00% респондентів періоду ранньої, у 18,33% - середньої та у 14,00% - пізньої дорослості. Зазвичай, вони шукають причини відмовитися від відповідальних завдань, часто відволікаються на сторонні подразники під час їх виконання. Якщо у процесі реалізації певного завдання трапляються труднощі, то у них починає зникати до нього інтерес.

Вивчення *поведінково-регулятивного* компонента базувалось на дослідженні таких його конструктів як вольова саморегуляція, комунікативний контроль, конфліктна компетентність.

Діагностування *вольової саморегуляції* соціальних працівників було здійснено завдяки застосуванню методики «Діагностика вольового потенціалу особистості» (авт. Н.П. Фетіскін). *Високий рівень* виявлений у 41,67% респондентів періодів ранньої та середньої дорослості, а також у 33,33% - пізнього дорослого віку. Вони є відповідальними виконавцями, їх не лякають складні професійні завдання та можливі труднощі. *Середній рівень* властивий 46,67% респондентам віком від 20-ти до 39-ти років, 53,33% - від 40-ка до 59-ти років та 57,89% - старших 60-ти років. Зазвичай вони не проявляють ініціативи щодо обрання нових обов'язків. *Низький рівень* констатовано у 11,67% фахівців періоду ранньої, 5,00% - середньої та 8,77% пізньої дорослості. Такі

досліджувані схильні обирати найлегші та найцікавіші професійні завдання, які можуть не завершити.

*Високий рівень комунікативного контролю* («Оцінка самоконтролю в спілкуванні» (авт. М. Снайдер, адапт. Н.В. Гришиною), зустрічається у 31,67% респондентів віком від 20-ти до 39-ти років, 45,00% - від 40-ка до 59-ти років та у 38,60% - старших 60-ти років. Вони адекватно виявляють свої емоції та уміння спілкуватися. *Середній рівень* було зафіксовано у 45,00% соціальних працівників періоду ранньої, 43,33% - середньої та 36,84% - пізньої дорослості, які підлаштовуються до партнерів по спілкуванню, але водночас можуть бути щирими у своїх емоційних виявах. *Низький рівень* продемонстрували 23,33% респондентів віком від 20-ти до 39-ти років, 11,67% - від 40-ка до 59-ти років та 24,56% - старших 60-ти років. Вони здатні до щирого саморозкриття у спілкуванні, однак їх поведінка часто є неприйнятною і провокує конфлікти з оточуючими.

Застосування опитувальника «Поведінка у конфліктній ситуації» (авт. К. Томас, адапт. Н.В. Гришиною) дало нам можливість виявити середні показники (з 12 максимально можливих) застосування різних способів вирішення конфліктів соціальними працівниками. *Суперництво* у фахівців віком від 20-ти до 39-ти років зустрічається у 3,97 випадків, від 40-ка до 59-ти років – у 2,62, а у старших 60-ти років - у 2,12. Вони намагаються наполегливо переконати інших у перевагах своєї позиції, щоб, у першу чергу, досягти задоволення своїх потреб. Середній показник найоптимальнішого способу вирішення конфлікту, а саме *співпраці*, у період ранньої дорослості становив 6,28 випадків, середньої - 5,65, пізньої - 5,56. Фахівці намагалися чітко визначити інтереси та потреби обох сторін конфлікту, щоб врахувати їх при вирішенні неузгодженої ситуації заради досягнення максимально ефективного результату. Частота обрання *компромісу* серед досліджуваних віком від 20-ти до 39-ти років дорівнювала 7,45 випадків, від 40-ка до 59-ти років - 7,57, а у старших 60-ти років - 7,09. Вони схильні поступатись деякими власними інтересами заради досягнення більш значущих для них цілей, а також йти на взаємні поступки з іншими. Обрання *унікання* у період ранньої дорослості відповідало 6,26 випадків, середньої – 7,20, пізньої – 7,18. Такі працівники намагалися не спричинювати конфліктні ситуації взагалі або відкладати їх вирішення у надії, що проблема зникне без їхнього активного втручання. *Пристосування* у досліджуваних віком від 20-ти до 39-ти років відповідало 6,12 випадків, від 40-ка до 59-ти років - 6,87, а у старших 60-ти років - 8,05. Якщо фахівці виявляли схильність до пристосування як основного способу залагодження суперечливих взаємостосунків, то вони були готові офірувати власними інтересами на користь іншого, щоб зберегти позитивне ставлення до себе та дружні взаємини з оточуючими.

За результатами кореляційного аналізу на основі методів математичної статистики ми виявили та проаналізували значущі (на рівні  $p \leq 0,01$ ) взаємозв'язки між виокремленими конструктами структурних компонентів стресостійкості соціальних працівників різних вікових категорій та психологічними умовами її розвитку.

У досліджуваних у період *ранньої дорослості* було зафіксовано помірні взаємозв'язки між «емпатією» та «оптимізмом» ( $r=0,499$ ;  $p\leq 0,01$ ) і «мотивацією до успіху» ( $r=0,488$ ;  $p\leq 0,01$ ). Завдяки глибокому співпереживанню клієнтам, фахівці намагаються значно серйозніше ставитися до їхніх труднощів та з ними радіти навіть невеликим успіхам, що мотивує їх більш завзято досягати задуманого. Констатовано значущі кореляційні зв'язки між «**моральною нормативністю**» і «комунікативним контролем» ( $r=0,482$ ;  $p\leq 0,01$ ) та «суперництвом» ( $r=-0,582$ ;  $p\leq 0,01$ ) та «униканням» ( $r=0,448$ ;  $p\leq 0,01$ ). Сформованість моральності як основи регулювання власного мислення і поведінки дозволяє досліджуваним проявляти терплячість та уважність у спілкуванні з оточуючими, але призводить до того, що вони намагаються уникати конфліктних ситуацій.

