Міністерство освіти і науки України
Сумська обласна рада
Департамент освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Факультет підвищення кваліфікації та перепідготовки

Кафедра психології

Щербина Анатолій Михайлович

Особливості розвитку стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни

Кваліфікаційна (магістерська) робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми Практична психологія

Науковий керівник:
Гальцова Світлана Василівна,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри психології
Протокол № 11 від «29» січня 2025 р.

Завідувач кафедри Алла ВОЗНЮК

Суми – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ 7

1.1 Сутність поняття «стресостійкість» та передумови її виникнення 7

1.2. Основні підходи щодо дослідження феномену стресостійкості 19

1.3 Особливості прояву стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни та чинники, які впливають на її рівень 30

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ 45

2.1. Методики та процедура дослідження особливостей прояву стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни 45

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни 53

2.3. Психологічні рекомендації для розвитку стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни 63

ВИСНОВКИ 77

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 82

ДОДАТКИ 93

ВСТУП

Актуальність дослідження. В сучасному світі, де люди постійно стикаються з різними стресовими факторами, питання стресостійкості стає все більш актуальним. Це особливо стосується професії психолога, адже саме психологи часто працюють з важкими емоціями та проблемами клієнтів. Військова агресія росії в Україні, яка триває з 2014 року, та повномасштабна війна з 2022 року значно посилила цю проблему. Багато людей, включаючи психологів, вимушені жити в умовах постійної тривоги та невизначеності, які є складовими надзвичайно сильного і довготривалого стресу. Це негативно впливає на їхнє психічне та фізичне здоров'я, а також на здатність ефективно виконувати свою роботу.

Вивчення і розвиток рівня стресостійкості у майбутніх психологів є важливим завданням, адже воно може допомогти їм краще підготуватися до роботи в складних умовах, навчитися справлятися зі стресом та зберегти своє психічне здоров'я.

Вивченням стресостійкості займались науковці Г. Сельє [66], В. Крайнюк [21; 24], М. Корольчук [21], Г. Чернишук [59], О. Кокун [18; 36]. Питання стресостійкості педагогів і психологів розглядали О. Кузнецова [26], Г. Ришко [37], Г. Дубчак [10; 11], В. Гомонюк [7], О. Поліщук [31], Л. Потапюк [32].

Проблеми стресостійкості досліджували як особистісний адаптаційний потенціал (К. Роман [39]), стійкість особистості, стійкість до стресу, толерантність до стресу (В. Крайнюк [24], Т. Титаренко [51; 52], Л. Наугольник [29], Л. Омельченко [30] та ін.), психічна та психологічна стійкість (В. Корольчук [19], В. Зливков [15], С. Лукомська [15], О. Федан [15] та ін.), емоціональна стійкість (Н. Бардін [1], О. Василевська [4] та ін.), емоційно-вольова стійкість (О. Тімченко [50] та ін.).

Аналіз літератури показує, що психологи досліджували проблему стресостійкості, ними були розроблені рекомендації щодо подолання даного

стану. Залишаються малодослідженими проблеми регуляції професійного стресу в конкретних професіях, зокрема у майбутніх психологів і це вимагає наукового вирішення. Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатньо наукова розробленість зумовили вибір теми дослідження**:** «Особливості розвитку стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни».

Об'єкт дослідження – стресостійкість у майбутніх психологів в умовах війни.

Предмет дослідження – особливості розвитку стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни.

Мета дослідження – визначити сутність поняття «стресостійкість» та розкрити особливості розвитку стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни.

Відповідно до мети поставлені такі **завдання дослідження:**

1. Визначити сутність поняття «стресостійкість» та розкрити передумови її виникнення.
2. Охарактеризувати основні підходи щодо дослідження феномену стресостійкості.
3. Розкрити специфіку прояву стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни та виокремити систему чинників, що впливають на рівень стресостійкості.
4. Дослідити особливості прояву стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни та чинників, що впливають на її рівень.
5. Розробити психологічні рекомендації для підвищення рівня стресостійкості у майбутніх психологів в умовах воєнного часу

Відповідно до визначених завдань використовувались наступні **методи дослідження**: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел); емпіричні методи (спостереження, тестування, стандартизовані методики); методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні із

застосуванням методів математичної статистики); вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає у визначенні сутності поняття «стресостійкість»; здійсненні характеристики основних підходів щодо дослідження феномену стресостійкості; розкритті специфіки прояву стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни та виокремити систему чинників, що впливають на рівень стресостійкості.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблені рекомендації сприятимуть підвищенню та підтримці рівня стресостійкості у майбутніх психологів під час воєнного періоду. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може бути використаний як основа для моніторингу рівня стресостійкості у майбутніх психологів.

Апробація результатів дослідження. Наукові здобутки науково-дослідної роботи були представлені на науково-практичних заходах різного рівня: VII Міжнародна науково-практична конференція «Інноваційні технології в роботі практичного психолога (Суми, 30.05.2024); II Всеукраїнський науково-практичний семінар «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (Суми, 23.01.2025).

Основні результати дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри психології та опубліковані у наукових статтях:

1. Щербина А. М. Особливості стресостійкості майбутніх психологів. *Психологія: від теорії до практики*: Інноваційні технології в роботі практичного психолога (матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, 30 травня 2024 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. [у 2-х ч.]. Ч. 2. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2024. С. 205–209.

2. Щербина А. М., Гальцова С. В. Розвиток стресостійкості у майбутніх психологів у воєнний період засобами тренінгу. *Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення:* матеріали II Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні питання практичної психології в

умовах сьогодення» (23 січня 2025 р., м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2025. С. 213–216.

Структура та обсяг роботи. Наукова робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, а також списку використаних джерел, що нараховує 70 найменувань, з них 9 – іноземною мовою. Загальний обсяг роботи становить 108 сторінок, основна її частина займає 81 сторінка. Робота містить 2 таблиці, 5 рисунків, 8 додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Сутність поняття «стресостійкість» та передумови її виникнення

Людина ще зовсім недавно визначалась як розумна істота, найвищий ступінь розвитку біологічних організмів, яка має такі еволюційні та історичні надбання, як емоції та розум, мислення та мову, свідомість, здатність виробляти знаряддя праці, штучні культурні артефакти тощо. На початку 21 століття у свідомості значної частини культурного й освіченого людства панувала абсолютна впевненість, що суспільство йде до царини стабільності, розв'язання важливих геополітичних проблем й задоволення потреб тих держав, що ще гальмують в економічному та культурному розвитку. Але в умовах війни, яка триває в Україні вже понад 11 років, наша держава і народ щоденно відчувають загострений вплив деструктивного геополітичного ворожого оточення, техногенного середовища що руйнує, терористичних атак, маніпулятивних комунікативних впливів. Активна фаза війни України зі злобним ворогом утворила чисельні соціально-психологічні, емоційні, інтелектуально-логічні, комунікативні конфліктні ситуації, кризи, ризики які не тільки є незвичними для сучасної людини – вони є з її погляду абсолютно новими, неймовірними, неможливими.

Потік інформації що постійно зростає, невизначеність, емоційне навантаження – все це веде до значного нервово-психічного перевантаження, проблем адаптації до складних умов. Проблема біологічного виживання щоденно знов і знов усвідомлюється як головне індивідуальне, сімейне, соціальне, державне завдання. Але й за межами геополітичних зіткнень значна частина людства на різних континентах сприймає сучасне економічне, соціокультурне, морально-психологічне існування як сповнене чисельних суперечок та ризиків. Стрімкий розвиток технологій також значно впливає на всі сфери людської діяльності. Людина стає не просто споживачем інформації

та працівником, але і активним учасником динамічно-мінливого техногенного та інформаційного й комунікативного середовища. Це висуває нові вимоги до психологічних процесів, таких як загальна здатність до навчання, сприйняття інформації, запам'ятовування та мислення, фізична та розумова працездатність тощо. Все це є чинником зростання щоденного навантаження індивідуальних нейрофізіологічних та нейропсихічних механізмів. «Якщо у 1983 р. 55% людей кожного тижня переживали стрес, то у 1992 р. кожен третій відчував стрес щодня або декілька разів на тиждень, що на 20% більше ніж десять років тому. У 2006 р. 75% людей щодня відчували стрес, 78% скарг було пов’язано з професійним стресом і лише 35% осіб отримували задоволення від своєї роботи» [1, с.16].

О. Василевська в своєму дослідженні вказує «особлива увага в стані війни приділяється інформаційному стресу – це стрес джерелом якого служать зовнішні повідомлення про загрозу, а також внутрішня інформація в формі уявлень і спогадів про події та їх наслідки що травмують психіку і супроводжується негативними реакціями властивими стресу» [4, с. 23].

Інформаційний шум, органічне та психологічне зношування та стомлення, дисфункції центральної нервової системи – все це може призвести до виникнення шкідливих нервово-психічних функціональних станів. Психоемоційне виснаження, яке є наслідком такого перевантаження, може викликати неспецифічну реакцію організму – стрес. Цей стан характеризується комплексом фізіологічних, емоційних та поведінкових реакцій, спрямованих на адаптацію до несприятливих умов. Хронічний або інтенсивний стрес може призвести до значних порушень у поведінці та психічному стані людини, він є серйозним фактором ризику для розвитку та загострення фізичних захворювань, зокрема серцево-судинних та шлунково-кишкових. Отже, важливо розуміти та враховувати вплив стресу на загальне здоров'я людини, як психологічне, так і фізичне [34].

Людина є складною, багаторівневою біосоціокультурною істотою. Спадком її біологічного еволюційного розвитку є тілесність, фізіологічна та

нейрофізіологічна база взаємодії із довкіллям. Продуктом соціального та культурного доісторичного/історичного розвитку є сукупність психологічних функцій, процесів, видів діяльності. Сотні тисяч років формуються всі складові проявів тваринної зоопсихіки та поведінки, долюдської та людської психіки та діяльності. З погляду задоволення потреби в гомеостазі, відносної стабільності, самозбереження, продовження існування біологічних видів ці зоопсихічні та психічні властивості нічим не відрізняються. Їх сутність завжди тотожна на всіх ступенях еволюції та у всіх біологічних видів: регуляція життєдіяльності, влаштування життєвих зв'язків індивіда із середовищем, забезпечення успішного віддзеркалення доступної картини світу та програмування власної поведінки в її межах [61].

Деякі дослідники визначають стрес як стан, що виникає внаслідок розбіжності між внутрішніми ресурсами людини та вимогами, що висуваються до неї зовнішніми обставинами. Такий стан може призвести до зниження ефективності діяльності, а також негативно вплинути на психічне та фізичне здоров'я індивіда [18].

Так О. Кокун зазначає, що імовірно в філогенезі стрес мав адаптивну функцію: «Поняття стресу, як правило, пов'язують з дією факторів, що погіршують психічне та фізичне здоров'я людини. Хоча стрес – це, насамперед, корисна для організму реакція, яка виникла в процесі еволюції і сприяє його адаптації до умов життя, що змінюються. Однак, сильні й багаторазово повторювані дії стресорів можуть призводити до різноманітних негативних наслідків, на яких фіксують свою увагу багато дослідників» [34, с. 35]. Але доісторичний та історичний, соціальний та культурний розвиток психічних властивостей пралюдини й людини пов'язаний із розширенням середовища, охопленого активністю даного тваринного виду/роду/племені/етносу, та набуттям нових форм активності. Зростають також такі психічні властивості, як автономність (як зниження механічної залежності від середовища), варіативність поведінки, індивідуальна ініціативність, лабільність. Особливу роль в соціокультурному

еволюціонуванні грає пошукова діяльність, здатність до оновлення, винаходу незвичайних, індивідуально-інноваційних форм поведінки та соціокультурної творчості. Якщо розвиток зоопсихічних форм поведінки тварин обумовлений біологічно, екологічно, а у вищих видів – й існуванням в умовах зоосоціальних спільнот, то в людини додаються суто соціокультурні уміння та навички діяльності, що змінює усю систему психічних властивостей. Нові вміння та здібності набувають роль провідних, домінуючих, соціально значущих, «високовартісних». Але – звертаємо увагу на те, що їх основні завдання ті ж самі, що й на будь-якому шаблі біологічної еволюції: забезпечення стабільності, гомеостаз, збереження життя індивіда і роду, тобто протидія ризикам, шкідливим впливам, утискам – усьому розмаїттю стресоутворюючих факторів. З погляду внутрішнього змісту взаємодій «індивід-середовище» або «вид-середовище» – на жодному ступені розвитку механізм взаємодії не змінюється: тиск (стрес) – й накопичення все більш складних способів та засобів обмеження та протидії їхньому впливу. Вся сукупність психічних властивостей сучасної людини є вершиною піраміди, що побудована еволюційно та соціокультурно і складається із здібностей та здатностей до протистояння руйнівним тискам екологічного, економічного, соціального, культурного, геополітичного шкідливого середовища. Цей складний феномен є синергійною системою, яка об'єднана функціональним призначенням до забезпечення стабільності [61].

