

УДК 316.6

А. Львовичка, д-р психол. наук, доц.  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ

## ЗДАТНІСТЬ ДІЯТИ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ ЯК ПРОФЕСІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА

*У статті аналізуються психологічні проблеми формування стресостійкості майбутніх соціальних працівників. Зазначається, що адекватна поведінка у стресових ситуаціях демонструє професіоналізм соціального працівника, запобігає його професійній деформації та сприяє збереженню здоров'я. Пропонується програма формування та розвитку стресостійкості майбутніх соціальних працівників. Функціонування даної програми планується у межах навчальної дисципліни "Соціальна робота з постраждалими від надзвичайних ситуацій та мігрантами", яка є обов'язковою для вивчення у межах освітнього рівня "бакалавр" спеціальності "Соціальна робота".*

*Ключові слова: професійна компетентність; компоненти стресостійкості; стресова ситуація у професійній діяльності соціального працівника; професійне вигорання.*

**Вступ.** У сучасній системі освіти взято на озброєння компетентнісний підхід, який полягає у необхідності формування такого рівня кваліфікації майбутнього фахівця, яка дозволяє успішно розв'язувати задачі, що стоять перед ним. Зокрема, компетентність соціального працівника визначає якісно і безпомилково виконувати свої функції як у звичайних, так і у екстремальних умовах. Тобто однією із важливих компетентностей соціального працівника є здатність ефективно функціонувати у складних ситуаціях, які часто трапляються у практиці соціальної роботи. Дану компетентність можна визначити як стресостійкість. Питанням формування стресостійкості присвячено значну кількість як зарубіжних, так вітчизняних досліджень. Разом із тим, ці дослідження переважно стосуються таких спеціальностей, як військові та представники силових структур загалом, представники професій, що постійно пов'язані з ризиком. Соціальні працівники не належать до зазначених категорій, але, як з'ясувалося, вони також часто стикаються із стресовими ситуаціями.

Отже, мета нашого дослідження – визначити місце і роль стресу у діяльності соціального працівника та запропонувати шляхи формування стресостійкості соціального працівника як однієї із важливих професійних компетентностей.

У нашому дослідженні ми, зокрема, проаналізували психологічний стрес, що визначається як особливий психологічний стан, що характеризується неспецифічними змінами активності психіки людини, які, у свою чергу, виражаються у її організації і мобілізації у зв'язку із підвищеними вимогами нової ситуації, та його роль у професійній діяльності соціального працівника, а також методи і техніки запобігання руйнівним наслідкам надмірного стресового навантаження на соціального працівника.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій** Варто зауважити, що психологічні проблеми управління стресом є досить розробленими як у зарубіжній, так і у вітчизняній літературі. Так, ці проблеми досліджували та розробляли практичні рекомендації для управління стресом: С. Гремлінг, С. Ауербах, В.А. Абабков, Х. Алієв, Г.Б. Бердник, С.М. Черепанова, Ю.В. Щербатих [1, 2, 3, 5, 19, 20].

Проблеми, що стосуються психології стресостійкості у соціономічних професіях досліджували: Н.Є. Водоп'янова, Л.А. Китаєв-Смик, О.М. Кокун, В.М. Крайнюк [4, 8, 9, 10]. Зокрема, проблеми формування стресостійкості вивчають: Г.М. Дубчак, Т.М. Титаренко, Л.А. Лепіхова, О.Я. Кляпець [6, 18].

О. Кочарян та В. Мозговий запропонували структурний підхід до аналізу феномену стресостійкості [7].

Разом із тим, недостатньо опрацьованою на сьогодні є проблема урахування особливостей формування стресостійкості у майбутніх працівників соціономічних професій, зокрема, у соціальних працівників. Варто зазначити, що майбутні соціальні працівники у межах підготовки до професійної діяльності мають можливість отримати достатню кількість знань, вмінь та навичок

роботи із клієнтами соціальної роботи, які опинилися у кризових життєвих ситуаціях, разом із тим, на наш погляд, потрібна більш глибока підготовка самих соціальних працівників до роботи у складних життєвих ситуаціях та навчання їх саморегуляції з метою запобігання професійній деформації. У зв'язку із цим, ми розпочали дослідження проблеми психології формування стресостійкості у майбутніх соціальних працівників з метою розробки тренінгової програми, що допоможе запобігання вигоранню фахівців, які працюють у сфері соціальної роботи, та сприятиме підвищенню ефективності їх професійної діяльності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Поняття стресостійкості розглядається як загальна якість особистості, що характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за період часу, який необхідний для організації нових умов, в яких даний стресор не буде загрозливим.