Разом з тим, між такими психологічними умовами як внутрішня та зовнішня позитивна мотивація, копінг-стратегіями «Вирішення проблем» і «Пошук соціальної підтримки» та структурними компонентами стресостійкості респондентів у період *ранньої дорослості* не було зафіксовано значущих кореляційних зв'язків. Це можна пояснити тим, що ці досліджувані ще не набули достатнього обсягу професійних компетентностей, тому їм необхідно робити акцент на розвитку професійної мотивації, можливості повноцінної самореалізації саме в обраній сфері, а також вмінні ефективно застосовувати проблемно-орієнтовані та просоціальні поведінкові стратегії для вирішення різноманітних професійних завдань.

У респондентів у період *середньої дорослості* зафіксовано значущі взаємозв'язки між «емпатією» та «мотивацією до успіху» ( $r=0,465$ ;  $p\leq 0,01$ ), «компромисом» ( $r=0,692$ ;  $p\leq 0,01$ ). Вміння співпереживати іншим спонукає фахівців спрямовувати свою активність на ефективне й успішне виконання професійних завдань, конструктивно вирішувати конфліктні ситуації, поступатися власними інтересами заради спільної мети. Значущий кореляційний зв'язок між «**толерантністю**» і «мотивацією до успіху» ( $r=0,650$ ;  $p\leq 0,01$ ) свідчить про те, що врахування фізичних, національних та інших відмінностей клієнтів та повага до них, спонукає досліджуваних прикладати необхідні зусилля, щоб підвищувати ефективність надання соціальних послуг. Констатовано значущі взаємозв'язки між «**моральною нормативністю**» та «самооцінкою» ( $r=0,570$ ;  $p\leq 0,01$ ) і «мотивацією до успіху» ( $r=0,605$ ;  $p\leq 0,01$ ). Орієнтація фахівців на дотримання загальноприйнятих норм поведінки сприяє їхній саморефлексії як гідних особистостей і професіоналів, спонукає сумлінно ставитись до своїх професійних обов'язків. Зафіксовано значущі кореляційні зв'язки між «**внутрішньою мотивацією**» та «самооцінкою» ( $r=0,497$ ;  $p\leq 0,01$ ) і «мотивацією до успіху» ( $r=0,848$ ;  $p\leq 0,01$ ). Розуміння глибокого змісту та цінності допомоги іншим сприяє усвідомленню досліджуваними себе як цінних спеціалістів, мотивує їх проявляти витримку під час виконання професійних завдань різного рівня складності. Значущий взаємозв'язок між «**зовнішньою позитивною мотивацією**» та «мотивацією до успіху» ( $r=0,504$ ;  $p\leq 0,01$ ) свідчить про те, що потреба у повазі та визнанні з боку оточуючих спонукає фахівців до вияву активності й ініціативності у професійній діяльності.

Водночас між копінг-стратегією «Пошук соціальної підтримки» та компонентами структури стресостійкості фахівців середнього дорослого віку не було констатовано значущих взаємозв'язків, що вказує на недостатньо розвинені навички отримувати підтримку від інших спеціалістів соціальної сфери й ефективно її використовувати у стресових ситуаціях.

У соціальних працівників у період *пізньої дорослості* значущі кореляційні зв'язки зафіксовано між «емпатією» та «інтернальністю-екстернальністю» ( $r=0,921$ ;  $p\leq 0,01$ ) і «комунікативним контролем» ( $r=0,502$ ;  $p\leq 0,01$ ). Завдяки розвиненій здатності співчувати іншим, фахівці мають можливість ідентифікувати себе з клієнтами, що дозволяє їм краще розуміти мотиви поведінки останніх, прогнозувати та підлаштовуватись до неї, тим самим сприяти ефективній спільній взаємодії. Значущий взаємозв'язок між «толерантністю» й «оптимізмом» ( $r=0,638$ ;  $p\leq 0,01$ ) свідчить про те, що безумовне прийняття та повага до всіх своїх клієнтів сприяє вмінню респондентів помітити їх сильні сторони, здійснити більш оптимістичний прогноз вирішення їхніх проблем. Зафіксовано значущі взаємозв'язки між «внутрішньою мотивацією» та «мотивацією до успіху» ( $r=0,684$ ;  $p\leq 0,01$ ) і «вольовою саморегуляцією» ( $r=0,576$ ;  $p\leq 0,01$ ). Домінування потреби у самореалізації та отриманні задоволення від процесу і результатів діяльності сприяє активності та ініціативності фахівців, сміливості обирати та вирішувати складні професійні завдання. Значущий кореляційний зв'язок виявлений між **копінг-стратегією «Вирішення проблем»** і «вольовою саморегуляцією» ( $r=0,453$ ;  $p\leq 0,01$ ), який свідчить про те, що накопичений за життя професійний досвід дає можливість досліджуваним доцільно формувати плани вирішення професійних завдань різних рівнів складності та згідно з ними активно діяти.

Однак не було констатовано значущих взаємозв'язків між «зовнішньою негативною мотивацією», копінг-стратегією «Уникання проблем» та структурними компонентами стресостійкості фахівців старших 60-ти років. Це вказує на те, що у більшості випадків досліджувані вже змогли самореалізуватись у соціальній сфері, тому сприймають себе як професіоналів своєї справи, і не надають великого значення зовнішній негативній оцінці результатів своєї діяльності. З віком вони стають більш уважними до себе та намагаються економніше витратити власні внутрішні ресурси для вирішення різноманітних стресових ситуацій.