Принципово значущим є визначення поняття стресу та його впливу на людину. Фізіологічні, нервові, психологічні індивідуальні та соціальні реакції людей і тварин досліджувалися фізіологами, психологами, соціологами, але назва стресу не вживалася. В. Кенон описав реакцію організму на сильний тиск вперше в 1932 р., назвавши стан стресу реакцію боротьби або втечі [27].

У загальнопсихологічному плані проблема стресу висвітлена в рамках теорій гомеостазу та стресу (Г. Сельє, В. Кенон), теорії темпераменту та індивідуальних властивостей нервової системи (І. Павлов, В. Мерлін,

В. Денісов, К. Судаков, Ю. Щербатих), а також теорій надійності діяльності та працездатності (Н. Наєнко, Т. Немчін).

Варто звернутися до означених вище теорій. Так, зокрема теорія гомеостазу та стресу пояснює стрес як реакцію організму на порушення гомеостазу, тобто внутрішньої рівноваги. Згідно з цими теоріями, стрес – це адаптивна реакція, яка допомагає організму впоратися з викликами. Теорії темпераменту та індивідуальних властивостей нервової системи розглядають особливості реакцій на стрес залежно від типу нервової системи та темпераменту людини. Теорії надійності діяльності та працездатності досліджують вплив стресу на продуктивність та працездатність людини. Існує багато інших праць, де автори розкривають різноманітні аспекти сутності стресу та його впливу на життя та діяльність людини. Отримані результати не вичерпують усіх аспектів досліджуваної проблеми. Серед малодосліджених питань даної тематики залишаються особливості регуляції професійного стресу в конкретних професіях, що вимагають наукового розв’язання.

Вивчення психологічних процесів у сучасному руйнівному техногенному, соціокультурному, геополітичному середовищі є важливим напрямком досліджень, який має значний практичний потенціал. Крім того, актуальними є дослідження особливостей регуляції професійного стресу в різних професіях та впливу нових інформаційних технологій на когнітивні процеси та емоційний стан людини.

Дослідження різновидів стресу та їх особливостей. Ганс Сельє – біолог угорського походження, який відомий як «батько досліджень стресу». Ввів термін «стрес» у 1936 році для опису неспецифічної реакції організму на будь-який подразник. Той чинник, що виводить організм із стану рівноваги, він назвав «стресором». Стверджував, що стрес викликає в організмі «синдром загальної адаптації» (СГА), який складається з трьох стадій:

1. Стадія тривоги (мобілізаційний стрес): на стресор виникає первинна реакція подиву або тривоги. Організм мобілізує захисні сили, прискорює

виділення адреналіну, збільшує кількість глюкози та гемоглобіну в крові, активізує обмін речовин, підвищує артеріальний тиск та пульс.

2. Стадія резистентності. Після тривоги настає фаза опору: людина вчиться розв’язувати задачі вміло і без зайвих хвилювань. Організм намагається адаптуватися до стресора, зберігаючи енергію для подальшої боротьби.

3. Стадія виснаження: Якщо стресор триває довго або надмірно інтенсивний, витрачаються запаси енергії. Це може призвести до втоми, зниження імунітету та інших негативних наслідків для здоров’я. Основні висновки Г. Сельє полягають у тому що стрес є нормальною реакцією організму на подразники. При цьому стрес може бути «хорошим» – еустрес – мотивує людину до досягнень, або «поганим» – дистрес – чинить шкоду для здоров'я і є загрозою для біологічної життєдіяльності організму. Деякі критики стверджують, що теорія Г. Сельє занадто спрощена і не враховує індивідуальні відмінності в тому, як люди реагують на стрес, що Г. Сельє не приділяє достатньої уваги соціальним і психологічним факторам стресу. Але теорія Г. Сельє про стрес та його вплив на біофізіологічні аспекти існування живих організмів залишається однією із найважливіших теорій у цій галузі. Його дослідження допомагають зрозуміти, як стрес впливає на процеси гомеостазу та наступний розвиток організму і допомагають розробити нові методи лікування стрес-пов'язаних захворювань [66].

Світова Організація Здоров'я визначає стрес, як неспецифічну реакцію організму на будь-який подразник, що є важливим аспектом життя людини. Він може виникати під впливом різних факторів, включаючи психологічні, соціальні та фізіологічні. Тому розуміння стресу, його стадій та впливу на організм є ключовим для розробки ефективних стратегій управління стресом та збереження психологічного благополуччя [69].

У сучасній психології поняття «стрес» є багатогранним і використовується в трьох основних значеннях:

Стресор (стрес-фактор) – будь-яка зовнішня подія або стимул, що викликає напругу або збудження у людини. Стресори можна поділити на фізіологічні та психологічні. Суб'єктивна реакція на стрес – внутрішній психологічний стан напруги, який виникає у відповідь на стресор, включає в себе емоції (наприклад, страх, тривогу), захисні механізми психіки та стратегії подолання стресу (копінг-стратегії). Цей стан може як мобілізувати ресурси організму, так і призвести до виснаження. Фізіологічні стресори безпосередньо впливають на тканини тіла. До них належать біль, холод, висока температура, надмірні фізичні навантаження та ін. Фізіологічна зміни в організмі, що виникають у відповідь на стресор спрямовані на адаптацію до стресової ситуації та підтримку поведінки, спрямованої на її подолання. Психологічні стресори – це стимули, які сигналізують про біологічну чи соціальну значущість подій: сигнали загрози, небезпеки, переживання, образи, необхідність розв'язання складних завдань та ін. Час адаптації до стресу залежить від багатьох факторів: вродженої стресостійкості, готовності до стресу, рівня небезпеки (реальної та фантомної) та ін. При відсутності адаптації до стресу може розвинутись апатія та депресія, стрес може перейти у хронічну форму. Усі аспекти стресу взаємопов'язані і впливають один на одного. Реакція на стрес є індивідуальною і залежить від багатьох факторів, включаючи особистісні особливості, досвід, наявність ресурсів для подолання стресу [7].

Згідно з твердженнями дослідників, розрізняють три ступені стресу за наслідками: 1) слабкий ступінь стресу вказує практично на його відсутність. Психічний стан при цьому майже не змінюється, фізичних та фізіологічних змін не відзначається; 2) середній, коли відбуваються відчутні зрушення у соматичному і психічному станах, характер цих змін приємний, позитивний. Спостерігається загальна мобілізація психічної діяльності, часто не притаманна людині у звичайних обставинах: зібраність, організованість, підвищена розумова працездатність, кмітливість, впевненість у собі, блискавична реакція, стійкість до перешкод, активізація мовленнєвої

активності, загальна позитивна оцінка даного стану в цілому; 3) сильний –порушення та розлад основних фізичних, фізіологічних і психічних функцій, зростає кількість скарг на різного роду неприємні відчуття, дискомфорт. Погіршується свідомий контроль за виконанням діяльності, трапляються труднощі у зосередженні, запам’ятовуванні, мисленні, зростає кількість помилок, незвичних реакцій, посилюється роль автоматичних, стереотипних дій, які витісняють свідомі та довільні. Цей стан, безумовно, шкідливий і його треба якнайшвидше припинити, або запобігти його виникненню [27].

Крім того, стрес можна класифікувати за його впливом на адаптацію: нормований стрес: в межах норми, сприяє адаптації та розвитку. Понаднормований стрес: перевищує адаптивні можливості організму, призводить до негативних наслідків [28].

Тривалість стресу є важливим фактором, який впливає на його прояви та наслідки: короткочасний стрес – зустрічається у повсякденному житті, викликаний незначними ситуаціями. Період адаптації короткий або середній. Критичний стрес пов'язаний із значущими подіями (травма, втрата близької людини, розлучення тощо). Адаптація тривала і може вимагати серйозних змін у житті. Хронічний стрес: тривалий вплив стресових факторів, адаптація складна і довготривала, може потребувати професійної допомоги та змін у способі життя.

Модель чинників переходу стресу в еустрес чи дистрес, запропонована Гансом Сельє включає: узгодження дій індивіда зі сторони соціального середовища, наявність достатніх ресурсів для подолання стресу, позитивний емоційний фон, досвід розв'язання подібних проблем в минулому та позитивне передбачення майбутнього. Чинники, що є умовою переходу початкового стресу в дистрес: емоційно-когнітивні чинники: недостатньо потрібної інформації, негативний прогноз ситуації, відчуття безпорадності перед проблемою, що виникла тощо; переважаюча сила стресу над

адаптаційними можливостями організму; велика тривалість стресорного впливу, що призводить до виснаження адаптаційного ресурсу [66].

У сучасній психологічній літературі поняття стресостійкості набуло текстуального розповсюдження та теоретичного дослідження. Феномен стресостійкості має різні класифікаційні назви. Він також може віддзеркалюватися (і історично багаторазово досліджувався з погляду його різних складових, функцій, структурних зв'язків, можливостей покращання, обмеження, подолання деструктивних проявів поведінки, розробляння превентивних соціокультурних інструментів та ін.) засобами таких наук, як фізіологія і нейрофізіологія, психологія і патопсихологія, психіатрія, психологія девіантної та делінквентної поведінки.

Стресостійкість визначається як здатність людини ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи при цьому фізичне та психічне здоров'я. Вона містить такі компоненти:

1) фізіологічний компонент: здатність організму витримувати фізичне навантаження, пов'язане зі стресом;

2) психологічний компонент: здатність до емоційної регуляції, копінг-стратегій, позитивного мислення;

3) соціальний компонент: наявність соціальної підтримки, вміння будувати та підтримувати стосунки

4) поведінковий компонент: здатність до активної поведінки, спрямованої на розв'язання проблеми [21].

В дослідженні взято за основне визначення стресостійкості В. Корольчук: стресостійкість – це здатність людини ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, адаптуватися до змін та відновлюватися після негативних подій. Включає в себе як психологічні, так і фізіологічні механізми, які допомагають зменшити вплив стресу на організм та забезпечити стабільність функціонування.

Є багато підходів до розуміння способів подолання стресу. Зокрема Л. Наугольник пропонує такі: «1) методики зменшення фізичного ефекту

стресу (приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею стресу); 2) активна взаємодія зі стресором (вплив на саму проблему); 3) зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми; 4) комплексні способи (поєднують в собі перелічені вище групи)» [27, с.229].

Деякі дослідники для пояснення збереження та підвищення стресостійкості особистості пропонують вживати категорію ресурсів. Ресурси включають внутрішні та зовнішні чинники, які допомагають їй подолати їх негативні наслідки. Наприклад, К. Роман зазначає що «стресостійкість людини базується на доступних ресурсах, які можуть бути внутрішні та зовнішні, матеріальні або психологічні. Здатність людини протистояти стресу та зберігати психологічну стійкість залежить від того, чи має вона доступ до ресурсів, які допомагають їй впоратися з негативними наслідками стресових ситуацій» [37, с.157].

Як зазначає Л. Омельченко, психічні ресурси мають різновиди: ресурси стійкості (ціннісно-смислові, що забезпечують відчуття опори, впевненості, самооцінку, право на активність та ухвалення рішень; їх змінними є задоволеність життям, осмисленість життя, почуття зв’язаності, суб’єктивна вітальність, базові переконання), ресурси саморегуляції (стратегії саморегуляції; основні змінні: каузальні орієнтації, локус контролю, орієнтація на дію (стан), самоефективність, толерантність до невизначеності, схильність до ризику, поленезалежність, рефлексія, параметри часової перспективи), мотиваційні (енергетичне забезпечення дій), інструментальні (навички та компетенції, стереотипні тактики реагування) [28; 69].

Можна класифікувати ресурси стресостійкості на такі категорії:

Фізіологічні ресурси: Фізичне здоров'я плюс внутрішні біогенетичні та онтогенетичні ресурси організму: відсутність хронічних захворювань, фізична витривалість. Ресурси організму: здоровий сон, регулярна фізична активність, відсутність шкідливих звичок. Навички релаксації: вміння

розслаблятися та відновлювати сили, використовуючи різні методи (медитація, йога, дихальні вправи).

Психологічні ресурси. Психологічна компетентність: рівень психологічної освіченості, знання про стрес та методи його подолання, саморегуляція, рефлексія. Особистісні якості: оптимізм, позитивне мислення, самооцінка, емоційна стабільність, наполегливість, цілеспрямованість, внутрішній локус контролю. Когнітивні здібності: здатність до аналізу ситуації, пошуку рішень, гнучкість мислення, креативність.