Специфіка роботи соціального працівника полягає у тому, що, по-перше, йому досить часто доводиться стикатися із ситуаціями, де значне місце посідає горе, розпач, розгубленість, а також, поряд із цим, агресія, несприйняття, ворожість та, навіть, загроза життю та здоров'ю. Із початком війни 2014 року в Україні складні ситуації, коли потрібна допомога соціального працівника значно збільшилися. Це, зокрема, необхідність допомоги воїнам, що знаходяться на лінії зіткнення з агресором, а також допомога пораненим та тим, що отримали інвалідність. Крім того – це робота із біженцями та переселенцями із окупованої зони України. Безумовно, професійна діяльність у таких ситуаціях потребує наявності певних якостей фахівця. Однією із найважливіших якостей має бути стресостійкість.

Отже, що стосується стресостійкості соціального працівника, то вона визначається нами як здатність демонструвати адекватну поведінку у стресових ситуаціях, що стосуються професійної діяльності; вміти регулювати власний емоційний стан таким чином, щоб зберігати психічну рівновагу заради ефективної професійної діяльності, а також загальної життєдіяльності та здоров'я; здатність до прийняття правильних рішень у кризових та критичних ситуаціях; здатність тривалий час зберігати терпимість, толерантність та наполегливість у досягненні успіху у розв'язанні професійних задач.

Таким чином, ми виокремлюємо наступні компоненти стресостійкості соціального працівника: конативний (поведінковий); емотивний; когнітивний та мотиваційний.

Розглянемо їх більш детально у зв'язку із специфікою діяльності соціального працівника. Отже, *поведінковий компонент* стресостійкості соціального працівника проявляється, перш за все, у толерантності до стресу, тобто у здатності протистояти несприятливим подіям та конструктивно справлятися з ними. Ця здатність проявляється у конструктивній та продуктивній діяльності, що враховує специфіку ситуації, у якій знаходиться соціальний працівник, виконуючи професійні дії.

**Емотивний компонент** стресостійкості соціального працівника полягає переважно у контролі власної імпульсивності, тобто у здатності стримувати або відкладати імпульс, спокусу, порив до діяльності, емоційну реакцію задля встановлення конструктивної взаємодії із клієнтом, збереження власного спокою та створення сприятливої атмосфери для ефективної діяльності у кризових та критичних ситуаціях.

**Когнітивний компонент** стресостійкості соціального працівника – це, перш за все, знання про природу стресу, про методи, техніки і технології оволодіння ним та спрямування на конструктив.

**Мотиваційний компонент** стресостійкості соціального працівника полягає у тому, що, не дивлячись на складні та, навіть, кризові умови праці, соціальний працівник вміє знаходити ресурси для продуктивної професійної діяльності.

Варто зазначити, що характер і інтенсивність стресової ситуації в основному визначаються ступенем розбіжності між вимогами, які пред'являє конкретна ситуація, діяльність, і тими потенціалами, якими володіє суб'єкт. Стресостійкість буде забезпечувати високу ефективність діяльності й збереже здоров'я та професійний потенціал, якщо, у даному випадку – соціальний працівник – володітиме компетентністю, що стосується розв'язання професійних завдань в умовах складних ситуацій.

З метою формування стресостійкості майбутніх соціальних працівників – студентів бакалаврату, що навчаються за спеціальністю "соціальна робота" нами було розроблено програму, що включена у навчальну дисципліну "Соціальна робота з постраждалими від надзвичайних ситуацій та мігрантами", яка, у свою чергу, складається із двох модулів: теоретичного і практичного.

