

**Романовська Людмила**  
доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри соціальної  
роботи і соціальної педагогіки  
Хмельницький національний університет  
м. Хмельницький

**Микола Новак**  
аспірант кафедри психології та педагогіки  
Хмельницький національний університет  
м. Хмельницький

## **ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

*Розвиток стресостійкості через інноваційні методики є ключовим для підготовки соціальних працівників, адаптованих до викликів сучасності. Вивчення впливу когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнесу, регулярних фізичних вправ та технік релаксації показує обнадійливі результати у зміцненні психологічної стійкості. Інтеграція цих практик у освітній процес сприяє кращій підготовці студентів до майбутньої кар'єри, знижуючи небезпеку вигорання. Подальші дослідження потрібні для удосконалення методів навчання, щоб оптимізувати підготовку майбутніх професіоналів.*

**Ключові слова:** *стресостійкість, соціальні працівники, когнітивно-поведінкова терапія, майндфулнес, фізичні вправи, професійне вигорання.*

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** У сучасному динамічному світі, професія соціального працівника вимагає не лише глибоких фахових знань, але й високої стресостійкості. Ця якість є критично важливою для ефективної роботи з клієнтами, вирішення складних життєвих ситуацій та збереження власного психоемоційного благополуччя. У зв'язку з цим виникає потреба у розробці та впровадженні інноваційних методів розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників, що дозволить їм ефективно адаптуватися до професійних викликів і сприяти їхньому професійному зростанню.

**Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.** У сучасному світі професія соціального працівника є однією з найбільш стресових через високу емоційну вкладеність і постійну роботу з людьми, які перебувають у складних життєвих обставинах. Розвиток стресостійкості у майбутніх соціальних працівників є критично важливим для їх професійної ефективності та особистого благополуччя. Інноваційні методи розвитку стресостійкості включають комплексні підходи, які поєднують теоретичні знання з практичними вправами та техніками.

Серед ключових методів, що використовуються для зміцнення стресостійкості, можна виділити: майндфулнес, когнітивно-поведінкову терапію, фізичні вправи та техніки релаксації.

*Майндфулнес, або усвідомленість*, – це практика, яка спрямована на зосередження уваги на поточному моменті без оцінювання. Вона включає свідоме сприйняття своїх думок, емоцій, тілесних відчуттів та навколишнього середовища, дозволяючи індивіду вийти з автоматичного режиму реакції на події та навчитися більш свідомо реагувати на виклики повсякденного життя [3, с. 192].

Хоча коріння майндфулнес сягає давніх буддійських практик медитації, сучасна інтерпретація та популяризація концепції великою мірою пов'язана з роботою доктора Джона Кабат-Зінна, який започаткував програму зниження стресу за допомогою усвідомленості (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) у 1979 році. З того часу майндфулнес став важливою частиною багатьох психотерапевтичних практик та програм особистісного розвитку [3, с.196].

Практика майндфулнес має численні переваги, включаючи зниження рівня стресу, покращення концентрації та уваги, збалансованість емоційного стану, поліпшення міжособистісних відносин через усвідомлене спілкування та емпатію, а також зменшення симптомів фізичного болю, що допомагає управляти хронічними станами.

*Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)* є одним з найефективніших методів сучасності, спрямованим на розв'язання широкого спектру психологічних проблем, включаючи стрес, тривогу, депресію та інші розлади. Основна ідея КПТ полягає в тому, що наші думки, почуття та поведінка взаємопов'язані, і зміна негативних моделей мислення або поведінки може позитивно вплинути на наше самопочуття [1, с. 99].

Інтеграція когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) в навчальний процес майбутніх соціальних працівників є ключовим елементом у розвитку їх емоційного інтелекту та стресостійкості. Цей підхід не тільки сприяє кращому розумінню власних емоційних реакцій і поведінкових моделей, але й надає студентам інструменти для ефективного управління ними в складних життєвих і професійних ситуаціях. Зокрема, включення модулів КПТ у навчальні програми дозволяє майбутнім фахівцям опанувати техніки саморегуляції, критичного мислення, вирішення проблем і прийняття рішень, що є важливими для ефективної соціальної роботи [1, с. 101].

Особливу увагу в рамках КПТ навчання варто приділити розвитку навичок спілкування, які допоможуть соціальним працівникам встановлювати ефективний контакт з клієнтами, колегами, а також управляти конфліктними ситуаціями, мінімізуючи власний емоційний дискомфорт. Практичні заняття можуть включати рольові ігри, сценарні завдання та вправи на саморефлексію, які сприятимуть глибокому осмисленню і застосуванню принципів КПТ в реальних життєвих умовах [1, с. 134].

Також важливою є підготовка майбутніх соціальних працівників до використання КПТ не тільки в особистісному, але й у професійному контексті, щоб вони могли застосовувати отримані знання і навички для допомоги своїм клієнтам у подоланні емоційних та поведінкових труднощів. Такий комплексний підхід не лише підвищить професійну компетентність майбутніх соціальних працівників, але й сприятиме

формуванню у них стресостійкості та емоційного благополуччя, що є необхідною умовою для довгострокової ефективності в соціальній роботі.