Таким чином, вважаємо, що для стимулювання становлення стресостійкості соціальних працівників всіх вікових категорій необхідно акцентувати увагу на розвитку таких психологічних умов як копінг-стратегії «Вирішення проблем» і «Пошук соціальної підтримки» та внутрішня мотивація професійної діяльності, а також посилити цілеспрямований вплив на емпатію, толерантність і моральну нормативність. Отже, якісні та кількісні дані, отримані в результаті констатувального експерименту, засвідчили необхідність розробки програми активізації психологічних умов розвитку стресостійкості соціальних працівників різних вікових категорій.

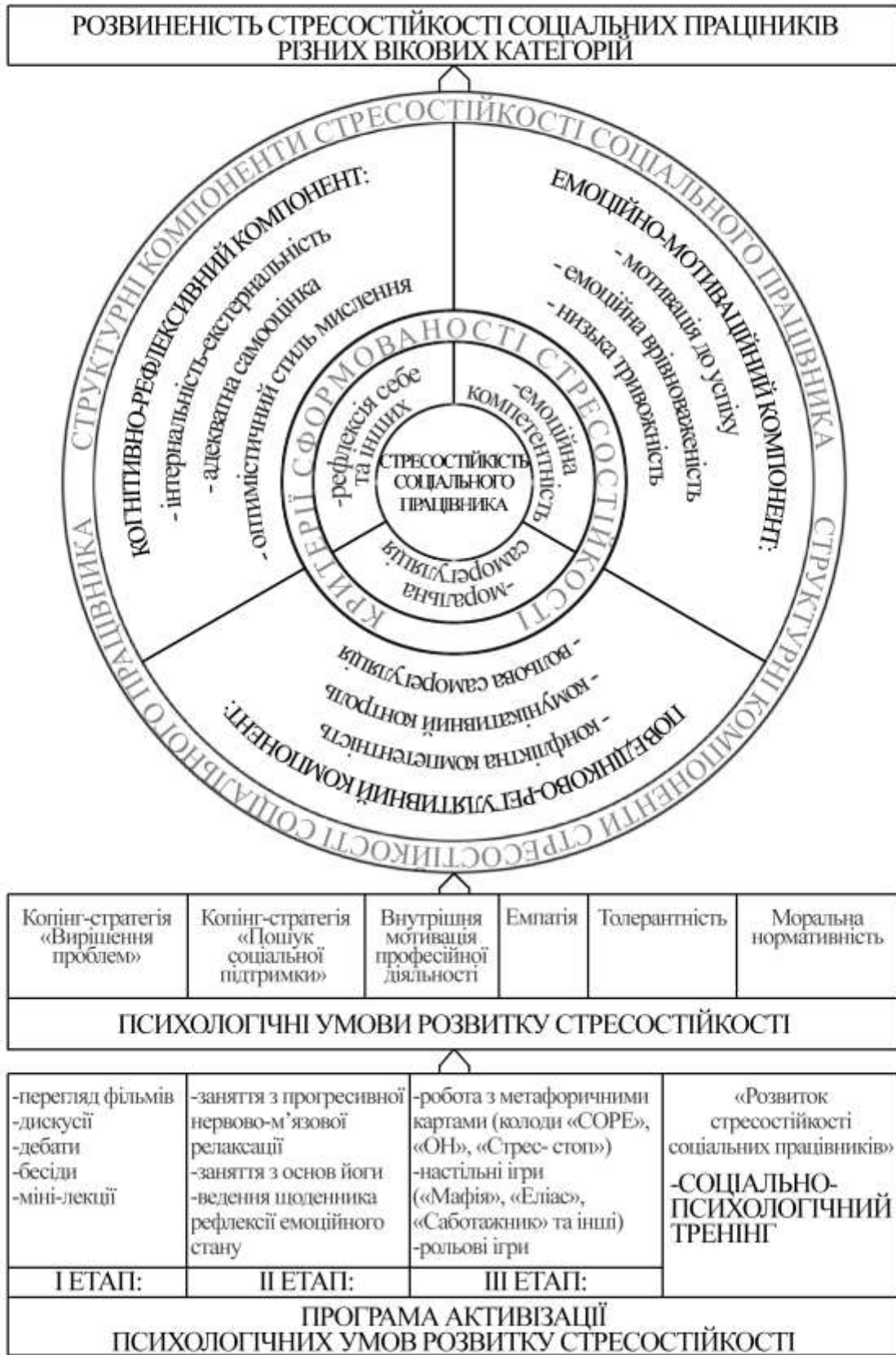
У **третьому розділі** «Засоби активізації психологічних умов розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій в процесі

*професійної діяльності»* - обґрунтовано та презентовано модель та програму активізації психологічних умов розвитку стресостійкості соціальних працівників різних вікових категорій; проаналізовано динаміку стійкості до стресу досліджуваних та її структурних компонентів; розроблено методичні рекомендації соціальним працівникам та практичним психологам щодо всебічного становлення стресостійкості.

Формувальний експеримент проводився впродовж 2020 р. з фахівцями із соціальної роботи Солом'янського районного у місті Києві центру соціальних служб для сімей, дітей та молоді, а також з фахівцями Управління праці та соціального захисту населення Уманської міської ради. Всього в ньому взяли участь 60 соціальних працівників: 30 досліджуваних увійшли до експериментальної групи і 30 – до контрольної. Враховуючи особливості становлення досліджуваного особистісного утворення, ми побудували модель розвитку стресостійкості соціальних працівників різних вікових категорій, для реалізації моделі якої була розроблена програма активізації психологічних умов розвитку стресостійкості фахівців соціальної сфери, що відображено на рис. 1.