Під час вивчення навчального модулю "Теоретичні основи соціальної роботи з постраждалими від надзвичайних ситуацій та мігрантами" у темі "Соціально-психологічні проблеми стресу та стресостійкості" необхідно звернути увагу, перш за все на поняття "стрес" та його вплив як на професійну діяльність соціального працівника, так і на його здоров'я загалом, оскільки неможливо відділити професійну діяльність від життєдіяльності людини загалом. Необхідно розглянути також рівні психологічного стресу: еустрес, екстрес, дистрес та гіперстрес [17].

Так, психологічний еустрес – це оптимальна, безумовно сприятлива для людини та її життєдіяльності неспецифічна активність психіки. У свою чергу – неспецифічна активність психіки людини (на відміну від неспецифічної активності) – це підвищена загальна енергетична активність – екстрена подача, "викид" певного запасу сил організмом та особистістю "фізіологічного та психологічного палива", що потрібне для адаптації до

нової ситуації. Неспецифічна активність тим більша, чим складніша нова ситуація [17].

Психологічний екстрес розглядається як інтенсивно напружена неспецифічна активність психіки людини, що виникає в екстремальних ситуаціях і *неоднозначно* відбивається на стані людини. Так, для людини, що має достатньо високий рівень стресостійкості, екстрес може стати додатковим ресурсом для активізації діяльності. І, навпаки, для не стресостійкої людини екстрес стане на заваді конструктивного функціонування.

Психологічний дистрес визначається як гранично інтенсивна (для даної особистості) психологічна активність, що використовує недостатньо ефективно ресурси психіки та несприятливо відбивається на поведінці людей.

І, нарешті, психологічний гіперстрес – це надінтенсивна неспецифічна активність психіки, яку не витримують більшість людей, і яка руйнує їх психічну діяльність та поведінку, а іноді й – життя. Безумовно є такі люди, що здатні працювати у надзвичайних ситуаціях. Знайти та підготувати таких людей є важливим завданням психологів, що працюють у сфері профвідбору та професійної адаптації.

Загалом же, під час вивчення навчального модулю "Теоретичні основи соціальної роботи з постраждалими від надзвичайних ситуацій та мігрантами" у темі "Соціально-психологічні проблеми стресу та стресостійкості" необхідно опрацювати усі психологічні, соціальні та педагогічні проблеми, що стосуються теоретичних основ стресу та стресостійкості. Зокрема, важливо розглянути психологічні концепції, сформовані такими видатними психологами, як Карл Роджерс, Фредерік Перлз та іншими, хто розробив технології та техніки, що стосуються психологічної адаптації, саморегуляції та інших феноменів, дотичних до розв'язання проблеми формування стресостійкості [7, 11, 13, 14, 15].

Під час опрацювання навчального модулю "Практикум з основ соціальної роботи з постраждалими від надзвичайних ситуацій та мігрантами" у межах його теми "Психологічні проблеми стресу та стресостійкості" необхідно дати можливість студентам опанувати навички роботи у стресових ситуаціях та навчити їх методам і технікам саморегуляції з метою оптимізації рівня стресу та формування стресостійкості у кризових та катастрофічних ситуаціях. Також необхідно познайомити студентів із методами та методиками діагностики стресу.

Після опанування навичками роботи із клієнтами соціальних служб у стресових ситуаціях, важливим є знайомство із соціальною роботою у соціальних службах під керівництвом фахівця та обговорення проведених заходів.

Наводимо план-програму формування стресостійкості майбутнього соціального працівника.