Соціальні ресурси: соціальна підтримка в розрізі стресостійкості людини це відчуття підтримки від її навколишніх, наявність групи, яка розділяє цінності індивіда, допомагає йому у складних ситуаціях, зайнята спільною діяльністю, а також суб'єктивне почуття, що тебе підтримують інші. Соціальна підтримка включає чотири компоненти: по-перше, це емоційна підтримка (впевненість в тому, що про тебе хтось турбується і піклується, любить тебе); по-друге, це оцінювальна підтримка (соціальне порівняння і відповідь на запитання, чи правильно я ставлюсь до того, чи іншого явища); по-третє, це інформаційна підтримка (інформація про те, як сприймати явища); по- четверте, це інструментальна підтримка (отримання конкретної дієвої допомоги). Як пише Г. Чернишук «в експериментах досліджувані, які знаходились у стані стресу, здебільше прагнули спілкуватись з тими, хто виглядав менше стривоженим, ніж вони самі, – напевно, через бажання впевнитися, що перспективи не такі погані, як їм здається [57, с.94].

Дослідження показують позитивний вплив соціальної підтримки для зниження стресу. Особливо дієвою є емоційна підтримка в контексті близьких стосунків, бо людина в ситуації стресу може розмовляти лише з тими, хто її сприймає, на кого можна «звалити» негатив без ризику бути знехтуваним і хто допоможе повернути віру в себе. Дослідників соціальної підтримки особливо зацікавив так званий буферний ефект соціальної підтримки, який полягає в тім, що людям більш важливим є не сама підтримка, а її відчуття. Люди, які відчувають підтримку, менше підпадають під вплив стресових

ситуацій. Досліджувані, яким сказали, що вони можуть звернутись за допомогою до експериментатора, хоча і не робили цього, але краще витримували стресову ситуацію, ніж ті суб’єкти, які цієї можливості не мали [49].

Комунікативні навички та емпатія, співпереживання. Вміння ефективно спілкуватися, висловлювати свої потреби та емоції, отримувати та надавати підтримку, здатність розуміти та розділяти емоції інших людей. Це важливо для встановлення довірчих відносин з клієнтами та надання їм ефективної допомоги. Однак, надмірна емпатія може призвести до емоційного виснаження, тому важливо вміти зберігати професійну дистанцію;

Інформаційні ресурси. Доступ до знань про стресові ситуації, їхні причини, наслідки та методи подолання є необхідним, як і здатність ефективно аналізувати інформацію та застосовувати критичне мислення. Важливу роль відіграє наявність широкого кола знайомств і можливість звернення за допомогою до різних людей та організацій, зокрема через Інтернет. За твердженням Т. Титаренко: «...відвідування онлайнових форумів самодопомоги безкоштовних психологічних форумів створює необхідну подушку безпеки для відновлення віри в себе та надії на покращення ситуації», а «спілкування в інтернет-просторі зі старими друзями допоможе «згадати» власні інтереси та захоплення, підтримувати зв'язок з тими, хто пережив такі самі події» [50, с.29].

Матеріальні ресурси. Фінансові: стабільний дохід, матеріальна забезпеченість, можливість отримати необхідні психологічні послуги. Безпека: безпечне житло, стабільна політична та економічна ситуація. Умови праці: комфортні умови діяльності, гнучкий графік, соціальний пакет [27].

Всі ресурси взаємопов'язані та доповнюють один одного. Наприклад, психологічна компетентність може допомогти людині ефективніше використовувати соціальну підтримку, а фізичне здоров'я може сприяти емоційній стабільності.

Таким чином, аналіз літератури показав, що стрес є невід'ємною частиною життя, і його вплив на людину може бути як позитивним, так і негативним. Важливу роль у формуванні стресостійкості відіграють індивідуальні особливості людини, її когнітивні оцінки ситуації, наявність соціальної підтримки та ефективних стратегій подолання. Було виявлено, що існують різні підходи до розуміння та подолання стресу, включаючи психоаналітичний, гештальт-терапевтичний та поведінковий підходи. Кожен з них пропонує свої унікальні перспективи та методи роботи зі стресом.

Стресостійкість особистості розглядається нами як структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості, як результат транзактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об’єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості. Адекватність оцінки ситуації та власних ресурсів визначає інтенсивність реакцій, спрямованих особистістю на зміну компонентів стресової ситуації, зміну когнітивної репрезентації, ставлення, мотиваційної, вольової орієнтації, копінгової поведінки, які здійснюються через провідну її функцію – когнітивно-феноменологічної перспективи та функції її окремих структурних компонентів, що зумовлюють рівень стресостійкості під час і після травматичних подій.

1.2. Основні підходи щодо дослідження феномену стресостійкості

Психоемоційний стрес став глобальною проблемою, що загрожує виживанню людства. Його вплив відчувається на всіх рівнях життя, від особистого до суспільного. Міжнародна спільнота приділяє значну увагу цій проблемі, адже стрес може призвести до серйозних наслідків, таких як зниження працездатності, погіршення здоров'я, психічні розлади.

Моделі стресостійкості. У психоаналітичній моделі З. Фрейда використовується поняття «ситуації конфлікту», що є близьким за значенням до «стресової ситуації», введеної Г. Сельє. З погляду психоаналізу,

«стресостійкість» – це стійкість до конфліктних ситуацій. Згідно з Фрейдом, невротизм може виникати через придушення природних потягів, таких як сексуальні та агресивні. Обмеження цих бажань під впливом виховання чи соціального осуду призводить до дискомфорту, навіть коли зовні все гаразд, і стає причиною розвитку невротизму. З. Фрейд стверджував, що в ситуації стресу несвідомо спрацьовують психологічні захисти, які поділяються на ситуативні та базальні. Ці механізми захищають психіку від болю, сорому, страху, тривоги, амбівалентних почуттів, але при цьому можуть викривляти реальність. Викривлення реальності через психологічні захисти може мати негативні наслідки, призводячи до нового стресу згідно з законом вимушеного повторення. «Матеріал» стресової ситуації стає «закапсульованим», людина витрачає психічну енергію на захист від нього, що призводить до зростання напруги та тривоги [56; 63].

Механізми психологічного захисту мають амбівалентний характер. З одного боку, вони захищають психіку, що може призвести до зростання стресостійкості. З іншого боку, викривлення реальності заважає адекватній реакції на стрес, що з часом може знизити стресостійкість. Згідно з О. Кузнецовою, людина може захиститися за допомогою механізмів психологічного захисту, але ціна – несвідомі ригідні, автоматичні реакції та втрата можливості регуляції. Психологічний захист – це несвідомі механізми, які допомагають нам справлятися зі стресом, захищаючи психіку від надмірного навантаження, психологічний захист відіграє ключову роль у формуванні стресостійкості. Стресостійкість – це здатність людини протистояти стресу, яка залежить від ефективності психологічних захистів. З погляду теорії психоаналізу, найкращим захистом від стресу є «сублімація», де негативна енергія переробляється в соціально безпечний та корисний спосіб (творчість), що сприяє зростанню стресостійкості. Наслідки роботи психологічних захистів можуть нести позитивний характер, або негативний характер. Це підвищення стресостійкості завдяки звільненню психічної енергії через катарсис (емоційне розрядження) та сублімацію (перетворення

негативної енергії в соціально прийнятну діяльність, наприклад, творчість). Або викривлення реальності та зниження стресостійкості, якщо захисні механізми стають неадекватними. Катарсис дозволяє звільнити пригнічені емоції та переживання, звільняючи енергію, яку можна використати для досягнення цілей, витіснений матеріал стає доступним для свідомості, психічна енергія звільняється, це призводить до зменшення неврозів та поповнення життєвої енергії, що сприяє зростанню стресостійкості. Сублімація допомагає перетворити негативну енергію на корисну та соціально прийнятну діяльність. Таким чином, психологічний захист є важливим інструментом для управління стресом. Розуміння його механізмів та наслідків дозволяє використовувати їх на благо, підвищуючи стресостійкість та покращуючи якість життя [24; 56].

Відповідно до концепції індивідуальної психології Альфреда Адлера, вроджені конституціональні відхилення не є винятково деструктивним фактором. Навпаки, вони часто виступають каталізатором компенсаторної діяльності, яка може сприяти видатним досягненням. Стресовразливість виникає не лише через придушення біологічних потреб, але й через невиконання соціальних потреб, таких як прагнення до влади чи домінування. А. Адлер вводить поняття «шкідливої компенсації», яка веде до формування невротичного характеру. Комплекс неповноцінності формується у дитини, яка постійно стикається з невдачами та не отримує підтримки з боку оточення. Відчуття власної слабкості перетворюється на комплекс неповноцінності, що робить людину стресовразливою та агресивною. Невміння протистояти невдачам та схильність до приниження інших призводить до постійного внутрішнього дисбалансу. Посилена психічна активність відіграє ключову роль у цьому процесі. Психологічне напруження, викликане вродженими особливостями, спонукає індивіда до пошуку альтернативних шляхів розвитку та формування таких когнітивних якостей, як креативність, адаптивність та цілеспрямованість. Ці адаптивні механізми можуть забезпечити видатні успіхи в різноманітних сферах життєдіяльності,

перетворюючи потенційні обмеження на конкурентні переваги. Почуття неповноцінності, яке часто супроводжує вроджені вади, стає рушійною силою для розвитку компенсаторної поведінки. Людина прагне відновити життєстійкість та стресостійкість, використовуючи механізми захисту та тренування. Мета такої поведінки – отримати переваги в житті або уникнути невротичного способу життя. А. Адлер вважав, що такі невротичні риси характеру, як хитрощі, аранжування та нервові симптоми, можуть бути наслідком компенсаторної поведінки, спрямованої на подолання почуття неповноцінності. Він пов'язував їх виникнення з попереднім досвідом, переживаннями, напруженням, почуттями та наслідуванням. Важливо розуміти, що подібні риси можуть бути присутніми і у здорових людей, але їх вираженість може свідчити про внутрішню боротьбу за визнання та прагнення подолати відчуття неповноцінності. Теорія підкреслює, що людина має внутрішні ресурси та силу волі, які дозволяють їй досягти успіху навіть за наявності вроджених вад. Завдяки цим ресурсам можна мінімізувати негативний вплив своїх недоліків на життя та досягти результатів [21].

Невротичні конфлікти та стресовразливість віддзеркалюються у психоаналітичній теорії, зокрема, дослідження Карен Хорні, пропонує цікавий погляд на стрес-вразливість жінок у контексті патріархального суспільства. Згідно з цією теорією, придушення жіночого «Я» та необхідність відповідати очікуванням, встановленим чоловіками, є значним джерелом стресу для жінок. Постійна конкуренція з чоловіками та необхідність відповідати їхнім стандартам створюють хронічне напруження, яке може призводити до емоційної нестабільності, перепадів настрою та зниження самооцінки. Жінки, які відчувають тиск патріархальних норм, можуть також розвивати компенсаторну поведінку, прагнучи привернути до себе увагу будь-якою ціною. Ця теорія підкреслює важливість врахування соціокультурних факторів, зокрема гендерних ролей та очікувань, при аналізі стресу та його впливу на психічне здоров'я жінок. Карен Хорні підкреслювала, що суперечності у міжособистісних стосунках, особливо у

ранньому дитинстві з батьками, можуть суттєво знижувати стресостійкість жінок. Ці суперечності актуалізують відчуття «корінної тривоги», що є основою для розвитку неврозів [65].

Фріц Перлз, представник гештальт-терапії, також підкреслював вплив соціальних обмежень на стресостійкість. Він вважав, що придушення власних бажань та нав'язування суспільних стандартів поведінки призводять до емоційного перенапруження. Це, своєю чергою, може викликати емоційні зриви, порушення психічної рівноваги та негативно впливати на особистість та соціальне життя людини [65].

Отже, обидва дослідники підкреслюють важливість гармонійних міжособистісних стосунків та свободи самовираження для підтримки психічного здоров'я та стресостійкості [65].

Поведінковий підхід до стресостійкості пропонує практичний та орієнтований на дії метод для розвитку цієї важливої навички. Поведінковий підхід, що базується на працях І. Павлова та Б. Скіннера, розглядає поведінку як результат взаємодії між зовнішніми стимулами та індивідуальними реакціями. Цей підхід підкреслює роль навчання у формуванні поведінки та стверджує, що вона може бути змінена за допомогою підкріплення (позитивного чи негативного). Згідно з цим підходом, стресостійкість формується під впливом стимулів середовища. Позитивне підкріплення, таке як похвала чи винагорода за адаптивну поведінку (наприклад, заняття спортом або медитацією), сприяє її закріпленню та підвищенню стресостійкості. Негативне підкріплення, навпаки, посилює неадаптивну поведінку (наприклад, вживання алкоголю), що негативно впливає на здатність справлятися зі стресом. Поведінковий підхід пропонує використовувати ці принципи для розвитку стресостійкості. Наприклад, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) допомагає людям змінити негативні думки та поведінкові патерни, що підсилюють стрес, шляхом навчання новим стратегіям подолання стресу та формування позитивного підкріплення. Важливо зазначити, що зміна поведінки вимагає часу та зусиль. Поведінковий

підхід підкреслює важливість поступового навчання новим навичкам, отримання підтримки та створення сприятливого середовища для закріплення позитивних змін. На відміну від психоаналітичного підходу, який зосереджується на виявленні коренів проблем у несвідомих процесах, поведінковий підхід не прагне глибоко досліджувати причини стресу. Замість цього він зосереджується на модифікації стереотипів поведінки, які безпосередньо впливають на здатність людини справлятися зі стресом. Детальний аналіз поведінки людини може допомогти виявити предиктори зниження стресостійкості. Цей аналіз може включати в себе спостереження за поведінкою людини в різних ситуаціях, вивчення її реакцій на стрес та визначення факторів середовища, які можуть посилювати або послаблювати стрес. Поведінковий підхід пропонує практичний та ефективний метод для розвитку стресостійкості. Завдяки розумінню принципів навчання та впливу заохочень і покарань на поведінку, ми можемо навчитися реагувати на стресові ситуації більш адаптивними способами. Цей підхід також підкреслює важливість модифікації поведінки та надання можливостей для навчання нових навичок подолання стресу. Отже, поведінковий підхід є цінним інструментом для людей, які прагнуть покращити свою здатність справлятися зі стресом та підвищити загальний рівень психічного та фізичного благополуччя.