Інтеграція *фізичних вправ і технік релаксації* в навчальний процес майбутніх соціальних працівників становить цілісний підхід до розвитку стресостійкості. Регулярне залучення до таких видів активності, як йога, дихальні техніки та інші форми фізичних вправ, не лише сприяє зниженню рівня стресу, але й покращує загальний фізичний і емоційний стан. Ці практики заохочують стан релаксації, підвищують концентрацію уваги та сприяють емоційному регулюванню, надаючи майбутнім соціальним працівникам необхідні інструменти для ефективного управління особистими та професійними стресовими ситуаціями. [2, с. 264].

Включення цих практик у навчальний план можливе за допомогою спеціалізованих майстер-класів, сесій фізичної активності та курсів з усвідомленості та управління стресом. Навчаючись і практикуючи ці техніки, майбутні соціальні працівники можуть краще підготуватися до вимог своєї професії, де вони часто стикаються з ситуаціями стресу та емоційно навантаженими взаємодіями. Крім того, ці практики можуть сприяти розвитку більшої самосвідомості та самоогляду, що є важливими атрибутами для підтримки стресостійкості та сприяння тривалості професійної діяльності у сфері соціальної роботи [2, с. 266].

Освіта майбутніх соціальних працівників про наукові основи фізичної активності та релаксації та їхні впливи на мозок і тіло може поглибити їх розуміння управління стресом. Це знання наділяє їх здатністю інтегрувати ці практики в професійний інструментарій, не лише для особистої вигоди, але й як стратегії для підтримки добробуту їхніх клієнтів [2, с. 268]. Отже, включення фізичних вправ і практик релаксації в підготовку майбутніх соціальних працівників підкреслює важливість всебічного, інтегрованого підходу до освіти та професійної підготовки. Це дозволяє студентам не тільки набути теоретичні знання та практичні навички, необхідні для

ефективної соціальної роботи, але й розвивати особистісні якості, які сприяють здоровому рівню стресостійкості та емоційному благополуччю.

Застосування цих інноваційних методів в освітній програмі для майбутніх соціальних працівників не тільки сприяє розвитку стресостійкості, але й готує фахівців до високоефективної взаємодії з клієнтами, забезпечуючи високу якість соціальних послуг та підтримку осіб, які опинилися в складних життєвих обставинах.

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.** Дослідження інноваційних методів розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників виявляє ключову роль у підготовці спеціалістів до ефективного впорядкування з високими емоційними навантаженнями професії, підкреслюючи значущість інтеграції когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнес, фізичних вправ, та інших підходів у освітній процес. Висновки дослідження акцентують на ефективності інтегрованого використання різноманітних методик для підвищення стресостійкості, важливості їх практичного застосування у навчальних програмах для збільшення готовності студентів до професійної діяльності та ролі саморефлексії для особистісного та професійного розвитку. Перспективи майбутніх досліджень охоплюють глибше вивчення індивідуальних підходів, впровадження технологічних новинок, міждисциплінарне співробітництво та довгострокове вивчення впливу інноваційних методів на професійне та особистісне благополуччя соціальних працівників, що в результаті може покращити освітній процес та сприяти розвитку більш ефективної соціальної роботи.

#### **Список використаних джерел**

1. Ігумнова О., Михайлов А. Когнітивно-поведінкова терапія як метод корекції самоушкоджень підлітків. *Psychology Travelogs*. 2021. № 1. С. 99-114.
2. Серебрянікова О. С. Відображення у змісті підготовки майбутніх соціальних працівників сутності і цінності рекреаційної діяльності. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2019. № 2. С. 264-268.

3. Kang Y., Gruber J., & Gray, J. R. Mindfulness and de-automatization. *Emotion review*. 2013. Vol. 5, No 2. P. 192-201.

**В'ячеслав Степаненко**

*кандидат біологічних наук, доцент,  
доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії  
Волинський національний університет імені Лесі Українки  
м. Луцьк*

**Вікторія Степаненко**

*доктор педагогічних наук, доцент,  
професор кафедри соціальної роботи та педагогіки вищої школи  
Волинський національний університет імені Лесі Українки  
м. Луцьк*

### **ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ ЕРГОТЕРАПЕВТІВ І СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЯК ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ ЗДАТНОСТІ ДО СПІВПРАЦІ У РОБОТІ З КЛІЄНТАМИ**

*У публікації розкрито нормативно-правові засади та особливості формування у майбутніх ерготерапевтів і соціальних працівників здатності до співпраці у роботі з клієнтами / пацієнтами. Зазначено, що підготовка відповідних фахівців соціономічних професій передбачена як стандартами вищої освіти, так і професійними стандартами. Наголошено увагу на комплексному підході в процесі командної роботи фахівців та системній взаємодії, побудові партнерських стосунків, усвідомленні цінності спільної діяльності та власної відповідальності за успішність комунікації і взаємодії.*

**Ключові слова:** *соціальна взаємодія, ерготерапевт, клієнт, соціальний працівник, соціономічна професія, комплексний підхід, командна робота*

Ерготерапевт і соціальний працівник відносяться до соціономічної групи професій, пов'язаних зі сферами медичного і соціального обслуговування, сприяння соціальній адаптації пацієнтів / клієнтів. Ці професії передбачають здатність фахівця налагоджувати взаємини з іншими людьми. Спілкування в контексті їхньої спільної професійної діяльності постає основним механізмом професійної взаємодії фахівця і пацієнта / клієнта [1; 10].

У Стандартах вищої освіти за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» для першого (бакалаврського) та другого (магістерського)