Таблиця 1

Програма формування стресостійкості у професійній діяльності майбутніх соціальних працівників	
Загальний план програми формування стресостійкості у професійній діяльності майбутніх соціальних працівників	
1	<b>Теоретичні основи формування стресостійкості у професійній діяльності майбутніх соціальних працівників</b> Неспецифічна та специфічна активність людини в екстремальних та катастрофічних ситуаціях. Неспецифічна активність – біологічний та психологічний стрес. Особливості процесу адаптації до стресових умов. Стадії адаптації. Поняття про психологічний стрес. Види психологічного стресу: еустрес, екстрес, дистрес, гіперстрес. Особливості соціальної роботи у екстремальних та катастрофічних ситуаціях. Поняття про стресостійкість та його важливість для професійної діяльності соціального працівника. Теоретико-методичні основи формування стресостійкості у майбутніх соціальних працівників. Індивідуальне сприйняття та психологічні наслідки стресу.
2	<b>Діагностика рівня стресу</b> Застосування методик: опитувальник "Самооцінка психічних станів" Г. Айзенка. Опитувальник "Оцінка гострої фізичної втомленості" А.О. Прохорова. Опитувальник "Схильність до стресу" Дженкінсона (Модифікація Фрідмана і Розенмана). Виконати наступні завдання: Визначити власний психічний стан за допомогою опитувальника "Самооцінка психічних станів" Г. Айзенка. Визначити схильність до стресу за допомогою опитувальника Дженкінсона (Модифікація Фрідмана і Розенмана). Оцінити схильність до стресу за методикою А.О. Прохорова

3	<b>Практичні заняття, спрямовані на формування вміння управляти рівнем стресу</b> Робота у парах, спрямована на визначення рівня стресу. Практичне засвоєння стратегії зі зниження рівня стресу та набуття спокою. Дихальні вправи, спрямовані на зниження стресу. Фізичні вправи, спрямовані на зниження стресу. Виконання вправ, спрямованих на релаксацію. Психологічне налаштування на спокій та рівноваженість.
4	<b>Практична діяльність у сфері соціальної роботи</b> Практична робота у Центрах соціальних служб та у інших закладах, що надають допомогу людям, які потрапили у складну життєву ситуацію з метою їх ресоціалізації.
5	<b>Обговорення результатів та наслідків проходження практичних занять у соціальних службах</b> Обговорення результатів та наслідків проходження практичних занять у соціальних службах проводиться під час занять, присвячених підведенню підсумків практичної діяльності студентів – майбутніх соціальних працівників у соціальних закладах.

Таким чином, у результаті запропонованих заходів, що проводитимуться у межах засвоєння навчальної дисципліни "Соціальна робота з постраждалими від надзвичайних ситуацій та мігрантами", з'являється можливість не тільки підготувати студентів, що освоюють спеціальність "соціальна робота" до роботи із клієнтами, яким надаються соціальні послуги, але й допомогти їм у профілактиці негативних наслідків діяльності у складних ситуаціях та у підтриманні здоров'я і ефективності професійної діяльності.

**Висновки.** Таким чином, виходячи із вищезазначеного, можна зробити наступні висновки.

Професійна діяльність соціального працівника часто пов'язана із роботою у складних та, навіть, катастрофічних ситуаціях. Клієнти соціальних служб – це люди із складними життєвими обставинами. Ці факти, у свою чергу, стають причиною стресу та призводять до вигорання соціальних працівників. Задля профілактики стресу необхідними є розробка та впровадження у їх навчальний процес програми, спрямованої на формування та розвиток стресостійкості у професійній діяльності.

Поняття стресостійкості розглядається як загальна якість особистості, що характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за період часу, який необхідний для організації нових умов, в яких даний стресор не буде загрозливим. Що стосується стресостійкості соціального працівника, то вона визначається як здатність демонструвати адекватну поведінку у стресових ситуаціях, що стосуються професійної діяльності; вміння регулювати власний емоційний стан таким чином, щоб зберігати психічну рівновагу заради ефективної професійної діяльності, а також загальної життєдіяльності та здоров'я; здатність до прийняття правильних рішень у кризових та критичних ситуаціях; здатність тривалий час зберігати терпимість, толерантність та наполегливість у досягненні успіху у розв'язанні професійних задач. Задля цього нами розроблено програму формування стресостійкості у професійній діяльності майбутніх соціальних працівників, яка містить як теоретичні, так і практичні розділи, що будуть включені до навчальної дисципліни "Соціальна робота з постраждалими від надзвичайних ситуацій та мігрантами".

Подальшою нашою задачею стане розробка більш глибокої та детальної концепції формування і розвитку стресостійкості соціальних працівників у складних ситуаціях, що трапляються у професійній діяльності, а також напрацюванні шляхів, методів та технологій подолання стресу соціальними працівниками.