Стресостійкість – складний феномен, який складається з багатьох компонентів. Усі вони взаємопов'язані та впливають один на одного. Розвиток кожного з цих компонентів сприяє підвищенню загальної стресостійкості особистості. Г. Ришко виділяє такі компоненти:

- Мотиваційний компонент: визначає внутрішню готовність людини до дії, її здатність мобілізувати свої сили та ресурси для подолання стресової ситуації.
- Фізіологічний компонент: відображає фізичний стан організму та його здатність витримувати навантаження, пов'язані зі стресом.

- Когнітивний компонент: охоплює знання та розуміння людиною стресової ситуації, її вміння аналізувати проблему та знаходити можливі шляхи її вирішення.
- Поведінковий компонент: визначає стратегії та тактики поведінки людини у стресовій ситуації, її здатність до адаптації та гнучкості.
- Комунікативний компонент: відображає здатність людини взаємодіяти з іншими людьми у стресовій ситуації, отримувати та надавати підтримку, співпрацювати для розв'язання проблеми.

Ця модель демонструє: стресостійкість є комплексною характеристикою, яка включає різні аспекти психіки та фізіології. Розвиток кожного з цих компонентів сприяє підвищенню загальної стресостійкості та здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями [35].

Стресові навантаження – це повсякденна реальність сучасної людини. Та на переконання Г. Сельє уникнути стресових ситуацій не лише не можливо, а й не потрібно, оскільки «стрес – це і є життя, а його відсутність означає смерть». Всесвітня організація охорони здоров’я (ВООЗ) визначає стрес – як неспецифічну (одну і ту ж на різні подразники) реакцію організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Тобто, стрес – це відповідь людини на реальну чи уявну загрозу, звідси, людина здатна «запускати» психофізіологічну стрес-відповідь на ситуацію без реально існуючих загроз, лише силою думки, емоцією чи спогадами. Тут важливо зазначити, що наш організм не пристосований до постійної стрес-відповіді і саме це є небезпечним для нього, так як відновитися після стрес-відповіді часто є вкрай складним. Якщо стрес-відповідь людини постійно включена, то в організмі не відбуваються відновлюючі процеси, що орієнтовані на майбутнє, ріст і розвиток «застигає». Це і є суть хронічного стресу. Хронічна стресова ситуація виснажує адаптивні можливості, після чого відбувається так званий злам адаптаційного бар’єра. Згідно існуючих нині наукових поглядів, саме стресові механізми лежать в основі виникнення більшості захворювань, час появи хвороби розподілений не рівномірно, а накопичується навколо певних

подій, коли вони сприймаються як такі, що загрожують, надмірно напружують, навантажують, непосильні або такі, що викликають конфлікти, звідси, знижується рівень психологічного здоров’я людини, загострюються хронічні захворювання, знижується працездатність тощо [66; 69].

Збереження ментального та соматичного здоров'я вимагає розуміння та використання власних ресурсів, які дозволяють людині адаптуватися до вимог навколишнього середовища. Ресурси включають фізичні, психологічні та соціальні аспекти, і їх успішне використання є ключовим фактором у подоланні складних життєвих ситуацій.

Модель стресодолання «BASIC Ph», розроблена професором Мулі Лахадом та його колегами, надає інструменти для виявлення, розвитку та ефективного використання цих ресурсів. Ця модель виникла з досліджень, проведених у 90-х роках 20 століття з людьми, які живуть у постійній загрозі для життя. Дослідження показало, що 80% людей змогли подолати травму, зберігаючи своє здоров'я, що спонукало до пошуку пояснення цих здорових механізмів подолання криз. Модель «BASIC Ph» є результатом аналізу провідних психологічних теорій та багаторічного емпіричного дослідження. Вона пропонує багатовимірний підхід до розуміння того, як людина взаємодіє зі світом, долає стрес та знаходить внутрішню стабільність. Ця модель слугує своєрідним «мостом», який допомагає людині «вирости» з кризової ситуації, з'єднати своє внутрішнє «Я» з зовнішнім світом. Виявлено, що в кожного є своє власне унікальне поєднання ресурсів подолання. Ідея моделі полягає в тому, що в людини існує свій потенціал, досвід у подоланні стресової події в шести модальностях основних ресурсів, які людина може використовувати для подолання стресу:

1. Belief & values (Віра та цінності): Цей ресурс актуалізує екзистенційні аспекти людського буття, такі як віра в вищі сили, сенс життя, особисті цінності та переконання. Наявність стабільної системи цінностей та віри надає індивіду психологічну опору, допомагає знайти сенс у травматичних подіях та підтримує оптимістичний погляд на майбутнє.

2. Affect (Емоції): Цей ресурс фокусується на здатності індивіда до емоційної саморегуляції. Він включає усвідомлення, ідентифікацію та адекватне вираження емоційних станів. Використання різних форм експресії, таких як вербальна комунікація, письмо, мистецтво або музика, дозволяє індивіду звільнитися від емоційного напруження та досягти емоційної рівноваги.

3. Socialization (Соціалізація): Цей ресурс підкреслює важливість соціальної підтримки та взаємодії з іншими людьми. У стресових ситуаціях наявність міцних соціальних зв'язків, можливість отримати допомогу та підтримку від близьких, друзів або фахівців, а також участь у соціальній діяльності сприяють успішній адаптації та подоланню стресу. Соціальна інтеграція забезпечує відчуття приналежності, захищеності та знижує рівень ізоляції.

4. Imagination (Уява): Цей ресурс апелює до креативного потенціалу особистості. Задіюючи уяву, індивід може генерувати нові ідеї, візуалізувати позитивні сценарії майбутнього, або звертатися до приємних спогадів минулого, тим самим знижуючи інтенсивність стресових переживань у теперішньому моменті. Уява також включає в себе гумор, імпровізацію та різні форми мистецької діяльності, які сприяють емоційному розвантаженню та пошуку альтернативних рішень.

5. Cognition (Пізнання): Цей ресурс активує когнітивні здібності індивіда, такі як логічне та критичне мислення, аналіз ситуації, планування, збір та обробка інформації. Когнітивні стратегії, такі як пріоритизація, пошук альтернативних рішень та саморефлексія, дозволяють індивіду структурувати проблему, розробити план дій та ефективно використовувати наявні ресурси.

6. Physical (Фізичний стан): Цей ресурс охоплює фізичні відчуття та можливості тіла. Він включає в себе сенсорні модальності (зір, слух, нюх, дотик, смак), пропріоцепцію (відчуття положення тіла у просторі), терморецепцію (відчуття температури), ноцицепцію (відчуття болю) та інші фізіологічні процеси. Фізична активність (вправи, прогулянки, спорт) та

тілесні практики (релаксація, дихальні вправи) сприяють зниженню рівня стресу, покращенню настрою та загального самопочуття [64].

Модель визначає шість основних каналів подолання стресу, які є унікальними для кожної особистості. Однак, зазвичай лише декілька з них є домінуючими у конкретної людини. Важливо підкреслити, що жоден з каналів не є апріорі «правильним» чи «неправильним», кожен з них має свої переваги та недоліки.

У ситуаціях гострого стресу, коли індивід відчуває втрату контролю та дезорієнтацію, рекомендується зосередитися на вже розвинених ресурсах та оптимізувати їх використання. Якщо ж індивід відчуває себе в глухому куті, доцільно звернути увагу на ті канали, які поки що не задіяні або розвинені недостатньо. Такий підхід дозволить активізувати приховані ресурси та знайти нові шляхи подолання стресової ситуації [64].

Г. Чернишук визначає наступні компоненти стресостійкості: – мотиваційний – активізує адаптаційний та поведінковий (готовність діяти) потенціал людини; – фізіологічний – демонструє запас сил організму; – пізнавальний – вказує на наявні знання про ситуацію яка склалася та вміння проаналізувати саму проблему та можливі варіанти її вирішення; – операційний – активізує стратегії поведінки людини в таких ситуаціях; – комунікативний – показує готовність людини до взаємодій з іншими для вирішення проблеми, готовність допомогти або прийняти допомогу. Стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розглядається як збереження здатності до соціальної адаптації збереження значущих міжособистісних зв'язків забезпечення успішної самореалізації досягнення цілей а також збереження працездатності та здоров'я. Основним критерієм стресостійкості є рівень спроможності людини до пристосування в складному і вимогливому світі [57, с. 95].

Українські дослідники В. Зливков, С. Лукомська, О. Федан виходять із концепції гомеостазу, за якою організм у стані стресу «прагне відновлення

рівноваги шляхом автоматичних (несвідомих захисних механізмів) психічних реакцій або системою усвідомлених дій (копінг-стратегій)» [15, с. 55].

О. Поліщук зазначає: «Західноєвропейські дослідники для позначення терміна «психологічне подолання» використовують термін «coping» або «coping behaviour» як індивідуальний спосіб взаємозумовленості людини і ситуації відповідно до її власної логіки, значущості в житті суб'єкта та його психологічних можливостей. Головне призначення «coping» – сприятлива адаптація людини до вимог ситуації, що дозволить їй оволодіти нею, послабити або пом'якшити ці вимоги, уникнути або звикнути до них – і таким чином нейтралізувати стресову дію ситуації» [29, с. 35].

Узагальнюючи погляди, можемо констатувати, що стресостійкість є індивідуальною здатністю організму зберігати нормальну працездатність під час дії стресора. Оглядово-критичний аналіз взаємодоповнюючих даних досліджень вітчизняних і закордонних психологів, дозволяє виокремити такі основні психологічні компоненти стресостійкості:

1. Соціальний. У той час, коли єдиним розвиненим компонентом стресостійкості була фізіологічна сфера, людство зустрілося із глобальною проблемою − розвиток свідомості, емоційно-вольової, когнітивної сфери підсилював інтенсивність психологічного стресу, оскільки ці «недозрілі структури» не могли чинити йому опір. Це дозволяє нам зробити припущення, що механізмами, які сприяли розв'язанню цієї проблеми, стали саме соціальні новоутворення [20; 22].

О. Поліщук зазначає, що звертаючись до теорії рекапітуляції Г. Холла, за якою людський зародок повторює всі стадії розвитку органічного світу (від одноклітинної істоти до людини), і так само дитина у своєму дозріванні відтворює етапи людської історії, − ми можемо припустити, що як і десятки тисяч років тому, так і сьогодні соціальний компонент є первинним базисом розвитку внутрішньої впевненості людини у власних силах (за умови віри у підтримку інших людей) [29].

2. Поведінковий. Це сукупність набутих у процесі виховання форм поведінки, спрямованих на мобілізацію захисних сил з метою подолання стресу. Узагальнено, всі форми поведінки організму відносно стресора, ми відносимо до засобів управління стресом існує думка, що за критерієм спрямованості останні, можна умовно поділити на:

а) зміну стресової ситуації. О. Кравцова зазначає, що стійкість до стресу формується на основі життєвої практики, через активну, а не споглядальну позицію особистості, коли та не уникає складних і небезпечних життєвих ситуацій, а іноді, навіть, активно їх шукає [21].

б) зміну самого себе. Стає можливим за рахунок: тренувань, різноманітних механізмів саморегуляції (медитація, самопізнання, вправи дихання, вербалізація переживань, організація дозвілля, антистресове харчування, аутофіторегуляція, адаптивне біоуправління з біологічним зворотнім зв'язком тощо), зміни стилю життя (зміна щоденних звичок, контроль неприємних думок, розвиток навичок вирішення проблем і пошуку соціальної підтримки, зміна темпу життя) тощо.

3. Особистісний. Увібрав і узагальнив у своїй структурі всі особливості людської психіки. Ми вважаємо його найбільш значущим у визначенні міри стійкості індивіда до стресу [29].

Отже, в підрозділі було розглянуто різні підходи до визначення та класифікації стресу, включаючи його фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти. Особливу увагу було приділено моделям стресу, таким як трансакційна модель Лазаруса та Фолкмана, а також моделі BASIC Ph, розробленій Мулі Лахадом.

