

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК КЛЮЧОВА ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МОЛОДИХ ФАХІВЦІВ

STRESS TOLERANCE AS A KEY PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTIC OF THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF YOUNG PROFESSIONALS

У статті досліджується стресостійкість як ключова психологічна характеристика професійного становлення молодих фахівців у сучасному динамічному робочому середовищі. Молоді спеціалісти часто стикаються з численними стресовими факторами, які впливають на їх адаптацію та професійний розвиток. Метою дослідження є вивчення впливу стресостійкості на ефективність роботи молодих фахівців та визначення основних стресорів, що перешкоджають їхньому успішному становленню. У статті розглядаються основні компоненти стресостійкості, такі як емоційна стабільність, саморегуляція та адаптивність, які є важливими для подолання стресових ситуацій. Встановлено, що високий рівень стресостійкості позитивно корелює з успішною адаптацією до нових робочих умов та підвищенням продуктивності. Молоді фахівці, які володіють кращими навичками саморегуляції та емоційної стабільності, легше справляються з професійними викликами.

Аналіз основних стресорів виявив, що високі вимоги до продуктивності, нерегулярний графік роботи та відсутність підтримки з боку керівництва є найбільш суттєвими чинниками, які впливають на ефективність роботи. Автори підкреслюють важливість створення програм підтримки, спрямованих на розвиток стресостійкості, а також необхідність подальших наукових пошуків у цій галузі. Подальші дослідження можуть зосередитися на вивченні специфіки стресорів у різних професійних сферах, розробці ефективних стратегій подолання стресу та дослідженні тривалих ефектів стресостійкості на професійний розвиток молодих фахівців. Стаття має важливе значення для практиків і дослідників, оскільки надає нові перспективи для розуміння та покращення адаптаційних процесів молодих спеціалістів у сучасному робочому середовищі.

Ключові слова: стресостійкість, професійне становлення, адаптація, стресові фактори, професійна продуктивність.

This article explores stress resilience as a key psychological characteristic of the professional development of young specialists in today's dynamic work environment. Young professionals often encounter numerous stressors that impact their adaptation and professional growth. The aim of the study is to investigate the influence of stress resilience on the work effectiveness of young specialists and to identify the main stressors that hinder their successful establishment. The article examines the core components of stress resilience, such as emotional stability, self-regulation, and adaptability, which are crucial for overcoming stressful situations. It has been established that a high level of stress resilience positively correlates with successful adaptation to new working conditions and increased productivity. Young specialists with better self-regulation and emotional stability skills find it easier to cope with professional challenges.

The analysis of major stressors revealed that high performance demands, irregular work schedules, and lack of support from management are the most significant factors affecting work effectiveness. The authors emphasize the importance of creating support programs aimed at developing stress resilience, as well as the necessity for further scientific research in this area. Future studies could focus on examining the specifics of stressors in various professional fields, developing effective stress-coping strategies, and investigating the long-term effects of stress resilience on the professional development of young specialists. This article holds significant value for practitioners and researchers as it provides new perspectives for understanding and enhancing the adaptive processes of young professionals in contemporary work environments.

Key words: stress resilience, professional development, adaptation, stress factors, professional productivity.

УДК 159.9:331.4

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.39>

Руденко А.І.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницький національний
університет

Логвіна О.А.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри загальної
та практичної психології
Кам'янець-Подільський національний
університет імені Івана Огіска

Ісак Г.В.

здобувачка освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти
Хмельницький національний
університет

Вступ із розкриттям актуальності проблеми дослідження. У сучасному професійному середовищі, яке характеризується високим темпом змін, нестабільністю та зростаючими вимогами до працівників, стресостійкість стає однією з ключових психологічних характеристик, що визначають успішність професійного становлення молодих фахівців. Технологічний прогрес, глобалізація та інші соціально-економічні чинники постійно змінюють умови праці, вимагаючи від молодих спеціалістів швидкої адаптації та здатності до саморегуляції в умовах стресу.

Молоді фахівці стикаються з низкою викликів під час свого входження на ринок праці. Серед них – високий рівень конкуренції, нестабільність робочих місць, необхідність постійного підвищення кваліфікації, а також балан-

сування між особистим життям та кар'єрними амбіціями. Відсутність достатнього досвіду, велике емоційне та психічне навантаження на ранніх етапах професійної діяльності можуть призводити до професійного вигорання та зниження мотивації.