#### Список використаних джерел

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу: основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Пере. – СПб.: Речь, 2004.
2. Алиев Х. Защита от стресса. Как сохранить и реализовать себя в современных условиях / Х. Алиев – М.: Мартин, 1996.
3. Бердник Г. Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ / Г. Б. Бердник // Вісник післядипломної освіти. – 2009. – Вип. 11(2). – С. 19–28.
4. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009.
5. Гремлинг С. Практикум по управлению стрессом / С. Гремлинг, С. Ауэрбах. – СПб.: Питер, 2002.

6. Дубчак Г.М. Розуміння професійної стресостійкості у психологічній літературі / Г.М.Дубчак // Науковий вісник Чернівецького університету : Збірник наукових праць. – Вип. 649. Педагогіка та психологія. – Чернівці : Чернівецький нац. університет, 2014. – С. 39–47.

7. Карвасарский Б.Д. (общая ред.) Психотерапевтическая энциклопедия. / Б.Д. Карвасарский – СПб.: Питер Ком., 1998.

8. Китаев-Смык Л.А. – Психология стресса. Психологическая антропология стресса. 2-е изд. (Академический Проект, 2009.

9. Кокун О.М. Психология професійного становлення сучасного фахівця : монографія / О.М.Кокун. – К.: ДП "Інформ.-аналіт. агентство, 2012.

10. Крайнюк В.М. Психология стресостійкості особистості / В.М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2007.

11. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М.: Изд-во Эксмо, 2005.

12. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. – М., ТЦ "Сфера", 2000.

13. Перлз Ф. С., Гудмен П., Хефферлин Р. Практикум по гештальт-терапии / Ф.Перлз П. Гудмен, Р. Хефферлин.

14. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. А.Е. Тарас, К.В.Сельченко. Минск, Харвест, 1999.

15. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Прогресс-Универс, 1994.

16. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье – М.: Прогресс, 1982.

17. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика: Учеб. пособие для вузов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002.

18. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А., Кляпець О. Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: Методичні рекомендації / Т.М.Титаренко, Л.А.Лепіхова, О.Я.Кляпець – К.: Міленіум, 2006.

19. Черепанова Е.М., Психологический стресс. М., Академия, 1996.

20. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006.