1.3. Особливості прояву стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни та чинники, які впливають на її рівень

Професія психолога є однією з найважливіших у сучасному українському суспільстві, яке зазнало умов тривалої війни та її наслідків. Психологи, психіатри, соціальні працівники відіграють ключову роль у

підтримці психічного здоров'я населення, допомагаючи тим, хто страждає від посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожності та інших проблем. Специфіка професійної діяльності фахівців професій типу «людина-людина» робить їх однією із найризикованіших професійних груп щодо виникнення стресових станів. До чинників, які «переломлюючись» через особистісні особливості, зумовлюють виникнення професійного стресу можна віднести: перевантаження, необхідність перебувати тривалий час у стані напруженості та невизначеності, високий рівень відповідальності [34; 50].

Психологи піддаються стресу саме внаслідок власної професійної особливості. Крім того, форми або види, а також рівні розвитку стресів у представників цієї професії просто аксіоматично є іншими у порівнянні з іншими стресовразливими фахівцями. Це твердження, у свою чергу, вимагає пошуку специфічних факторів, чинників або детермінантів утворення та розвитку стресів у представників цієї професії [34].

Робота психолога під час війни супроводжується високим емоційним навантаженням, адже постійний контакт із людьми в кризових станах може призводити до виснаження та стресу. Водночас фахівець несе велику відповідальність за психічне здоров’я клієнтів і має дотримуватися етичних норм, що у воєнних умовах може бути складно. До того ж робота в небезпечних обставинах або з агресивними клієнтами несе ризик насильства та загрозу для безпеки психолога.

Про негативний вплив війни на студентів і майбутніх психологів пишуть К. Березняк, О. Накорчевська, О. Васильєва: «В умовах війни через обстріли та ракетні удари існує небезпека та загроза отримання фізичних травм. Через постійне хвилювання та тривогу з’являються психологічні проблеми, які ускладнюють адаптацію до навчання» [2, с. 403].

Майбутні психологи є особливою групою, яка потребує уваги особливо у воєнний період. Вони знаходяться на різних ступенях формування професійної ідентичності, теоретичних і практичних знань, індивідуального

досвіду перших спроб опрацювання набутої інформації, прикладних технологічних умінь та навичок. Зокрема Г. Дубчак досліджуючи студентів зазначає, що «...існує залежність між рівнем психічної напруги і показниками надбань, втрат та індексом ресурсності. У студентів з низьким рівнем психічної напруги вищий індекс ресурсності та показник надбань і нижчий – втрат. І навпаки, у студентів з середнім рівнем напруги нижчий індекс ресурсності та показник надбань і вищий – втрат» [11, с.200]. Несформованість особистості, невпевненість у компетентностях і брак практичного досвіду роблять майбутніх психологів більш вразливими до стресу. В умовах війни вони стикаються з подвійним навантаженням: особистісним стресом, пов’язаним із втратою близьких, вимушеним переселенням та невизначеністю майбутнього, і професійним – через емоційне виснаження, необхідність постійного розвитку й адаптації. Навчання вимагає не лише засвоєння теорії, а й розвитку самосвідомості, емпатії та комунікативних навичок, що може бути додатковим джерелом стресу.

В дослідженні стресостійкості студентів соціономічних професій Г. Дубчак вказує на кореляцію статі й майбутньої професії з рівнем стресу: «Серед дівчат найвищий рівень стресу психосоціального стресу спостерігається у майбутніх медичних сестер та соціальних педагогів» [10, с. 46]. Навчання часто пов'язане з необхідністю адаптації до нового соціального середовища, побудови стосунків з викладачами та одногрупниками, що також може бути стресогенним фактором. Війна створює додаткові стресові фактори, такі як необхідність працювати в умовах обмежених ресурсів, нестача супервізії та підтримки, а також ризик для власного життя та безпеки. Згідно з опитуванням онлайн-інституту Projector і студії онлайн-освіти EdEra, більшість студентів не може зосередитися на навчанні. Деякі з опитуваних борються з провиною «вцілілого» та переживають відчуття недоречності навчання під час війни. Усі ці фактори роблять проблему стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни

надзвичайно актуальною. Стресостійкість розвивається та закріплюється перетворюючись на особистісну характеристику студента – майбутнього психолога в тому числі й в умовах освітнього середовища. Розуміння специфіки стресу, з яким стикаються майбутні психологи, та розробка ефективних методів підвищення їхньої стресостійкості є важливим завданням для психологічної науки та практики [2; 30; 32].

О. Кузнецов зазначає: «Можна стверджувати, що конструктивний особистісний саморозвиток студентів пов’язаний як із умінням адекватно сприймати причини власних неуспіхів та корегувати власну поведінку, здатністю довіряти собі в ситуаціях вибору, так і з їхньою здатністю до саморозкриття у взаєминах та відсутністю заздрощів, умінням прогнозувати наслідки власних дій та чинити згідно з власними переконаннями, наявністю суб’єктивного чуття вдалої самореалізації» [23, с.219].

У дослідженні стресостійкості майбутніх психологів в умовах війни важливо враховувати їхні вікові особливості. Студентський вік є періодом вікової кризи, адаптації до нових соціальних ролей, навчального навантаження та самовизначення у професії. Він охоплює юнацький період і ранню зрілість – ключові етапи формування особистості та професійного розвитку. У цей час студенти стикаються зі стресогенними факторами, такими як іспити, соціальна адаптація та необхідність визначення свого майбутнього в професійній сфері.

Юнацький період (15–20 років) – це етап професійної орієнтації, закріплення уявлень про вибір фаху та підготовки до дорослого життя. Він характеризується формуванням самовизначення, соціальної активності та життєвих перспектив за недостатнього рівня соціальної зрілості. У цей час розширюються соціальні контакти, формується система цінностей та ідентичність. Розвиток особистісного потенціалу залежить від почуття захищеності, оскільки світогляд ще не сформований і особистість залишається вразливою до зовнішніх впливів. Важливими новоутвореннями є

самостійність, відповідальність, життєва позиція та цілісний образ «Я», а у вольовій сфері – здатність до саморегуляції та подолання труднощів.

Період ранньої зрілості (20–40 років) пов'язаний із професійним становленням, створенням сім'ї та соціальною адаптацією. В цей час формуються партнерські відносини, будується кар'єра, розвивається відповідальність за інших, професійна компетентність і соціальна зрілість. У вольовій сфері зміцнюється здатність до самоконтролю, наполегливості та цілеспрямованості.

Особливості юності та ранньої зрілості суттєво впливають на стресостійкість майбутніх психологів. Базовий рівень стресостійкості формується в юності під впливом індивідуальних рис, виховання та соціального середовища. У ранній зрілості він розвивається далі, залежно від адаптації до дорослого життя, професійної діяльності та міжособистісних відносин [36; 39; 40; 45].

На інтенсивність стресу, який переживають психологи, впливають різні фактори. Зокрема, індивідуальні особливості – емоційна стійкість, рівень стресостійкості та емпатії. Важливу роль відіграють умови роботи: психологи, які працюють у складних середовищах (тюрмах, лікарнях) або мають клієнтів із важкими психічними розладами чи травмами, зазнають більшого навантаження. Також значення має наявність підтримки – відсутність підтримки з боку колег, керівництва чи сім'ї підвищує вразливість до стресу.

Наслідки хронічного стресу можуть включати вигорання (втома, апатія, цинізм, втрата інтересу до роботи), депресію (почуття смутку, безнадії, порушення сну та апетиту), тривожні розлади (нервозність, панічні атаки) та фізичні проблеми (головний біль, шлунково-кишкові розлади, ослаблення імунітету) [34].

Стресостійкість відіграє ключову роль у роботі психологів в умовах війни, впливаючи на якість їхньої діяльності, взаємодію з клієнтами та прийняття рішень. Вона є комплексною властивістю особистості, що включає

емоційну стійкість, низьку тривожність, адекватну самооцінку та високу працездатність.

Психологи з високим рівнем стресостійкості зберігають енергію, мотивацію та професіоналізм, здатні виявляти емпатію та підтримувати клієнтів без надмірного емоційного залучення. Розвиток цієї якості сприяє ефективній роботі, стійкості до негативних впливів і збереженню психофізичного благополуччя, що підвищує безпеку праці та успішність професійної діяльності [47].

Стресостійкість відіграє ключову роль у психічному та фізичному здоров'ї психологів, допомагаючи уникати емоційного вигорання та зберігати мотивацію. Високе емоційне навантаження та постійна взаємодія з людьми у стресі можуть негативно впливати на стан фахівця, тому важливими є професійна ідентичність, чітке розуміння своєї ролі та завдань.

Знання психології стресу, стратегій копінгу та навичок саморегуляції – професійний обов'язок кожного психолога. Важливе значення мають рефлексія, вміння керувати емоційними станами, використання технік релаксації, mindfulness і дихальних вправ. Саморефлексія допомагає усвідомлювати власні реакції на стрес, аналізувати досвід і коригувати неефективні стратегії подолання [9; 47].

Етичний кодекс психолога зобов'язує фахівця забезпечувати добробут клієнта та дотримуватися професійних стандартів. Висока стресостійкість допомагає приймати обґрунтовані рішення, уникати конфліктів інтересів і зберігати конфіденційність. Вона також сприяє глибшому розумінню емоційного стану клієнта, встановленню довіри та підвищенню ефективності допомоги. Психологи зі стресостійкістю викликають більше довіри серед клієнтів і колег, що зміцнює їхню професійну репутацію [10].

Стресостійкість визначається такими чинниками, як особистісні (домінування позитивних емоцій, позитивне мислення, активність, життєстійкість, мотивація успіху), когнітивні (гнучкість мислення,

осмисленість життя, стратегії подолання) та соціальні (наявність підтримки, емпатія, здатність звертатися по допомогу).

Л. Омельченко вважає особистісні якості найзначущіми у визначенні стійкості до стресу. Це оптимізм, позитивне мислення, самооцінка, емоційна стабільність, вольові якості, внутрішній локус контролю. «Психологу слід демонструвати розуміння реального стану, яким би він не був... Психолог повинен стежити за процесом спільного пошуку, бути уважним до травматичних спогадів та наголошувати на потенційних ресурсах кожного, звертаючи увагу на позитивний досвід минулого» [28, с.73]. Ю. Тептюк серед інших особистісних якостей, які впливають на розвиток стресостійкості також вказувала на темперамент, і зауважувала: люди зі слабкою нервовою системою краще витримують вплив монотонних стрес-чинників, а люди із сильною – екстремальних. Важливою є й емоційна стійкість, яка характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності індивіда, що забезпечує оптимальне досягнення мети діяльності в складних емоційних обставинах. Емоційна стійкість дозволяє людині регулювати свої емоції, зберігати спокій та раціональність у стресових ситуаціях [46].

Х. Стельмащук виокремлює когнітивні здібності: здатність до аналізу ситуації, пошуку рішень, гнучкість мислення, креативність в якості компонента стресостійкості. Також до когнітивних здібностей входить вміння здійснювати самоаналіз, усвідомлювати позитивні й негативні аспекти власної діяльності, оцінка та самооцінка особистісних якостей та самокорекція поведінки у стресових ситуаціях [43]. За результатами досліджень О. Кузнецової, О. Платковської та І. Савченко «... було визначено, що у полезалежних та поленезалежних студентів стратегії подолання стресу різняться: полезалежні студенти здебільшого мають середньо-низький рівень вибору стратегії вирішення проблеми, а поленезалежні середньо-високий» [23, с. 64].

В. Корольчук визначає стресостійкість як «структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість, результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що поєднує в собі когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості» [19, с. 186].

М. Шпак виокремлює зовнішні і внутрішні чинники стресостійкості особистості. До зовнішніх чинників відносить: оцінку стресової ситуації; стратегії долання стресу, або копінг-поведінку; вплив на особистість травматичних подій і ступінь опрацювання травматичного досвіду; соціальну підтримку; професійний та особистісний досвід; психологічну підготовку до діяльності в екстремальних умовах. Внутрішніми чинниками стресостійкості є: Я-концепція особистості, інтернальний локус-контролю; когнітивний розвиток; розвиненість комунікативної сфери; змістові характеристики структурних компонентів стресостійкості особистості [58].

Г. Ришко пропонує описувати механізм стресостійкості за допомогою дворівневої структури: 1) первинний рівень стресостійкості, в основі якого лежить біологічна складова: емоційний тонус, витривалість, точність, функціональну рухливість, надійність, основні характеристики і особливості основних нервових процесів, рівень активації, комплекс конституційно-генетичних, фізіологічних, ендокринних та інших систем, які забезпечують її адекватне і стабільне функціонування в стресогенних умовах; 2) особистісні характеристики, що є результатом соціального впливу, досвіду, навчання. Хоча первинний рівень є базисним у формуванні стресостійкості, вирішальне значення відводиться особистісному, соціальному, поведінковому компонентам та навчанню [35].