Методологічним підґрунтям формувального експерименту стали вихідні положення теорії функціональних систем, розробленої та обґрунтованої П.К. Анохіним. Згідно з нашою позицією, стресостійкість відповідає змісту поняття «функціональна система», оскільки містить у собі динамічну ієрархічну структуру взаємопов'язаних компонентів, взаємодія яких спрямована на ефективне пристосування особистості до стресу або його подолання. Основна ідея, на якій базувалась програма, полягала в тому, що розвиток стресостійкості у соціальних працівників матиме системний ефект, якщо буде включати цілеспрямований вплив на взаємодію властивостей, рис, цінностей, стратегій поведінки та інших психологічних умов стійкості до стресорів.

*Завданнями розвивальної програми* були наступні: поглиблення знань фахівців соціальної сфери про стрес та стресостійкість як однієї з найважливіших компетентностей соціального працівника; навчання досліджуваних методам цілеспрямованої саморегуляції власного емоційного стану; розширення їхнього репертуару навичок та стратегій ефективної поведінки у стресових ситуаціях; актуалізація мотивації фахівців самостійно розвивати власну стресостійкість. Зміст означеної програми було реалізовано впродовж трьох етапів. *Перший* був спрямований на формування у соціальних працівників розуміння основних теоретичних понять «стрес» та «стресостійкість», усвідомлення важливості розвитку стресостійкості для підвищення ефективності професійної діяльності та покращення життя загалом. На цьому етапі використовувались наступні методи роботи: *міні-лекції; дискусії та дебати* («Конфлікти в нашому житті – плюси і мінуси», «Професійний кодекс соціального працівника – суворі норми чи просто рекомендації?» та ін.); *відеофільми* («Скарб» («Precious»), режисер Лі Деніелс, США, 2009 р., «Десять з половиною» («10½»), режисер Деніел Гру, Канада, 2010 р. та ін.), які допомогли досліджуваним усвідомити важливість їхньої професійної діяльності та необхідність розвитку стресостійкості для її успішного виконання.



**Рис. 1. Модель розвитку стресостійкості соціальних працівників різних вікових категорій**



Метою *другого етапу* був розвиток навичок усвідомлення власного емоційного стану та станів оточуючих, навчання технікам цілеспрямованого впливу на перебіг цих станів. Означена мета реалізовувалась шляхом впровадження наступних заходів: *ведення щоденника рефлексії* свого емоційного стану та станів інших, що сприяло глибшому розумінню своїх емоцій та причин їх виникнення, а також кращому усвідомленню настроїв, емоцій та почуттів оточуючих; *заняття з основ йоги* для навчання фахівців соціальної сфери, завдяки концентрації на відчуттях свого організму під час виконання певної послідовності позицій тіла, набувати стану психологічного спокою; *заняття з прогресивної нервово-м'язової релаксації* для зняття емоційної напруги та зниження тривожності шляхом свідомого цілеспрямованого напруження і розслаблення м'язів тіла.

*Третій етап* був націлений на розширення репертуару навичок та стратегій поведінки у стресових ситуаціях шляхом їх відпрацювання в безпечних психологічних умовах. Для його втілення використовувались: *рольові ігри* («Я хочу і можу тобі допомогти», «Мені обов'язково допоможуть, якщо я...» та ін.) для навчання досліджуваних ставити себе на місце іншої людини, спробувати застосувати нові стилі спілкування та поведінки, перевірити їх ефективність; *настільні ігри* («Мафія», «Саботажник», «Еліас» та ін.) для надання можливостей соціальним працівникам у безпечних психологічних умовах перевірити ефективність різних способів вирішення стресових ситуацій, проаналізувати особливості поведінки оточуючих при стресі, розвинути навички спільного вирішення проблемних завдань; *робота з метафоричними картами* (колоди «СОРЕ», «ОН», «Стресс-стоп!») надала учасникам можливість зрозуміти та проаналізувати власний емоційний стан, зануритись у проблему з різних позицій, розширити своє сприйняття стресової ситуації, здійснити пошук ресурсів для подолання труднощів.

Соціально-психологічний тренінг «Розвиток стресостійкості соціальних працівників» (12 занять по 90 хвилин, 2 рази на тиждень) було спрямовано на підвищення рівня стресостійкості фахівців шляхом активізації впливу на психологічні умови розвитку її структурних компонентів. Завданнями тренінгу були наступні: посилення схильності у досліджуваних до оптимістичного стилю мислення, тренування навичок адекватного оцінювання себе, розвиток вмінь усвідомлювати емоційний стан інших, формування у них неупередженого ставлення до оточуючих, усвідомлення ними важливості регулювати власне мислення та поведінку відповідно до загальноприйнятих моральних норм і принципів, поглиблення розуміння необхідності брати відповідальність за контроль над життєвими ситуаціями, навчання навичкам та технологіям підвищення емоційної врівноваженості й зниження тривожності, посилення мотивації досягнення успіху в професійній діяльності, набуття вміння визначати причини виникнення складних ситуацій, будувати поетапний план їх вирішення й активно діяти згідно з ним, розвиток їх здатності до вольової саморегуляції та самоконтролю у спілкуванні, тренування навичок пошуку, прийняття і надання соціальної підтримки, відпрацювання навичок конструктивної взаємодії в конфліктних ситуаціях.