#### References

1. Ababkov V.A. Adaptatsyya k stressu: osnovy teoryy, dyahnostyky, terapyi / V.A.Ababkov, M.Pere. – S.Pb.: Rech', 2004.
2. Alyev Kh. Zashchyta ot stressa. Kak sokhranyt' y realizovat' sebya v sovremennykh uslovyakh. / Kh. Alyev – M.: Martyn, 1996.
3. Berdnyk H. B. Doslidzhennya stresostykyosti osobystosti maybutn'oho praktychnoho psykholoha v protsesi profesynoyi pidhotovky u VNZ / H. B. Berdnyk // Visnyk pisyadyplomnoyi osvity. – 2009. – Vyp. 11(2). – S. 19-28.
4. Vodopyanova N.E. Psykhodyahnostyka stressa / N.E.Vodopyanova.- SPb.: Pyter, 2009.
5. Hremlynh S. Praktykum po upravlenyyu stressom / S.Hremlynh, S.Auэrbakh. – S.Pb.: Pyter, 2002.
6. Dubchak H.M. Rozumynnya profesynoyi stresostykyosti u psykholohichnyy literatury /H.M.Dubchak // Naukovyy visnyk Chernivets'koho universytetu : Zbirnyk naukovykh prats'.- Vyp. 649. Pedahohika ta psykholohiya.- Chernivets' : Chernivets'kyy nats. universytet, 2014. – S.39-47.
7. Karvasarskyy B.D. (obshchaya red.) Psykhoterapevticheskaya entsyklopedyya. / B.D. Karvasarskyy – SPb.: Pyter Kom., 1998.
8. Kytaev-Smyk L.A. – Psykhohohyya stressa. Psykhohohycheskaya antropohohyya stressa. 2-e yzd. (Akademicheskyy Proekt, 2009.
9. Kokun O.M. Psykhohohyya profesynohno stanovlennya suchasnoho fakhivtsya : monohrfyya / O.M.Kokun. – K.: DP "Inform.-analit. ahent-stvo, 2012.
10. Kraynyuk V.M. Psykhohohyya stresostykyosti osobystosti / V.M. Kraynyuk. – K.: Nika – Tsentr, 2007.
11. Malkyna-Pukh Y.H. Эkстремальные sytuatsyy. – М.: Yzd-vo Эkсмо, 2005.
12. Stolyarenko A.A. Obschchaya psykhhokorreksyya: Uchebnoe posobyе dlya studentov vuzov. – М., ТТs "Sfera", 2000.
13. Perlz F. S., Hudmen P., Khefferlyn R. Praktykum po heshtal't-terapyi / F.Perlz P. Hudmen, R. Khefferlyn.
14. Psykhohohyya ekstrema'nykh situatsyy: Khrestomatyya/ Sost. A.E. Taras, K.V.Sel'chenok. – Mynsk, Kharvest, 1999.
15. Rodzhers K. Vz'lyad na psykhhoterapyu. Stanovlenye cheloveka. – М.: Prohress-Unyvers, 1994.
16. Sel'e H. Stress bez dystressa / H. Sel'e – М.: Prohress, 1982.
17. Stolyarenko A.M. Эkстремальная psykhhopedahohyya: Ucheb. posobyе dlya vuzov. – М.: YuNYTY-DANA, 2002.
18. Tytarenko T. M., Lyepikhova L. A., Klyapets' O. Ya. Formuvannya v molodi nastanov na zdorovyy sposib zhyttya: Metodychni rekomendatsiyi / T.M.Tytarenko, L.A.Lyepikhova, O.Ya.Klyapets' – K.: Milenium, 2006.
19. Cherepanova E.M., Psykhohohycheskyy stress. – М., Akademya, 1996.
20. Shcherbatukh Yu.V. Psykhohohyya stressa y metody korrektsyy / Yu.Z. Shcherbatukh.- SPb.: Pyter, 2006.

Надійшла до редколегії 02.10.17  
Рецензовано 10.10.17

А. Лёвочкина, д-р психол. наук, доц.  
Киевский национальный университет имени Тараса Шевченко, Киев, Украина

### СПОСОБНОСТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ СОЦИАЛЬНОГО РАБОТНИКА

*В статье анализируются психологические проблемы формирования стрессоустойчивости будущих социальных работников. Отмечается, что адекватное поведение в стрессовых ситуациях демонстрирует профессионализм социального работника, предотвращает его профессиональную деформацию и способствует сохранению здоровья. Предлагается программа формирования и развития стрессоустойчивости будущих социальных работников. Функционирование данной программы планируется в рамках учебной дисциплины "Социальная работа с пострадавшими от чрезвычайных ситуаций и мигрантами", которая является обязательной для изучения в рамках образовательного уровня "бакалавр" по специальности "Социальная работа с пострадавшими от чрезвычайных ситуаций и мигрантами".*

*Ключевые слова: профессиональная компетентность компоненты стрессоустойчивости; стрессовая ситуация в профессиональной деятельности социального работника; профессиональное выгорание.*

A. Lovochkina, Doctor of Sciences (Psychology), associate Professor  
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