Саме тому дослідження стресостійкості як ключової психологічної якості набуває особливої актуальності, адже здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями є важливою умовою для успішної адаптації та подальшого професійного зростання.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів. Стресостійкість є однією з ключових психологічних характеристик, яка визначає здатність індивіда ефективно функціонувати в умовах стресу, зберігаючи

психоемоційну рівновагу та продуктивність. У сучасному науковому дискурсі стресостійкість розглядається як комплексна особистісна якість, що поєднує здатність до адаптації, стратегії подолання стресових ситуацій та внутрішні ресурси для збереження емоційної стабільності.

М. М. Шпак [13] розглядає стресостійкість як інтегральну характеристику особистості, що включає комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних якостей, які забезпечують здатність людини протистояти стресу та ефективно захищати психічне здоров'я від негативних впливів. Х. Р. Стельмащук [8] підкреслює, що стресостійкість – це динамічна і комплексна властивість, яка формується через повторювані взаємодії особистості зі стресовими факторами, накопичуючи структурований досвід подолання труднощів. Л. М. Смольська [7] визначає її як здатність швидко та ефективно долати перешкоди на шляху до досягнення цілей. Р. М. Шевченко [12] описує стресостійкість як інтегральну властивість, що характеризується здатністю адаптуватися до екстремальних умов і витримувати інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без шкоди для власного здоров'я чи професійної діяльності. О. С. Харко [11] наголошує на її складності, пов'язуючи її з інтелектуальними, когнітивними та емоційними характеристиками, які дозволяють особистості зберігати рівновагу в стресових ситуаціях. О. І. Михайлова [12] характеризує стресостійкість як результат транзакційного процесу взаємодії з стресогенними факторами, включаючи когнітивні й об'єктивні оцінки ситуацій. В. М. Крайнюк [5] бачить її як сукупність особистісних якостей, які дозволяють долати значні навантаження без шкоди для здоров'я і діяльності. І. М. Дорош [3] зазначає, що стресостійкість виконує захисну функцію, проте потребує конструктивних стратегій поведінки та розвитку емоційного інтелекту для досягнення позитивних результатів. Н. Бурбан та І. Гузенко [2] описують її як полісистемну властивість, що об'єднує індивідуальні, особистісні та суб'єктні якості для забезпечення ефективної діяльності в умовах стресу з мінімальними втратами ресурсів. О. О. Когут [4] акцентує увагу на системно-інтегративному характері стресостійкості, яка дозволяє прогнозувати психобіологічні реакції на стрес та оптимізувати стратегії поведінки в екстремальних ситуаціях.

Дослідження компонентів стресостійкості привернули увагу багатьох вчених, які акцентували увагу на важливості цих якостей у подоланні стресових ситуацій. Зокрема, Г. Сельє, один із засновників теорії стресу, підкреслив важливість емоційної стабільності як елемента, що забезпечує адаптацію до стресу.

Він зазначив, що здатність організму зберігати баланс під час стресових впливів є ключовою для підтримки психічного здоров'я.

Р. Лазарус, відомий своїми дослідженнями стресу та механізмів копінгу, вніс значний вклад у розуміння когнітивних ресурсів, які дозволяють людині оцінювати стресові ситуації. Він розробив концепцію когнітивної оцінки, що передбачає, що сприйняття стресу залежить не лише від зовнішніх факторів, а й від внутрішніх переконань і ресурсів особистості, включаючи здатність до саморегуляції. Дослідниця психологічної стійкості С. Кобаса акцентувала увагу на важливості контролю, зобов'язання та сприйняття викликів як основних складових стресостійкості. Вона стверджує, що люди, які відчувають контроль над ситуацією, здатні краще справлятися зі стресом, оскільки це сприяє формуванню позитивного сприйняття і зменшує відчуття безпорадності. А. Бандура, автор теорії соціального навчання, вказав на роль самомотивації та самоменторства, які є критично важливими для розвитку стресостійкості. Його концепція самоефективності демонструє, що впевненість у своїх можливостях справлятися зі стресовими ситуаціями безпосередньо впливає на результати діяльності, а також на емоційний стан особистості.

Аналізуючи наукові напрацювання, вважаємо, що стресостійкість, як ключова психологічна характеристика професійного становлення молодих фахівців, складається з кількох основних компонентів, які впливають на здатність адаптуватися до стресових ситуацій на робочому місці:

1. Емоційна стабільність. Цей компонент відображає здатність особистості підтримувати емоційний баланс у стресових ситуаціях. Молоді фахівці, які володіють високою емоційною стабільністю, рідше піддаються паніці або тривозі, що дозволяє їм зберігати ясність мислення та концентрацію на виконанні професійних обов'язків.

2. Саморегуляція. Вміння контролювати свої емоції та реакції під час стресу є критично важливим для молодих спеціалістів. Саморегуляція дозволяє їм адаптувати свої дії відповідно до вимог ситуації, зберігаючи продуктивність та ефективність роботи.