Результати діагностики за методом «поперечних зрізів» до й після формувального експерименту надали можливість визначити кількісні та якісні зміни, що відбулись після його завершення. Динаміку змін кількісних показників рівнів розвитку структурних компонентів стресостійкості соціальних працівників з експериментальної групи презентовано у табл. 1.

Як видно з табл. 1, в експериментальній групі відбулись позитивні зміни щодо розвитку *когнітивно-рефлексивного компонента* стресостійкості соціальних працівників всіх вікових категорій, на що вказує посилення схильності до оптимістичного стилю мислення, зростання показників високого рівня самооцінки, значні зрушення у бік інтернальності, а також послаблення песимістичності, зниження показників середнього та низького рівнів самооцінки, зменшення виявів екстернальності. Фахівці переосмислили значення різних подій та, на основі цього аналізу, змогли побудувати більш оптимістичні прогнози майбутнього. Вони відзначили, що стали почувати себе впевненішими у власних силах і можливостях. У них сформувалось розуміння необхідності брати відповідальність за власні дії та вчинки, а також усвідомлення того, що їхній успіх у професійній діяльності й у житті в цілому, в першу чергу, залежить від них самих.

Зафіксовано позитивні зміни щодо розвитку *емоційно-мотиваційного компонента* стійкості до стресу у всіх вікових категоріях досліджуваних. Зменшились показники високого рівня особистісної тривожності, а кількість респондентів з середнім рівнем - зростає. Якщо раніше фахівці виявляли схильність до переживання тривоги у випадку оцінки їх компетентності, значно переоцінювали суб'єктивну значущість багатьох ситуацій, то після формувального експерименту вони навчились самостійно свідомо регулювати рівень тривожності. Зросли показники високого рівня емоційної рівноваженості. Після дії стресорів досліджувані швидко повертаються до звичного емоційного стану. Водночас суттєво зменшились показники низького рівня цієї властивості, що вказує на набуття респондентами навичок свідомо впливати на свій емоційний стан, самостійно послаблювати відчуття напруги. В експериментальній групі посилилась мотивація досягнення успіху. Фахівці навчились самостійно ставити перед собою цілі, виявляти ініціативність та активність щодо їх досягнення, не зупинятись у випадку виникнення непередбачуваних труднощів. Констатовано послаблення мотивації до уникнення невдач. Досліджувані усвідомили, що труднощі – це не привід припиняти діяти, а лише можливість проаналізувати причини помилок та уникнути їх у майбутньому.

Позитивні зміни щодо розвитку *поведінково-регулятивного компонента* стресостійкості констатовано у всіх вікових категоріях соціальних працівників. Зросли показники високого рівня вольової саморегуляції та зменшились – низького. Фахівці навчились підтримувати інтенсивність роботи на заданому рівні, швидко гальмувати дії, почуття та думки, що заважали здійсненню прийнятого рішення, а також, при виникненні труднощів, не знижувати якість діяльності. Збільшилась кількість досліджуваних з високим та середнім рівнями комунікативного контролю, а також зменшилась – з низьким у періоди ранньої

**Кількісні показники рівнів розвитку структурних компонентів  
стресостійкості соціальних працівників до та після формувального  
експерименту (n=30)**

ВК	20-39 (до)	20-39 (після)	40-59 (до)	40-59 (після)	60+ (до)	60+ (після)
<b>Когнітивно-рефлексивний компонент</b>						
Оптимістичний стиль мислення						
АО	0,00%	8,33%	0,00%	10,00%	0,00%	0,00%
АП	50,00%	41,67%	30,00%	30,00%	12,50%	12,50%
Р	8,33%	16,67%	30,00%	40,00%	37,50%	50,00%
ПА	41,67%	33,33%	40,00%	20,00%	37,50%	25,00%
ПО	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	12,50%	12,50%
Самооцінка						
Високий рівень	66,67%	75,00%	60,00%	70,00%	37,50%	62,50%
Середній рівень	33,33%	25,00%	30,00%	30,00%	62,50%	37,50%
Низький рівень	0,00%	0,00%	10,00%	0,00%	0,00%	0,00%
Інтернальність/екстернальність						
Інтернальність	25,00%	33,33%	10,00%	30,00%	12,50%	25,00%
Полюс не вияв.	66,67%	66,67%	70,00%	60,00%	62,50%	50,00%
Екстернальність	8,33%	0,00%	20,00%	10,00%	25,00%	25,00%
<b>Емоційно-мотиваційний компонент</b>						
Особистісна тривожність						
Високий рівень	33,33%	16,67%	50,00%	30,00%	65,50%	50,00%
Середній рівень	58,33%	66,67%	50,00%	70,00%	25,00%	37,50%
Низький рівень	8,33%	16,67%	0,00%	0,00%	12,50%	12,50%
Емоційна врівноваженість						
Високий рівень	25,00%	33,33%	30,00%	40,00%	25,00%	37,50%
Середній рівень	50,00%	58,33%	50,00%	50,00%	50,00%	50,00%
Низький рівень	25,00%	8,33%	20,00%	10,00%	25,00%	12,5%
Мотивація досягнення успіху						
М. до успіху	41,67%	58,33%	40,00%	60,00%	25,00%	37,50%
Полюс не вияв.	25,00%	33,33%	50,00%	40,00%	50,00%	50,00%
М. уник. невдач	33,33%	8,33%	10,00%	0,00%	25,00%	12,50%
<b>Поведінково-регулятивний компонент</b>						
Вольова саморегуляція						
Високий рівень	41,67%	50,00%	40,00%	50,00%	37,50%	37,50%
Середній рівень	50,00%	50,00%	50,00%	50,00%	50,00%	62,50%
Низький рівень	8,33%	0,00%	10,00%	0,00%	12,50%	0,00%
Комунікативний контроль						
Високий рівень	25,00%	33,33%	40,00%	40,00%	37,50%	37,50%
Середній рівень	41,67%	58,33%	50,00%	60,00%	50,00%	50,00%
Низький рівень	33,33%	8,33%	10,00%	0,00%	12,50%	12,50%
Конфліктна компетентність (середні значення з максимальних 12)						
Суперництво	4,12	3,83	2,56	2,28	1,95	2,00
Співпраця	6,45	7,75	5,79	6,85	5,42	6,67
Компроміс	7,38	7,65	7,90	7,95	6,83	7,15
Уникання	6,05	5,87	7,01	6,53	7,25	6,50
Пристосування	6,00	4,90	6,74	6,39	8,55	7,68