### ABILITY TO ACT IN A STRESSFUL SITUATION AS A PROFESSIONAL COMPETENCE OF A SOCIAL WORKER

*The article is devoted to solving the psychological problems of formation of the readiness of future social workers to certain peculiarities of professional activity, namely, the formation of the ability to act in stressful situations, which are often encountered by professionals working in the field of social work. The stress state is considered as causing a special psychic state, which is a peculiar form of reflection the subject of a complex, extreme situation in which it is located. Emphasizes the need for the formation and development of stress resistance, which in turn consists of four components: cognitive, communicative, emotional and motivational. Understanding stress is considered as the overall quality of the personality, characterized by the ability to withstand stress factors for the period of time that is necessary for the organization of new conditions, in which this stressor will not be a threat. With regard to the stress resistance of a social worker, it is defined as the ability to demonstrate adequate behaviour in stressful situations related to professional activity; Be able to regulate their own emotional state in such a way as to maintain a mental balance for the sake of effective professional activity as well as general life and health; the ability to make the right decisions in crisis and critical situations; the ability to maintain tolerance, tolerance and persistence for a long time in the pursuit of success in solving professional problems. For this purpose, a program for the formation of stress susceptibility in the professional activities of future social workers has been developed, containing both theoretical and practical sections that will be included in the academic discipline "Social Work with Victims of Emergencies and Migrants". It is noted that ability to adequately behave in difficult situations in professional activity demonstrates not only his endurance and tolerance, which should testify to the professionalism of a social worker, but also prevents his professional deformation and promotes the preservation of health. The program of formation and development of resilience of future social workers is proposed. Operation of this program is planned within the framework of discipline "Social work with victims of emergencies and migrants", which is obligatory for education at the level of education "bachelor" specialty "Social work".*

*Keywords: social work; stress; Resistance to resistance; Components of resistance to resistance; stressful situation in the professional activities of a social worker; professional burnout.*

УДК 364.2

Ю. Оляницька, асп.  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ

### МОДЕЛІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

*Стаття присвячена питанню психологічного благополуччя людей похилого віку. Розглянуто поняття "психологічне благополуччя" людини похилого віку. Проаналізовано три складові загального поняття "благополуччя": фізичне, соціальне, матеріальне. Вивчено основні характеристики вікової групи – осіб старшого покоління. Визначено пріоритетність потреб за видами благополуччя осіб старшого покоління.*

*Ключові слова: благополуччя, психологічне благополуччя, фізичне благополуччя, соціальне благополуччя, матеріальне благополуччя, люди похилого віку, задоволеність життям, якість життя.*

**Вступ.** Однією з особливостей ситуації, що склалась у нашій країні, є те, що "входження в старість" відбувається на фоні зниження рівня життя значної кількості людей. Люди похилого віку перші потрапляють у групу високого ризику, стають надто залежними від медичних, економічних послуг і особливо потребують соціально-психологічної допомоги. Разом із тим однією з ключових проблем життєдіяльності людей похилого віку є самотність, де спостерігаються зменшення зв'язків, пов'язаних із виходом на пенсію, відокремленням дітей, а тому посилюється почуття власного неблагополуччя.

**Мета статті** – узагальнити і систематизувати основні підходи до визначення благополуччя людей похилого віку, здійснити аналіз його сучасних і класичних моделей та їх компонентного складу, виявити зміст і структуру досліджуваного феномена і запропонувати власний конструкт сутності психологічного благополуччя людей похилого віку.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Розробкою основних підходів щодо визначення благополуччя займалися: Ed Diner, P. T. Costa, M. W. Fordyce, C. Ryff, A. S. Waterman, A. B. Вороніна, Т. Д. Шевеленкова та ін. Ці дослідники вивчали благополуччя як емоційне відчуття щастя. N. Bradburn запропонував шкалу інтенсив-

ності переживання щастя і почав оцінювати баланс між позитивними і негативними оцінками емоційного ставлення особистості до різних життєвих обставин і вивчати вплив різних чинників на відчуття щастя і загальну задоволеність. [7, с. 123] Однак виявилось, що дані конструкти не в змозі описати складну суб'єктивну картину сприймання та оцінки реальності, оскільки благополуччя стосується різних сторін життя людини. Тому в різних галузях наукового знання для позначення стану оптимального функціонування особистості почали вживати інші поняття, зокрема: щастя, якість життя, задоволеність життям, благополуччя, психологічне та суб'єктивне благополуччя тощо. Без серйозного теоретичного аналізу наукових досліджень феномену благополуччя провести розмежування між вищезазначеними конструктами доволі складно, оскільки вони описують єдину психологічну реальність. [2, с. 95]

В аспекті розвитку психології соціальної роботи вивчення характеристик літніх людей як представників соціальної групи також представляє інтерес з погляду розробки проблем соціалізації особистості, дослідження старості і благополуччя старіння.

В Україні вивчення даного феномена та його чинників припадає на останнє десятиліття ХХ століття і пов'яз-