

- на старших курсах необхідно підтримувати та вдосконалювати отриманні навички та вміння;
- на п'ятому курсі необхідно збільшити динаміку загальної фізичної підготовки;
- на всіх курсах звертати увагу на розвиток та підтримку здатності орієнтуватися у просторі

Подальші дослідження доцільно направити на визначення тих вправ, які максимально ефективно будуть працювати на викладенні рекомендації.

**УДК 159.9:378-051**

## **ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ТА ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ**

*Дубчак Г. М., д. психол. н., професор,  
Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»*

Професійна підготовка є важливим етапом професіоналізації і передбачає поряд з необхідним рівнем професійних знань, розвиток професійно значущих якостей особистості, формування професійної придатності, що забезпечить успішність функціонування в професійному середовищі. Причому є низка професій, які ставлять перед людиною підвищені вимоги щодо її професійної поведінки, вимагають постійної актуалізації когнітивних, рефлексивних, емоційних та інших можливостей.

Такі високі вимоги пред'являються, передусім, до якості праці і компетентності фахівців соціономічних професій, що обумовлює

необхідність реформування вищої освіти в напрямку розвитку особистісних якостей майбутнього фахівця, а також вдосконалення діючої системи психологічного супроводу діяльності представників цих професійних середовищ.

Метою даного дослідження став порівняльний аналіз психологічних характеристик стресостійкості студентів та фахівців соціономічних професій, що дозволить на основі отриманих даних розробити програму розвитку професійної стресостійкості студентів в період навчальної підготовки.

Для діагностики психологічних характеристик професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій нами використовувався комплекс психодіагностичних методик, а саме: методика експрес-діагностики рівня психоемоційної напруги (О. Копіна, К. Сулова, Е. Заїкін), Шкала психологічного стресу PSM-25, Бостонський тест стресостійкості, методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів (В. Бойко), опитувальник способів подолання (адапт. Т. Крюковою у співавт.), методика діагностики ірраціональних установок А. Елліса, опитувальник втрат і придбань персональних ресурсів (Н. Водоп'янова, М. Штейн).

У дослідженні взяли участь 412 осіб, серед яких студенти склали 198 осіб, а фахівці – 214 осіб. Вік досліджуваних – від 15 до 47 років ( $M=21,91$ ;  $SD=5,69$ ). Середній вік фахівців ( $M=24,43$ ;  $SD=5,58$ ) є істотно вищим, ніж студентів ( $M=19,19$ ;  $SD=4,22$ ) ( $p \leq 0,001$ ). Серед досліджуваних було 104 чоловіків та 308 жінок.

Порівняльний аналіз психологічних характеристик стресостійкості студентів та фахівців соціономічних професій показав істотні відмінності між студентами, що навчаються за соціономічними професіями, та працюючими фахівцями (див. табл. 1-2). Передусім, фахівці характеризуються високою стресостійкістю, порівняно зі студентами.

Таблиця 1 - Показники професійної стресостійкості студентів та фахівців (N=412)

Показники стресостійкості	Студенти		Фахівці		t	p
	M	SD	M	SD		
Стресостійкість	38,46	12,87	30,83	9,43	6,81	0,001
Психічна напруга	85,97	23,62	95,95	27,62	-3,93	0,001
Оцінка надбань	95,85	21,32	97,10	22,42	-0,45	0,65
Оцінка втрат	85,77	25,24	74,31	26,25	3,50	0,001
Конфронтація	10,41	2,74	10,00	2,72	1,51	0,130
Дистанціювання	10,61	2,55	10,38	2,85	0,85	0,395
Втеча/уникнення	12,96	2,87	13,90	3,27	-3,06	0,002
Прийняття відповідальності	11,24	2,74	11,98	2,84	-2,68	0,002
Позитивна переоцінка	7,85	1,95	8,44	2,27	-2,81	0,005
Пошук соціальної підтримки	13,30	3,57	13,08	3,63	0,60	0,548
Планування вирішення проблеми	11,59	2,71	12,22	2,84	-2,30	0,022
Самоконтроль	13,09	3,31	13,75	3,39	-1,99	0,046
Невміння керувати емоціями	2,48	1,10	1,94	0,94	3,877	0,001
Неадекватний вияв емоцій	2,76	1,01	2,22	1,21	3,362	0,001
Негнучкість, невиразність емоцій	2,47	1,27	2,19	1,15	1,612	0,108
Домінування негативних емоцій	2,52	1,4	1,83	1,28	3,658	0,001
Небаж. зближ. з людьми на ем. основі	2,65	1,23	2,83	1,26	-1,052	0,294

Незважаючи на те, що поведінка фахівців характеризується більшою стресогенністю, їм властивий високий рівень ресурсності: фахівці більше сконцентровані на своїх досягнення та надбаннях та значно менше – на втратах. У стресових ситуаціях фахівці частіше використовують конструктивні стратегії, або втечу/уникнення, яка в певних умовах може бути корисною стратегією поведінки. Також їм властиві адекватний вияв емоцій, вміння керувати та дозувати їх.

Таблиця 2 - Аналіз ірраціональних установок студентів та фахівців (N=412) (%)

Мисленнєві установки	Яскраво виражена		Наявна		Відсутня	
	Студенти	Фахівці	Студенти	Фахівці	Студенти	Фахівці
Катастрофізація	19	32	79	66	2	2
Надмірна вимогл. до себе	12	35	84	62	4	3
Надмірна вимогл. до інших	3	10	93	85	4	5
Самооцінка і рац. мислення	7	10	82	81	11	9
Фрустраційна толерантність	11	19	79	76	10	5

Серед небажаних рис фахівців нами виявлено сильно виражену ірраціональну установку – надмірну вимогливість до себе (див. табл. 2).

Отже, вивчення особливостей стресостійкості студентів та співставлення їх з психологічними характеристиками професійної стресостійкості працюючих фахівців соціономічних професій дозволило, на основі отриманих даних, зробити висновок про необхідність розробки програми розвитку професійної стресостійкості студентів, яка б дозволила в процесі професійної підготовки у ЗВО формувати у майбутніх фахівців соціономічних професій вміння ставити перед собою адекватні цілі та завдання; керувати своїми емоціями; концентруватися на своїх досягнення та надбаннях і значно менше – на втратах; у стресових ситуаціях використовувати конструктивні стратегії поведінки.

#### *Література:*

1. Дубчак Г. М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ : Талком, 2017. 321 с.

**УДК 002.8:378**

## **ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ**

*Головченко Г.С, ст. викладач  
Сумський національний аграрний університет*

Удосконалювання керування процесом навчання розглядається як одне з головних засобів підвищення ефективності якості знань студентів, вимоги до яких постійно ростуть.