Отже, можна стверджувати що, на формування стресостійкості майбутнього психолога в умовах війни в першу чергу впливають індивідуально-психологічні чинники. В нашому дослідженні як основні розглядаються особистісні чинники – функціональний психоемоційний стан,

тривожність, і когнітивні чинники – конфліктна компетентність і переважаючий спосіб поведінки у конфліктних ситуаціях.

Функціональний психоемоційний стан як чинник стресостійкості виокремлювали в своїх дослідженнях присвячених стресостійкості О. Кокун, З. Сивогракова, Л. Наугольник , В. Зливков, С. Лукомська, О. Федан.

Стан – це реакція функціональних систем на зовнішні і внутрішні впливи, спрямована на отримання корисного результату; реакція функціональних систем не тільки для збереження стійкості системи, але й для зміни системи, для її адаптації до нових умов існування.

Емоційний стан (активність) як чинник стресостійкості – це динамічне відображення сприйняття та оцінки людиною стресогенних чинників, що зумовлює її здатність протистояти стресу. Його формують емоційні реакції, які або сприяють адаптації, або ускладнюють її. Оптимальне регулювання емоцій зберігає внутрішню рівновагу й підвищує стресостійкість, а неконтрольовані негативні реакції можуть призвести до погіршення самопочуття та психосоматичних розладів [18].

Психічний стан це відносно стабільно проявлена психічна реальність, яка за своїми процесуальними характеристиками займає проміжне положення між іншими проявами психічної реальності того ж самого порядку: психічними процесами й особистісними якостями індивіда. Це багатофакторне утворення, до компонентів психічного стану відносять: активаційний, емоційний і когнітивний [18].

О. Кокун вказує, функціональний стан різними авторами визначався як комплекс наявних характеристик тих функцій і якостей людини, які зумовлюють виконання певної діяльності, або прояв психічних, фізіологічних і психофізіологічних процесів, що забезпечують виконання людиною діяльності. Функціональний стан має емоційну й енергетичну складові, взаємодія яких визначає його специфіку. Емоції один із основних чинників регуляції її діяльності. Найчастіше прояв стресу відчувається через негативні переживання. В дослідженнях О. Кокуна альтруїстичні емоції негативно

корелюють з показниками самопочуття, активності та позитивності стосунків з колегами. Комунікативні емоції на такому ж рівні негативно корелюють зі станом здоров'я і позитивно зі своїм ставленням до професії. Емоції самоствердження негативно корелюють з настроєм ($p \leq 0,01$) та активністю ($p \leq 0,05$). Емоції накопичення негативно корелюють з емоціями задоволення від роботи ($p \leq 0,05$) [18].

Люди, схильні до гніву, цинізму та дратівливості, більш вразливі до стресу, тоді як доброзичливі та відкриті особи з почуттям гумору демонструють вищу стійкість. Дослідження 300 випускників Гарварда показало, що люди з розвиненим почуттям гумору легше долають стрес і живуть довше. Серед психологічних чинників значну роль відіграє акцентуація особистості, оскільки в умовах емоційного стресу такі люди є більш вразливими. До факторів, що посилюють наслідки психогенних травм, належать нейротизм, підвищена агресивність, хронічна тривожність, мотиваційні та особистісні конфлікти. «Групу ризику» складають особи з підвищеною сензитивністю, тривожністю та імпульсивністю. Люди, які прагнуть контролювати свої емоції, мають виражене почуття сумління та реалістичний підхід до життя, зазнають сильніших фізіологічних реакцій на стрес, зокрема підвищення артеріального тиску [27].

Для формування належного рівня стресостійкості у майбутніх психологів необхідно діагностувати базові показники самопочуття, активності та настрою. О. Овчаренко наголошує: «емоційна сфера характеризується проявами, як: тривога; страх; панічний стан; необґрунтована агресія; гнів; відчуття провини … відчуття перевантаженості і неможливості розслабитися, відчуття самотності, неспокою і ізоляції» [33, с. 42].

Самопочуття – це відчуття фізіологічної та психологічної комфортності внутрішнього стану. Самопочуття пов'язано з самозбереженням індивіда: воно нагадує організму про потреби і вказує на загрози. Активність – енергійна діяльність, діяльна участь у чому-небудь здатність змінювати

діяльність у відповідності з власними потребами, поглядами, цілями. Активність знаходить вияв у енергійній, ініціативній діяльності в праці, навчанні, громадському житті, в творчості. На думку З. Сивогракової, «в наші дні стрес не вимагає від людини енергійних фізичних дій – навпаки, швидше призводить до придушення активності … . Якщо не здійснюються або виявляються недостатніми захисні заходи, а стреси повторюються, приводячи до безпорадності, відчаю, то розвиваються психосоматичні захворювання, загальне нездужання, поганий настрій» [41, с.11]. Настрій – загальний емоційний стан, який забарвлює на певний час діяльність людини, характеризує її життєвий тонус. Розрізняють позитивні настрої, які виявляються у бадьорості, та негативні, які пригнічують, викликають пасивність [15].

Таким чином, врахування показників самопочуття, активності та настрою є підґрунтям для вчасного виявлення емоційних симптомів стресу та розробки ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення стресостійкості фахівців у сфері психології.

В питанні дослідження впливу чинників на розвиток стресостійкості в майбутніх психологів варто зазначити дослідження Н. Бардина, Ю. Жидецького, Ю. Кіржецького, Ю. Тептюк, Є. Калюжної та А. Житкевич, які акцентують особливу увагу на особистісній тривожності як чиннику, який впливає на формування належного рівня стресостійкості у майбутніх психологів. Тривожність як чинник стресостійкості – це схильність до занепокоєння під впливом стресових факторів. Вона може як ускладнювати адаптацію, так і слугувати сигналом для мобілізації ресурсів. Оптимальний рівень тривожності сприяє раціональному оцінюванню загроз, тоді як хронічна тривога знижує стресостійкість. Тривожність часто виникає ще до усвідомлення джерела небезпеки, виконуючи адаптивну функцію – попереджаючи про можливу загрозу та спонукаючи до її аналізу. Водночас надмірна тривога може викликати відчуття безпорадності, невпевненості, перебільшення зовнішніх загроз, що призводить до дезорганізації діяльності,

зниження продуктивності та появи нав'язливих станів. Особи з високим рівнем тривожності можуть відчувати соціальну напруженість, вважати, що оточення налаштоване проти них, що ускладнює міжособистісну взаємодію. Це призводить до втрати психологічної рівноваги, підвищує ризик конфліктів та соціальних непорозумінь [1].

Дослідження підтверджують взаємозв'язок між рівнем тривожності та стресостійкістю. Люди з високою особистісною тривожністю більш схильні до стресу, ніж ті, у кого вона виникає лише в небезпечних ситуаціях. Під час діяльності у стресових умовах вони відчувають значну напругу через надмірну вимогливість до себе, фокусуючись на успішності та перебільшуючи значущість помилок. Особистісна тривожність особливо проявляється в ситуаціях, що викликають страх невизнання чи потребу самостійних рішень. Вона змушує людину сприймати невизначеність як загрозу, підвищуючи схильність до переживань і знижуючи ефективність діяльності. Натомість низький рівень тривожності сприяє розвитку стресостійкості та регуляції поведінки. У майбутніх психологів тривога може виникати через невирішені проблемні ситуації та заблоковану активність, що посилює їхню вразливість до стресу [46].

Є. Калюжна та А. Житкевич в своїх наукових дослідженнях зробили припущення, що підвищена тривожність не являється фактором зниженої стресостійкості., бо люди з високим рівнем тривожності схильні хвилюватися наперед, коли напружена подія ще не сталася і перебувають постійно в стані готовності до ризику й реагування на небезпеку, навіть коли ситуація виглядає безпечною, приділяючи багато уваги можливим негативним наслідкам. Коли все добре – їм це видається підозрілим. Але в момент, коли трапляється стресова подія, вони до неї готові та хвилюються менше, чим інші [16].

Таким чином, діагностика тривожності як чинника рівня стресостійкості є одним із визначальних завдань у підготовці

фахівців-психологів, адже належне виявлення та корекція як ситуативної, так і особистісної тривожності сприятиме підвищенню їхньої професійної ефективності та здатності протидіяти стресогенним впливам.

Конфліктна компетентність у майбутніх психологів є вагомим чинником їхньої стресостійкості, оскільки володіння конструктивними стратегіями врегулювання суперечностей знижує ймовірність виникнення додаткових стресових ситуацій і сприяє підтриманню емоційної стабільності. Вплив конфліктної компетентності на стресостійкість вивчали й досліджували в своїх наукових працях Н. Бардин, Ю. Жидецький, Ю. Кіржецький, Ю. Тептюк, А. Мітлош, А. Мудрик та інші.

Н. Бардин, Ю. Жидецький, Ю. Кіржецький пов’язують стрес і конфлікти між собою, як взаємообумовлюючі один одного. Стрес є типовою реакцією людини на конфліктну ситуацію, але часто може виступати і причиною конфлікту. Людина, яка знаходиться в стані стресу, частіше здатна піти на конфлікт, а особи, які мали психологічні травми в дитинстві, здебільшого виявляють нижчу стресостійкість у конфліктах. Причиною виникнення комунікативного стресу науковці визначають наявність розбіжностей між усвідомленням недостатності своїх комунікативних спроможностей і очікування негативної оцінки з боку оточення. Стратегія поведінки в конфлікті – це орієнтація особи (групи) стосовно конфлікту, установка на певні форми поведінки в ситуації конфлікту. Пасивна поведінка сприє утворенню внутрішніх конфліктів, які можуть призвести до стресу, образ, накопичення гніву, віктимізації, бажання помститися. Агресивний же стиль принижує і залякує інших, підриває довіру і взаємну повагу [1].

На думку Ю. Тептюк, конфліктна компетентність та переважний спосіб поведінки у різноманітних конфліктних ситуаціях … призводить до покращення міжособистісних відносин, а це, у свою чергу, зменшує кількість стресорів та рівень тривожності й підвищує самооцінку, тоді як прагнення до перемоги у конфлікті будь-якою ціною та відсутність гнучкості у спілкуванні

формують конфліктність особистості та підвищують її вразливість до стресових факторів [46].

А. Мітлош та А. Мудрик у своєму науковому дослідженні встановили: неконструктивні стратегії поведінки частіше обирають особи із залежними формами поведінки, що знижує їхню стресостійкість та адаптивні можливості [25]. В основі розуміння конфліктної компетентності за методом Томаса-Кілмана лежать п’ять базових стратегій поведінки: змагання (конкуренція) – прагнення задовольнити власні інтереси на шкоду іншому; пристосування – жертва власних інтересів заради іншого; компроміс – взаємні поступки для часткового задоволення інтересів обох сторін; уникнення – відмова від активної участі в конфлікті без спроби досягти власних цілей або співпраці; співробітництво – пошук рішення, стратегія поведінки, що повністю задовольняє обидві сторони [1; 68].

Згідно з твердженням Ю. Тептюк, «відсутність такої особистісної якості як конфліктність сприяє розвитку стресостійкості … людина не провокує додаткові стресові ситуації, пов’язані з різноманітними непорозуміннями з оточуючими, вміє співпрацювати з іншими при вирішенні проблем, а також надавати та приймати соціальну підтримку». Конфліктна компетентність передбачає здатність передбачити можливу суперечність, конструктивно її вирішити й використати на користь обох сторін. Це вміння дозволяє майбутнім психологам запобігати деструктивним наслідкам емоційних зіткнень та ефективніше контролювати рівень особистісної і професійної напруги, що посилює їхню стійкість до стресу [46].

Отже, аналіз чинників, що визначають стресостійкість у майбутніх психологів в умовах війни, підтвердив особливу вагомість психоемоційного стану, тривожності та конфліктної компетентності. По-перше, керування власними емоціями (самопочуттям, активністю, настроєм) в умовах постійної емоційної напруги є ключем до підтримання внутрішньої рівноваги та запобігання професійному вигоранню. Оптимальний рівень емоційного збудження допомагає майбутньому фахівцеві зберігати конструктивний підхід

у складних ситуаціях, не піддаючись впливу деструктивних емоцій (страху, агресії, безпорадності тощо). По-друге, тривожність, що може виступати і природним «сигналом безпеки», в умовах її надмірного підвищення суттєво ускладнює професійну діяльність. Хронічна тривога перешкоджає адекватному реагуванню на виклики, знижує ефективність рішень, сприяє появі нав’язливих станів та викликає почуття невпевненості. Натомість оптимальний рівень тривожності сприяє мобілізації ресурсів і загартовує. По-третє, конфліктна компетентність, що охоплює вміння обирати та гнучко реалізовувати стратегії врегулювання конфліктів (співпраця, компроміс, уникнення, пристосування чи протистояння), відіграє виняткову роль у запобіганні додатковим стресовим чинникам. Уміння раціонально розв’язувати суперечки, не загострюючи їх, знижує рівень міжособистісної напруги й тим самим посилює загальний рівень стресостійкості.