та середньої дорослості. Вони здобули вміння адекватним способом виявляти свої емоції та думки, уважно слухати й правильно інтерпретувати почуту інформацію, вербально і невербально «підлаштовуватись» до співбесідника. У досліджуваних суттєво зросла кількість обрання конструктивних способів поведінки у конфліктних ситуаціях, а саме співпраці та компромісу. Водночас було зафіксовано зменшення кількості фахівців, що обирали неконструктивні форми врегулювання конфліктів – суперництво, уникання та пристосування. Вони навчилися не тільки бачити у конфліктних ситуаціях продуктивні варіанти їх вирішення, але й залучатись підтримкою інших на шляху до спільної мети. Показники контрольної групи мали незначні зміни.

Отже, результати формуального експерименту довели, що активізуючи такі психологічні умови як копінг-стратегії «Вирішення проблем» і «Пошук соціальної підтримки», внутрішня мотивація професійної діяльності, емпатія, толерантність та моральна нормативність, ми мали можливість позитивно вплинути на компоненти стресостійкості соціальних працівників різних вікових категорій, тим самим досягти високого рівня її розвитку. За результатами дослідження розроблено методичні рекомендації соціальним працівникам і практичним психологам щодо всебічного розвитку стресостійкості фахівців соціальної сфери.

## ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичне та експериментальне вивчення стресостійкості соціальних працівників, визначено особливості її вияву на різних етапах дорослості, психологічні умови розвитку досліджуваного особистісного утворення, розроблено програму активізації цих умов.

1. Стресостійкість особистості соціальних працівників - це інтегративне динамічне утворення, яке актуалізує її здатність осмислювати специфіку стресової ситуації та своїх можливостей її подолання, адекватно емоційно реагувати на різноманітні стресори, активно змінювати стресогенні умови та зберігати ефективність виконуваної діяльності. Критеріями розвитку стресостійкості соціальних працівників різних вікових категорій є рефлексія себе та іншого, емоційна компетентність, моральна саморегуляція.

Розвиток стресостійкості соціальних працівників характеризується наступними рівнями та показниками: *високий* – оптимістично налаштовані щодо своїх можливостей протидіяти стресу, схильні самостійно ставити перед собою доцільні професійні завдання та докладати достатньо зусиль для їхнього успішного виконання; у напружених ситуаціях виявляють емоційну стійкість та зібраність, витримку і терпіння, вміють вчасно й адекватно реагувати на зміни ситуації, спрямовувати конфлікти у конструктивний бік; *середній* - адекватно аналізують і правильно оцінюють результати своєї професійної діяльності, проте не завжди повною мірою усвідомлюють власні переваги, недоліки, особистісні особливості інших, зазвичай відповідальні за свої рішення та вчинки, але у стресових ситуаціях можуть пояснювати їх причини незалежними від них факторами, здатні регулювати власні емоційні вияви, але потребують більше часу для відновлення емоційної рівноваги, вмотивовані на успіх щодо завдань помірної складності, проте намагаються уникати складних завдань,

сумлінно виконують свої професійні обов'язки, але не проявляють ініціативи щодо виконання нових або додаткових завдань, у конфлікті схильні поступатися своїми інтересами заради збереження добрих взаємин з іншими; *низький* - песимістично налаштовані щодо своїх можливостей протистояти стресу, схильні звинувачувати у власних невдачах інших або ж зовнішні обставини, часто хвилюються, при втраті емоційної рівноваги потребують багато часу для її відновлення, зазвичай намагаються уникати більшості професійних завдань або обирають легкі та цікаві, часто не дотримуються обіцянок, конфліктні ситуації або взагалі намагаються уникати, або виявляють агресію і не поступаються своїми інтересами на користь іншого.

2. Специфіка становлення стресостійкості залежить від особливостей розвитку її структурних компонентів. Розвиток *когнітивно-рефлексивного* – сприяє позитивному сприйняттю себе, інших, життєвих подій, усвідомленню важливості своїх рішень та вчинків щодо вирішення проблемних ситуацій, надає впевненості фахівцям, що вони здатні самостійно їх вирішити; *емоційно-мотиваційного* - надає можливості адекватно аналізувати свій емоційний стан і свідомо впливати на нього, самостійно ефективно знижувати рівень психоемоційної напруги та спрямовувати свою активність на успішне виконання професійних завдань в умовах стресу; *поведінково-регулятивного* – сприяє здатності соціальних працівників виявляти витримку при доведенні професійних завдань до успішного завершення, завдяки широкому репертуару стилів поведінки, адекватно підлаштовувати її до кожного клієнта, вирішувати конфліктні ситуації, задовольняючи інтереси та потреби обох її сторін.