3. Когнітивні ресурси. Здатність швидко аналізувати стресові ситуації та приймати обґрунтовані рішення є важливим компонентом стресостійкості. Молоді фахівці повинні мати вміння критично оцінювати обставини, що дозволяє їм знаходити ефективні рішення у складних ситуаціях.

4. Адаптивність. Молоді фахівці повинні мати гнучкість у своїх діях та підходах до роботи. Адаптивність дозволяє їм швидко реагувати на зміни в робочому середовищі і успішно долати нові виклики.

5. Соціальна підтримка. Наявність підтримуючих соціальних мереж (колеги, друзі, родина) допомагає молодим фахівцям впоратися зі стресом. Соціальна підтримка надає емоційний заряд і підвищує впевненість у своїх силах.

6. Фізична витривалість. Загальний стан фізичного здоров'я, включаючи регулярну фізичну активність, також впливає на стресостійкість. Здорове тіло сприяє кращій витривалості до стресових навантажень і підвищує загальну працездатність.

7. Оптимістичне мислення. Вміння бачити позитивні сторони в складних ситуаціях і вірити в можливість їх подолання сприяє формуванню стресостійкості. Оптимістичне мислення допомагає молодим фахівцям долати труднощі, сприяючи більш ефективному професійному розвитку.

Ці компоненти стресостійкості в сукупності формують психологічний профіль молодих фахівців, який дозволяє їм ефективно справлятися з викликами, що виникають у процесі професійного становлення.

Стрес є невід'ємною частиною професійної діяльності, і його вплив на робочий процес може бути як позитивним, так і негативним, залежно від інтенсивності стресових факторів та здатності індивіда їх подолати. Надмірний або хронічний стрес, що виникає в умовах постійного тиску на роботі, може значно знизити ефективність працівника, призводячи до емоційного вигорання, зниження мотивації та продуктивності, а також погіршення фізичного і психічного здоров'я.

Основними професійними стресорами є:

1. Високі вимоги до виконання роботи. Постійне перевантаження завданнями, жорсткі дедлайни та очікування високих результатів без належної підтримки можуть призвести до емоційного і фізичного виснаження працівників.

2. Недостатній контроль над робочим процесом. Відсутність можливості впливати на власний робочий графік чи прийняття рішень створює відчуття безпорадності та підвищує рівень тривожності. Це сприяє зростанню стресу, що може знижувати якість виконання завдань.

3. Конфлікти в колективі та незадовільні міжособистісні стосунки. Труднощі у взаємодії з колегами, керівниками або підлеглими часто призводять до соціальної напруги, що негативно впливає на психологічний клімат в колективі і зменшує продуктивність роботи.

4. Невизначеність робочих обов'язків. Коли працівники не мають чіткого розуміння своїх функцій або коли вимоги до них постійно змінюються, це створює додатковий стрес, оскільки складно визначити, що вважається успішним виконанням завдань.

5. Нестабільність робочого місця. Постійний страх втрати роботи або фінансових труд-

нощів створює тривалий психологічний тиск, що знижує здатність працівника ефективно виконувати свої обов'язки і може призвести до розвитку тривожних розладів.

Негативний вплив цих стресорів на професійну діяльність включає зниження концентрації уваги, погіршення прийняття рішень, зменшення творчої активності та вмотивованості, що в кінцевому результаті впливає на загальну ефективність роботи. Тому для підтримання високого рівня професійної продуктивності необхідно приділяти увагу управлінню стресом, розвитку стресостійкості та створенню здорового робочого середовища.

Стресостійкість, безумовно, відіграє ключову роль у професійному становленні молодих фахівців, забезпечуючи їм можливість ефективно адаптуватися до нових умов та викликів. У сучасному робочому середовищі, яке характеризується швидкими змінами, високими вимогами та конкуренцією, здатність справлятися зі стресом стає необхідною умовою для успішної професійної діяльності.

По-перше, стресостійкість дозволяє молодим спеціалістам ефективно реагувати на стресори, з якими вони стикаються в процесі адаптації до нових робочих умов. Це включає, зокрема, вміння контролювати свої емоції, а також навички саморегуляції, які, на думку науковців, допомагають їм залишатися продуктивними навіть під тиском. Коли молоді фахівці здатні зберігати емоційну стабільність у стресових ситуаціях, вони можуть зосередитися на виконанні своїх обов'язків, що, як зазначають вчені і практики, у свою чергу сприяє підвищенню їхньої професійної ефективності.

По-друге, стресостійкість є важливим чинником для розвитку адаптивності. У світі, де технології та робочі процеси постійно змінюються, молоді фахівці повинні мати можливість швидко пристосовуватися до нових умов. Як зазначають вчені і практики, стресостійкі особистості мають здатність гнучко реагувати на зміни, що дозволяє їм знаходити оптимальні рішення в умовах невизначеності. Вони не лише швидко адаптуються до нових вимог, але й активно шукають можливості для розвитку своїх навичок і знань.