Таким чином, стресостійкість є невід'ємною частиною професійної компетентності психолога в умовах війни, її розвиток є важливим завданням для майбутніх психологів, які прагнуть досягти успіху у своїй професії та зробити значний внесок у добробут своїх клієнтів. Психоемоційний стан, тривожність і конфліктна компетентність постають найбільш значущими детермінантами збереження та розвитку стресостійкості у майбутніх психологів у складних реаліях воєнного періоду. Формування адекватної емоційної регуляції, підтримання оптимального рівня тривоги та вдосконалення навичок врегулювання конфліктів мають бути одними з пріоритетних напрямів у підготовці сучасних фахівців-психологів. Залучення практичних тренінгів, діагностичних методик і супервізій дозволить ефективно відстежувати та коригувати ці чинники, забезпечуючи стабільність професійної діяльності та психічне благополуччя в умовах підвищеної емоційної та соціальної напруги.

РОЗДІЛ 2
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методики та процедура дослідження особливостей прояву стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни

Виходячи з мети та завдань дослідження, нами було сплановано емпіричне дослідження щодо визначення психологічних особливостей розвитку стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни, яке здійснювалося у три етапи. На початковому етапі дослідження були підібрані методики для визначення особливостей прояву стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни. Практичний етап охоплював основне тестування майбутніх психологів із метою виявлення рівня їхньої стресостійкості та чинників, що на нього впливають. На завершальному етапі була проведена обробка та аналіз результатів дослідження рівня стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни.

Емпіричне дослідження проводилося впродовж 2024-2025 років на базі Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти. Учасниками дослідження були 29 майбутніх психологів віком від 23 до 49 років.

Мета емпіричного дослідження – встановити рівень прояву стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни та визначити чинники, які впливають на розвиток і підтримку їхньої стресостійкості.

Для досягнення поставленої мети було використано наступний діагностичний інструментарій:

1. Методика дослідження рівня стресостійкості і соціальної адаптації Холмса-Раге;

2. Шкала тривоги та тривожності Ч. Спілбергера (STAI);

3. Методика «Поведінка в конфліктній ситуації» К. Томаса;

4. Опитувальник: САН (самопочуття, активність, настрій)

Основні завдання емпіричного дослідження:

1. Встановити рівень стресостійкості у майбутніх психологів.

2. Виокремити систему чинників, які впливають на рівень стресостійкості.

3. Визначити зв’язки між рівнем стресостійкості та специфічними психологічними характеристиками майбутніх психологів.

Для виконання першого завдання було використано методику визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса-Раге, яка дозволяє оцінити рівень стресостійкості.

Опис методики. Лікарі зі Сполучених Штатів Америки Холмс і Раге вивчали залежність захворювань від різноманітних стресогенних життєвих подій у більш ніж п’яти тисяч пацієнтів і дійшли висновку, що 151 психічним і фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни у житті людини. На основі свого дослідження вони склали шкалу, в якій кожні важливій відповідає певна кількість балів залежно від ступеня її стресогенності. Підрахунок суми балів дає можливість створити картину стресу і тоді стає зрозумілим, що не окремі, ніби незначні події у житті людини виявились причиною виникнення стресової ситуації, а їх комплексний вплив [15; 54].

За результатами досліджень було створено Шкалу визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Social Readjustment Rating Scale, SRRS). Особливістю шкали є той факт, що стрессогенность події визначається тільки інтенсивністю переживання, і не має знака. Тобто хвороба або одруження, переїзд вважаються практично однаково стресогенним. Відповідно до проведених досліджень було встановлено, що 150 балів означають 50% імовірності виникнення якогось захворювання, а при 300 балах вона збільшується до 90%. Шкала складається з переліку травмуючих подій, ранжируваних за балами, визначальним їх ступінь стрессогенности [15].

Інструкція: Людині, яка досліджується пропонується прочитати список ситуацій, зазначивши ті, які мали місце бути протягом останнього року, і підсумовувати бали, що відповідають цим пунктам.

Обробка результатів. Підсумковий бал за шкалою визначає актуальний рівень стресу індивіда. Даний бал порівнюється з відомими рівнями переживання стресу: Менше 150 – достатньо велика опірність стресу; 150– 199 – висока опірність; 200–299 – порогова опірність; 300 і більше – низька опірність стресу.

Інтерпретація: Достатньо велика опірність стресу – висока стресостійкість, мінімальний рівень стресового навантаження. Високий рівень опірності стресу – низький рівень стресового навантаження, діяльність достатньо ефективна, стресостійкість. Пороговий (середній) рівень опірності стресу – середній рівень стресового навантаження, Стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у житті. Людина змушена велику частину енергії і ресурсів витрачати на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Низький рівень опірності стресу– високий рівень стресового навантаження, низький рівень стресостійкості, не рекомендовано діяльність, пов’язану зі стресами. Велика кількість балів – сигнал тривоги, існує велика ймовірність розвитку психосоматичних хвороб, стан близький до нервового виснаження [15].

З метою виконання другого завдання **(**виокремити систему чинників, які впливають на рівень стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни) нами було підібрано такі опитувальники:

1. Шкала тривоги та тривожності Ч. Спілбергера з метою визначення такої відносно стійкої індивідуальної психологічної властивості особистості як особистісна тривожність

2. Методика «Поведінка в конфліктній ситуації» К. Томаса з метою визначення конфліктної компетентності та переважного способу поведінки у різноманітних конфліктних ситуаціях.

3. Методика самоцінки функціонального стану «САН» для визначення емоційного стану.

Шкала тривоги та тривожності Ч. Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

Методика є психологічним інструментом для вимірювання рівня тривожності і підходить для використання серед підлітків і дорослих, а її стандартизовані адаптації дозволяють застосовувати шкалу в різних культурах. STAI має високу надійність (коефіцієнт $\alpha > 0.85$) та корелює з іншими методиками вимірювання тривожності, що підтверджує її валідність. Цей інструмент широко застосовується у клінічній практиці, психологічних дослідженнях, психіатрії та соціології для розрізнення тимчасового емоційного стану та стійкої тривожності. Адаптація методики була здійснена у 1976-1978 роках. Опитувальник спрямований на діагностику ситуативного стану тривоги (A-State) та тривожності як особистісної риси (A-Trait). Шкала складається з 2-х частин по 20 завдань у кожній. Перша шкала (STAI: X-1) діагностує актуальний стан досліджуваного, а завдання другої шкали (STAI: X-2) спрямовані на виявлення тривожності як властивості особистості [26].

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як Ви почуваєтеся на даний момент. Над запитаннями довго не задумуйтеся, оскільки правильних і неправильних відповідей немає. Респонденти оцінюють рівень згоди з твердженнями за чотирибальною шкалою. Для ситуативної тривоги оцінка варіюється від 1 («зовсім не відповідає моєму стану») до 4 («цілком відповідає моєму стану»).

Оцінка та аналіз результатів: за допомогою ключа визначається кількість балів, отриманих досліджуваним за обрані ним відповіді на судження шкал. Кількість балів підраховують у такий спосіб: від суми відповідей на запитання 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 віднімають суму відповідей на запитання 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19. До отриманої різниці додають число 35. Орієнтовні оцінки рівня тривожності: Від 0 до 30 балів – низька тривожність; Від 31 до 44 балів – помірна тривожність; Від 45 і більше – висока тривожність [6; 38].

Інтерпретація результатів: Результати підраховуються окремо для кожної підшкали по 20 тверджень кожна: ситуативну (A-State) та особистісну (S-Trait) тривожність. Перша оцінює реактивну тривогу, яка відображає поточний емоційний стан людини, тоді як друга визначає стійку схильність до тривожності як особистісну рису. Сума балів свідчить про рівень тривожності. Чим вищий показник, тим більший рівень ситуативної або особистісної тривожності у респондента [67].

Методика «Поведінка в конфліктній ситуації» К. Томаса.

У своєму підході до вивчення конфліктних явищ К. Томас робив акцент на зміні традиційного ставлення до конфліктів. Вказуючи, що термін «вирішення конфліктів» має на увазі, що конфлікт можна і необхідно дозволяти або елімінувати. Метою таким чином стає безконфліктний стан, повний гармонії. Проте повна елімінація конфліктів неможлива, дослідження вказують на позитивні функції конфліктів. Тому наголос має бути перенесено з елімінування конфліктів на управління ними. Варто сконцентруватися на таких аспектах конфліктів: які форми поведінки є більш продуктивними чи деструктивними в конфліктних ситуаціях. К. Томас виділяє наступні способи врегулювання конфліктів:

Компроміс – це слово означає згоду з будь-якою людиною шляхом взаємних поступок. Він характеризується відмовою від частини вимог, які раніше висувалися, готовність визнати претензії іншої сторони частково обґрунтованими. Його перевагою є досягнення відносної «справедливості», однак здебільшого компроміс виступає лише проміжним етапом на шляху до всеосяжного вирішення супереності. Ця стратегія є найбільш часто використовувана.

Співробітництво. Вважається найбільш ефективною стратегією поведінки в конфлікті. Передбачає спрямованість опонентів на конструктивне обговорення проблеми, розгляд іншої сторони не як супротивника, а як союзника в пошуку рішення, яке задовольняє усіх учасників конфлікту. Цей

підхід підтримує атмосферу взаємоповаги, що ефективно для тривалих, значущих відносин, зокрема у професійній діяльності психолога.

Уникнення. Полягає у самоусуненні від розв'язання суперечки, коли конфлікт відкладається або нівелюється. Диктують необхідність вибору даного стилю поведінки недостатність інформації, влади, відсутність підтримки, прогнозування неуспіху, поразки. У таких випадках конфлікт може чи розв'язатися без вашого втручання, чи ви повернетеся до нього тоді, коли будете більш готовим інформаційно та психологічно. Йдеться не про розв'язання, а про загасання конфлікту. До нього слід вдаватися після невдалих спроб реалізувати свої інтереси за допомогою активних стратегій.

Суперництво. Зводиться до намагання перемогти за будь-яку ціну, залучаючи всі доступні засоби. У короткостроковій перспективі це може приносити виграш, але в довгострокових відносинах створює ризики для стабільності й довіри. Виправдовують цей стиль реагування: дефіцит часу, впевненість у кінцевому позитивному результаті, наявність достатнього авторитету та влади. Може конфлікт і виникне, але це конструктивний конфлікт, тобто той, в якому перемагає прогресивне, ділове. Суперництво є доцільним в екстремальних і принципових ситуаціях, при дефіциті часу і високій імовірності небезпечних наслідків

Пристосування. Виявляється у визнанні пріоритету позиції іншої сторони під тиском чи в ситуаціях, коли збереження стосунків має вищу цінність, ніж об'єкт суперечки. Якщо ж конфлікт стосується важливих цінностей або сильно впливає на емоційний стан сторін, то поступки можуть призвести до накопичення напруження та незадоволення [1; 68].

При уникнення конфлікту жодна зі сторін не досягає успіху; при таких формах поведінки, як конкуренція, пристосування і компроміс, або один з учасників виявляється у виграші, а інший програє, або обидва програють, тому що йдуть на компромісні поступки. І тільки в ситуації співробітництва обидві сторони виявляються у виграші.

Опитувальнику виявляє типові форми поведінки. К. Томас описує кожний з п'яти перерахованих можливих варіантів 12 судженнями про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. У різних поєднаннях вони згруповані в 30 пар, у кожній з яких респонденту пропонується вибрати те судження, яке є найбільш типовим для характеристики його поведінки [68].

Інструкція. Потрібно вибрати один із двох варіантів, який більшою мірою відповідає поглядам респондента.

Методика самооцінки функціонального стану «САН»

Опис методики. Однією з найпоширеніших методик діагностики психічних станів є САН, спрямований на діагностику самопочуття, активності і настрою. Розроблена у 1973 р. САН застосовується при оцінці психічного стану хворих і здорових осіб, психоемоційної реакції на навантаження, для виявлення індивідуальних особливостей і біологічних ритмів психофізіологічних функцій. Методика містить 5 показників: психічна активація, інтерес, емоційний тонус, напруженість, комфортність. САН є таблицею, що складається з 30 пар слів, які відображають досліджувані особливості психоемоційного стану. Категорії самопочуття, активності, настрою представлені 10 парами слів кожна. Досліджуваний має оцінити за 7-бальною шкалою ступінь вираженості кожної ознаки. Кількісний результат є сумою їхніх балів або їхнє середнє арифметичне. Перевагами тесту є його стислість і можливість кількаразового використання впродовж певного часу [8; 26].

Інструкція. Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) та розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров’я, стомлюваність (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій).