Емпіричне вивчення стресостійкості соціальних працівників дало можливість констатувати такі вікові особливості щодо розвитку її компонентів: когнітивно-рефлексивного - виявлено підвищення з віком оптимістичності мислення та зниження самооцінки, переважання у всіх вікових групах поєднання властивостей інтернальності й екстернальності; емоційно-мотиваційного - зафіксовано підвищення з віком особистісної тривожності та покращення емоційної врівноваженості, зменшення досліджуваних з яскраво виявленою мотивацією до успіху та уникнення невдач; поведінково-регулятивного - виявлено поступове погіршення вольової саморегуляції, покращення самоконтролю у спілкуванні в період середньої дорослості, частіше обрання з віком форм поведінки у конфлікті, які вимагають прикладання найменших зусиль та витрат власних ресурсів.

3. Дослідження вікової специфіки вияву психологічних умов розвитку стресостійкості соціальних працівників надало можливість виявити поступове зниження з віком їх емпатійності та мотивації професійної діяльності, а також суттєве зниження толерантності в період пізньої дорослості. Найбільш розвинутою моральною нормативністю, а також найефективнішим застосуванням копінг-стратегій «Вирішення проблем» і «Пошук соціальної підтримки» характеризуються фахівці в період середньої дорослості. Копінг-стратегію «Уникнення проблем» досліджувані з віком обирають частіше, що вказало на обрання ними емоційного дистанціювання від стресу, а не активного протистояння йому.

Психологічними умовами, що здійснюють найбільший вплив на розвиток стресостійкості соціальних працівників різних вікових категорій визначено емпатію, толерантність і моральну нормативність. Найменш значущі взаємозв'язки зафіксовано між внутрішньою мотивацією до професійної діяльності, копінг-стратегіями «Вирішення проблем» і «Пошук соціальної підтримки». Виявлення вищезгаданих особливостей зумовило необхідність розробки розвивальної програми, спрямованої на активізацію психологічних умов розвитку стійкості до стресу фахівців соціальної сфери.

4. Програма активізації психологічних умов розвитку стресостійкості соціальних працівників різних вікових категорій базувались на засадах вихідних положень теорії функціональних систем. Ефективність авторської програми визначалась зростанням рефлексивності соціальних працівників у власних можливостях долати стрес, вмотивованості до самореалізації в соціальній сфері, набуттям навичок свідомої регуляції свого емоційного стану і конструктивної взаємодії під час різноманітних конфліктних ситуацій. Таким чином, цілеспрямований вплив на структурні компоненти стресостійкості завдяки зростанню вмотивованості до самореалізації у соціальній сфері, набуттю навичок застосування проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, підвищенню їх емпатійності, толерантності, усвідомленню ними загальноприйнятих норм і принципів моралі та орієнтування на них у своїй поведінці, сприяє системному розвитку стійкості до стресу соціальних працівників різних вікових категорій. Розроблені методичні рекомендації для соціальних працівників та практичних психологів спрямовані на організацію систематичного розвитку стресостійкості у процесі професійної діяльності.

Здійснене наукове дослідження не вичерпує всіх аспектів вияву та розвитку стресостійкості соціальних працівників різних вікових категорій. Існує необхідність у більш глибокому теоретичному та емпіричному вивченні питань, що пов'язані з розвитком стійкості до стресу майбутніх соціальних працівників, визначенні психологічних умов подолання негативних виявів емоційного вигорання соціальних працівників як наслідку тривалого перебування у стресогенних професійних умовах.

## **СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

### **Монографії:**

1. Тептюк. Ю.О. Розвиток стресостійкості соціальних працівників: від результатів експерименту до методичних рекомендацій / Ю.О. Тептюк // Психологічний супровід та соціально-педагогічна робота в закладі освіти: Теорія та практика: колективна монографія. - Київ: ФОП Ямчинський О.В., 2020. – С. 157-165

### **Вітчизняні фахові видання:**

2. Тептюк Ю.О. Феноменологічний аналіз наукових підходів до теоретичних моделей стресу та психологічні характеристики стресостійкості особистості / Ю.О. Тептюк, О.Д. Сафін // Правничий вісник Університету економіки та права «КРОК». - 2014. - №20. - С. 191-197.

3. Тептюк Ю.О. Індивідуально-психологічні та соціально-психологічні чинники як внутрішні і зовнішні умови розвитку стресостійкості фахівців із

соціальної роботи / Ю.О. Тептюк // Вісник національного університету оборони України, - 2015. - №1 (44). - С. 218-223.

4. Тептюк Ю.О. Психологічні умови виникнення та розвитку стресостійкості у професійній діяльності працівників соціальної сфери / Ю.О. Тептюк // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. - 2017. - №2(37). - С. 47-51.

5. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці / Ю.О. Тептюк // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. - 2018. - №1(38). - С. 43-47.

6. Тептюк Ю.О. Щодо результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей вияву стресостійкості соціальних працівників різних вікових груп / Ю.О. Тептюк // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. Хмельницький: Вид-во НАДПСУ. - 2019. - Т.19. №2. - С. 264-280.

7. Тептюк Ю.О. Обґрунтування програми розвитку стресостійкості соціальних працівників різних вікових категорій / Ю.О. Тептюк // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ. - 2020. - №34. - С. 268-284.

#### **Науковометричні фахові видання:**

8. Тептюк Ю.О. Динаміка стресостійкості соціальних працівників залежно від психологічних умов її розвитку / Ю.О. Тептюк // Polish journal of science. - 2021. - №35. - С. 61-64.