Крім того, стресостійкість сприяє формуванню позитивного ставлення до викликів. Молоді фахівці, які сприймають стресові ситуації не лише як загрозу, а й як можливість для росту, можуть розглядати їх як стимул для самовдосконалення. Це мислення, за результатами багатьох досліджень, сприяє розвитку їхньої креативності та інноваційності, що є важливими аспектами у сучасному професійному середовищі.

На завершення, значення стресостійкості у професійному становленні молодих фахів-

ців не можна недооцінювати. Цей компонент психологічного благополуччя є основою для успішної адаптації до нових умов, розвитку навичок та формування позитивного ставлення до викликів, що, у свою чергу, забезпечує стійкість на професійному шляху. Отже, розвиток стресостійкості є важливим завданням для освітніх установ та організацій, які прагнуть забезпечити успішність молодих фахівців у їхній кар'єрі. Таким чином, подальші дослідження у цій сфері можуть надати цінні insights для формування ефективних програм підтримки та навчання.

Висновки з проведеного дослідження, у яких представлені розгорнуті конкретні висновки за результатами дослідження та перспективи подальших наукових пошуків у цьому напрямі. Проведене дослідження стресостійкості молодих фахівців виявило важливі результати, які підкреслюють її значення для професійного становлення. Встановлено, що високий рівень стресостійкості позитивно впливає на адаптацію молодих спеціалістів до нових умов праці. Ті учасники, які демонстрували кращу емоційну стабільність і саморегуляцію, легше справлялися з професійними викликами. Основні стресори, такі як високі вимоги, нестабільний графік та недостатня підтримка, значно знижували ефективність роботи, проте молоді фахівці з високим рівнем стресостійкості краще зберігали продуктивність. Дослідження також вказує на необхідність розробки програм підтримки та навчання для розвитку стресостійкості. Крім того, стресостійкість виявилася ключовим чинником не лише для адаптації, але й для професійного зростання, оскільки більш стресостійкі фахівці мали більше можливостей для кар'єрного розвитку. Подальші дослідження можуть зосередитися на вивченні специфічних стресорів у різних професіях, розробці ефективних програм підтримки та дослідженні тривалих ефектів стресостійкості на професійний розвиток.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андрєєва О., Бишевец Н., Плешакова О. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 2. С. 32–36. DOI: 10.32652/tmfvs.2023.2.32–36.
2. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. № 1. С. 105–116.
3. Дорош І. М. Адміністрування стресових ситуацій в органах публічної влади: автореф. дис. ... док. філос. за спец. 281 – Публічне управління та адміністрування. Львів, 2021. 20 с.
4. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ... д.психол.н. Переяслав, 2021. 47 с.
5. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
6. Полікарчик С., Кульчицька А. Феномен стресостійкості як аспект ресурсно-поведінкового потенціалу особистості [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.inforum.in.ua/conferences/21/58/445>.
7. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 4. С. 113–117. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2021.4.22>.
8. Стельмащук Х. Р. Психологічні чинники особистісної стресостійкості дітей-сиріт: дис. ... канд. психолог. наук. спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Львів, 2019. 217 с.
9. Михайлова О. І. Стрес. Формування стресостійкості особистості: корекційно-розвиткова програма. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 55 с.
10. Теплюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: автореф. дис. ... к.психол.н. Київ, 2021. 26 с.
11. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Острого: Вид-во НаУОА, 2022. № 14. С. 46–56.
12. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок-державних службовців: автореф. дис. ... канд. психол. наук. спец. 19.00.07. Київ, 2020. 22 с.
13. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Теорія та історія соціології. Психологія особистості «Габітус»*. 2022. Вип. 39. С. 199–203. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36>.
14. Dues D. J., Andrews E. K., Senchuk M. M., Van Raamsdonk J. M. Resistance to Stress Can Be Experimentally Dissociated From Longevity. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2019. Jul; 74(8): 1206–1214. doi: 10.1093/gerona/gly213.
15. Reem E. B., Colucci E. Post-traumatic stress disorders, depression and anxiety in unaccompanied refugee minors exposed to war-related trauma: a systematic review. *International Journal of Culture and Mental Health*. 2018. Vol. 11(2). С. 194–207.
16. Schneiderman N., Ironson G., Siegel S. D. Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2005. Vol. 1. С. 607–628. DOI: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141.
17. Chen S. A. A study on psychological stress assessment of higher educational institution's students based on computer data mining technology. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 13. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.1054907.