#### **АНОТАЦІЇ**

**Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». – Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, Київ, 2021.

Дисертація присвячена дослідженню психологічних умов розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій. Визначено психологічний зміст і сутність поняття «стресостійкість особистості соціальних працівників»; виокремлено структурні компоненти та конструкти стресостійкості – когнітивно-рефлексивний, емоційно-мотиваційний, поведінково-регулятивний; сконструйовано її психологічну модель; емпірично досліджено особливості її становлення на різних вікових етапах дорослого онтогенезу; обґрунтовано критерії, якісні та кількісні показники і рівні розвитку стійкості до стресу фахівців соціальної сфери; виявлено психологічні умови розвитку досліджуваного особистісного утворення; розроблено, апробовано та доведено ефективність розвивальної програми активізації психологічних умов розвитку стресостійкості соціальних працівників різних вікових категорій; розроблено методичні рекомендації соціальним працівникам і практичним психологам щодо всебічного розвитку стійкості до стресів.

**Ключові слова:** стресостійкість соціальних працівників, рання дорослість, середня дорослість, пізня дорослість, психологічні умови розвитку стресостійкості, когнітивно-рефлексивний компонент стресостійкості, емоційно-мотиваційний компонент стресостійкості, поведінково-регулятивний компонент стресостійкості.

**Тептюк Ю.А. Психологические условия развития стрессоустойчивости у социальных работников разных возрастных категорий.** – Квалификационный научный труд на правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 «Педагогическая и возрастная психология». – Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова, Киев, 2021.

Диссертация посвящена исследованию психологических условий развития стрессоустойчивости у социальных работников разных возрастных категорий. Осуществлен теоретический анализ сущности стресса и устойчивости к нему; проанализированы особенности развития стрессоустойчивости во взрослом возрасте; определены психологические условия формирования указанного личностного образования у социальных работников. Выделены структурные компоненты и конструкты стрессоустойчивости – когнитивно-рефлексивный (оптимистический стиль мышления, адекватная самооценка, интернальность-экстернальность), эмоционально-мотивационный (низкая тревожность, эмоциональная уравновешенность, мотивация достижения успеха) и поведенческо-регулятивный (волевая саморегуляция, коммуникативный контроль, конфликтная компетентность).

В ходе эмпирического исследования определены психологические особенности развития структурных компонентов стрессоустойчивости социальных работников на разных возрастных этапах взрослого онтогенеза и обоснованы критерии (рефлексия себя и другого, эмоциональная компетентность, моральная саморегуляция), а также качественные и количественные показатели и урони (высокий, средний, низкий) исследуемого личностного образования. Выявлены взаимосвязи между стрессоустойчивостью и психологическими условиями (эмпатией, толерантностью, моральной нормативностью, внутренней мотивацией профессиональной деятельности, копинг-стратегиями «Решение проблемы» и «Поиск социальной поддержки») и обоснована необходимость целенаправленной работы по активизации этих условий для развития устойчивости к стрессам социальных работников.

Представлена модель развития стрессоустойчивости социальных работников разных возрастных категорий, для реализации которой разработаны и апробированы развивающая программа и социально-психологический тренинг активизации психологических условий становления исследуемого личностного образования. Доказаны эффективность и необходимость внедрения данной программы. Разработаны методические рекомендации



социальным работникам и практическим психологам по всестороннему развитию стрессоустойчивости.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость социальных работников, ранняя взрослость, средняя взрослость, поздняя взрослость, психологические условия развития стрессоустойчивости, когнитивно-рефлексивный компонент стрессоустойчивости, эмоционально-мотивационный компонент стрессоустойчивости, поведенческо-регулятивный компонент стрессоустойчивости.

**Тептиук У. The psychological conditions of development of stress resistance among social workers in different age categories.** – Qualification research paper, manuscript.

Thesis for a Candidate Degree in Psychology, Speciality 19.00.07 – «Pedagogical and age psychology», - National Pedagogical University named after N.P. Dragomanov, Kyiv, Ministry of Education and Science of Ukraine, 2021.

The thesis is devoted to theoretical and experimental study of problems of development of stress resistance among social workers in different age categories. The psychological meaning and essence of the concept of "stress resistance of the personality of social workers" were determined; the structural components and constructs of stress resistance were distinguished - cognitive-reflexive, emotional-motivational, behavioral-regulatory ones; its psychological model were constructed; the peculiarities of its formation at different age stages of adult ontogenesis have been empirically studied; the criteria, qualitative and quantitative indicators and levels of development of resistance to stress of social workers were substantiated; psychological conditions of development of the studied personal formation were revealed; the program to enhance the psychological conditions for the development of stress resistance of social workers of different ages was developed and tested; the effectiveness of this program was proven; the methodical recommendations to social workers and practical psychologists concerning comprehensive development of resistance to stresses were developed.

**Key words:** stress resistance of social workers, early adulthood, middle adulthood, late adulthood, psychological conditions of stress resistance development, cognitive-reflexive component of stress resistance, emotional-motivational component of stress resistance, behavioral-regulatory component of stress resistance.



Підписано до друку 01.04.2021 р. Формат 60x84/16.  
Папір офсетний. Гарнітура Times.  
Наклад 100 прим. Зам. № 087  
Віддруковано з оригіналів.

---

Видавництво Національного педагогічного університету  
імені М.П. Драгоманова. 01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9  
Свідоцтво про реєстрацію № 1101 від 29.10.2002.  
(044) 239-30-26.