Обробка та інтерпретація: При обробці ці цифри перекодовуються в такий спосіб. Негативні стани за шкалою САН приймаються за 1 бал, наступний за ним за 2 бали і так далі. Тобто, там, де стоїть знак (Х),

здійснюється зворотний підрахунок балів: замість 1, 2, 3, 4 вважається відповідно: 4, 3, 2, 1 балів. Слід ураховувати те, що полюси шкали постійно змінюються. Позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні низькі. За цими балами розраховується середнє арифметичне як загалом, так і окремо за активністю, самопочуттям і настроєм.

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення. Наприклад, у відпочившої людини оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно однакові. У міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

Мінімальна кількість балів по кожному із трьох параметрів стану – 10, максимальна – 40, так як на кожен параметр (самопочуття, активність і настрій) є по 10 оцінок. Отримані результати по кожній категорії діляться на 10. Середній бал шкали дорівнює 4. Оцінка, що перевищує 4 бали, вказує на сприятливий стан досліджуваного, оцінки нижче 4 свідчать про зворотне. Нормальні оцінки стану лежать в діапазоні 5,0 – 5,5 балів. Слід врахувати, що при аналізі функціонального стану важливі не тільки значення окремих його показників, але і їх співвідношення [15; 38].

І*нтерпретація результатів.* Результати підраховуються окремо для кожної шкали, і їхня сума переводиться у стандартні показники. Високі бали за шкалами свідчать про хороше самопочуття, високу активність та позитивний настрій, тоді як низькі можуть вказувати на фізичну втому, психоемоційне напруження або зниження загального тонусу. Отримані дані дозволяють сформувати комплексну картину психофізичного стану людини та виявити потенційні проблеми.

Шкала самопочуття відображає суб’єктивне сприйняття фізичного стану, включаючи відчуття енергійності, втому та можливі дискомфортні відчуття. Шкала активності характеризує рівень бадьорості, мотивації до діяльності, швидкість реакцій і загальну життєву енергію. Шкала настрою

оцінює емоційний стан, від рівня радості й оптимізму до суму та пригніченості [15].

БАЗА ДОСЛІДЖЕННЯ.

Емпіричне дослідження проводилося в 2024–2025 році на базі Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти серед студентів спеціальності «Психологія». У дослідженні приймало участь 29 майбутніх психологів віком від 23 до 49 років.

Отже, в емпіричному дослідженні для визначення рівня розвитку стресостійкості у майбутніх психологів обрано методику Холмса-Раге, яка спрямована для дослідження загального рівня розвитку стресостійкості. З метою визначення чинників, які впливають на рівень розвитку стресостійкості у майбутніх психологів, підібрано три опитувальники: шкала тривоги Спілбергера, методика «Поведінка в конфліктній ситуації» Томаса, методика самоцінки функціонального стану «САН».

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни

Дослідження особливостей прояву стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни передбачало проведення опитування, спрямованого на виконання двох завдань, які дозволяють встановити рівень прояву стресостійкості у майбутніх психологів та визначити чинники, що впливають на її розвиток і підтримку.

Розпочнімо з встановлення рівня прояву стресостійкості у майбутніх психологів. Аналіз рівня стресостійкості розкрито такими питаннями: визначення рівня прояву стресостійкості; визначення основних чинників стресостійкості; визначення рівня тривожності; визначення домінантних стилів поведінки в стресовій ситуації на стрес (стиль «суперництво», «уникнення», «пристосування», «співпраця» чи «компроміс»).

З метою встановлення рівня прояву стресостійкості у майбутніх психологів нами було проведено дослідження рівня стресостійкості і соціальної адаптації за методикою Холмса–Раге.

Інтерпретація результатів рівня стресостійкості за методикою Холмса і Раге для майбутніх психологів: Результати дослідження (рис. 2.1) свідчать, що понад половина (53,6%) майбутніх психологів демонструють низький рівень стресостійкості, що може свідчити про їхню вразливість до впливу стресових ситуацій. Ці майбутні психологи, ймовірно, стикаються з труднощами в адаптації до високого рівня навантаження, властивого навчальному та професійному середовищу в умовах воєнного періоду. Це може позначатися на їхній емоційній стабільності, здатності приймати рішення та взаємодіяти з іншими під тиском. Чверть майбутніх психологів (25,0%) мають високий рівень розвитку стресостійкості, що вказує на їхню здатність зберігати стабільність і ефективність у стресових умовах. Ця група демонструє емоційну зрілість і психологічну адаптивність, що є важливими якостями для майбутньої професійної діяльності, особливо в умовах кризових ситуацій, зокрема під час війни.

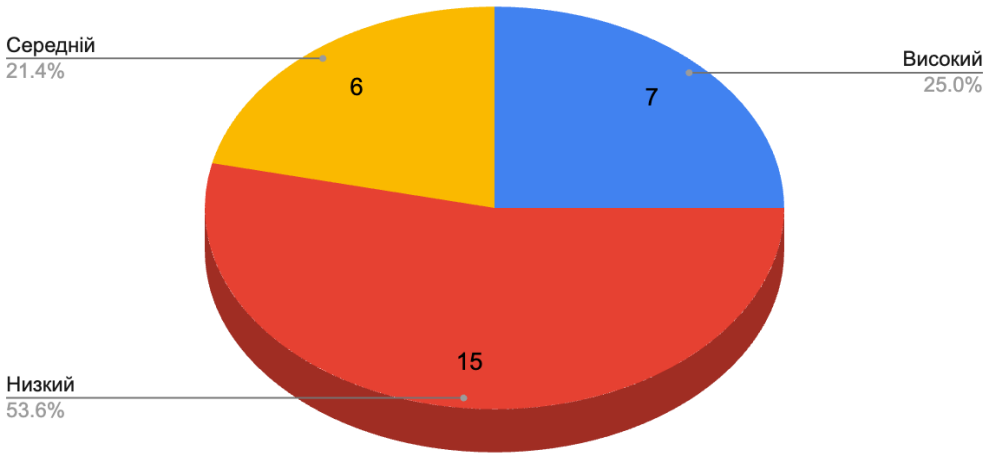


Рис. 2.1 Рівень розвитку стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни за методикою Холмса–Раге

Менша частина респондентів (21,4%) демонструє середній рівень стресостійкості, що вказує на їхню відносну здатність справлятися з навантаженням. У стресових умовах ці студенти можуть проявляти гнучкість і ефективно функціонувати, але за умов значного посилення стресу їм все ще може бути важко зберігати емоційну рівновагу.

З метою визначення домінантних стилів поведінки в стресовій ситуації майбутніх психологів в умовах війни було проведено дослідження за методикою Томаса «Поведінка в конфліктній ситуації». У складних умовах воєнного періоду, коли стрес є постійним супутником професійної діяльності, особливо важливим стає вміння ефективно взаємодіяти в конфліктних ситуаціях.

Результати дослідження показують, що в умовах воєнного періоду майбутні психологи демонструють помірний рівень адаптивності в конфліктних ситуаціях. Найбільше викликів виникає в питаннях досягнення компромісу та ефективного використання співпраці, що є критичними для збереження стресостійкості. У той же час, стратегії уникнення й суперництва, якщо використовуються в міру, допомагають зменшувати емоційне навантаження. Розвиток навичок співпраці та компромісу може значно підвищити ефективність міжособистісної взаємодії та сприяти зниженню рівня стресу в складних умовах.

Результати дослідження (табл. 2.1, рис. 2.2) свідчать, що майбутні психологи застосовують різні стратегії поведінки, кожна з яких по-різному впливає на їхню стресостійкість.

Суперництво: Низький рівень суперництва (48,3%) у значної частини майбутніх психологів вказує на їхню схильність уникати надмірної напруги в конфліктних ситуаціях, що може сприяти зниженню рівня стресу. Водночас, 20,7% майбутніх психологів мають високий рівень суперництва, що свідчить про їхню схильність до прямого відстоювання власних інтересів. У воєнний період така стратегія може бути ефективною у певних умовах, але також

здатна підвищувати рівень напруженості, особливо в складних міжособистісних взаємодіях.

Таблиця 2.1

Розподіл результатів дослідження за методикою К.Томаса «Поведінка в конфліктній ситуації»

Стилі поведінки	**Низький**	**Середній**	**Високий**
Суперництво	48,3%	31,0%	20.69%
Співпраця	34,5%	34,5%	31.03%
Компроміс	48,3%	37.93%	13.79%
Уникення	20,7%	55.17%	24.14%
Пристосування	44,9%	20.69%	34.48%

Суперництво: Низький рівень суперництва (48.28%) у значної частини майбутніх психологів вказує на їхню схильність уникати надмірної напруги в конфліктних ситуаціях, що може сприяти зниженню рівня стресу. Водночас, 20.69% майбутніх психологів мають високий рівень суперництва, що свідчить про їхню схильність до прямого відстоювання власних інтересів. У воєнний період така стратегія може бути ефективною у певних умовах, але також здатна підвищувати рівень напруженості, особливо в складних міжособистісних взаємодіях.

Співпраця: Студенти з високим рівнем співпраці (31,0%) демонструють здатність до пошуку конструктивних рішень і взаєморозуміння, що є ключовим у підтриманні позитивного емоційного клімату. Ця стратегія, особливо в умовах війни, допомагає зменшувати конфлікти та сприяє адаптації до стресових обставин. Однак значний відсоток майбутніх психологів (34,5%) з середнім і низьким рівнем співпраці може стикатися з труднощами у вирішенні складних міжособистісних ситуацій, що може підсилювати їхню вразливість до стресу.

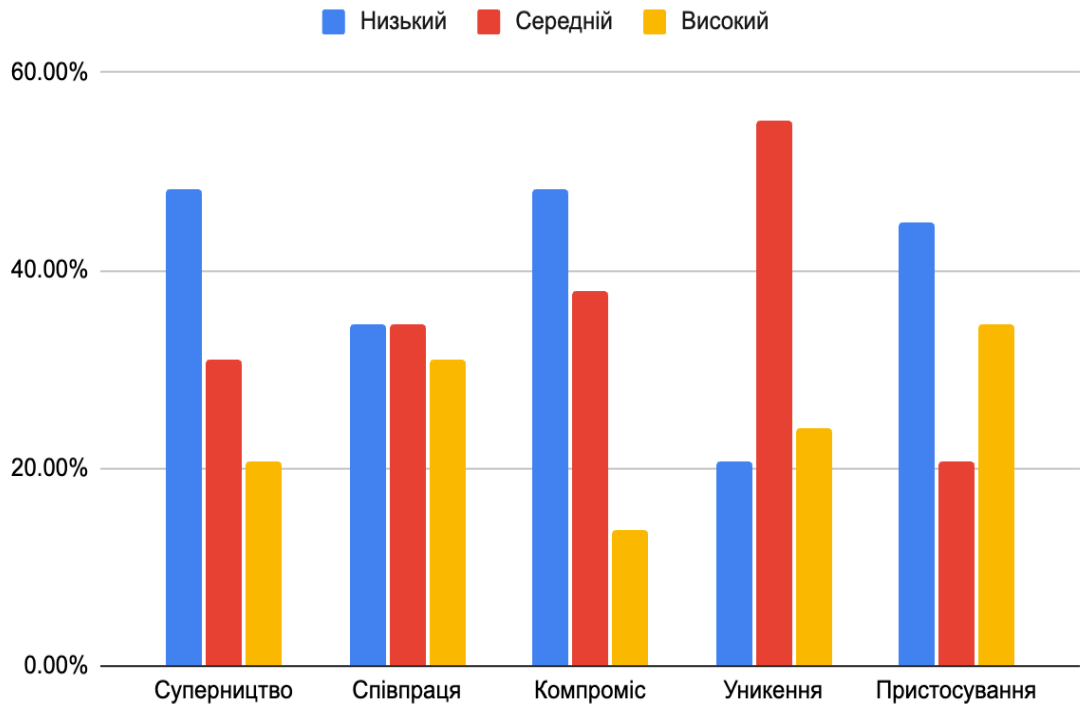


Рис. 2.2 Розподіл результатів дослідження за методикою К. Томаса «Поведінка в конфліктній ситуації» майбутніх психологів в умовах війни

Компроміс: Відносно невелика кількість майбутніх психологів (13,8%) із високим рівнем компромісу свідчить про те, що в екстремальних умовах вони можуть відчувати труднощі з пошуком балансованих рішень, які задовольняють усі сторони. Натомість 48,3% із низьким рівнем компромісу можуть проявляти жорсткість у відстоюванні своєї позиції або ухилятися від вирішення конфліктів, що може посилювати емоційне напруження у стресових ситуаціях.

Уникнення: Середній рівень уникнення (55,2%) є типовим у ситуаціях, де пряме протистояння не є доцільним, що допомагає зменшити напругу в умовах високого стресу. Проте високий рівень уникнення (24,1%) може вказувати на пасивність у вирішенні конфліктів, що в умовах війни може призводити до нагромадження внутрішнього стресу та зниження загальної стресостійкості.

Пристосування: Високий рівень пристосування (34,5%) свідчить про здатність майбутніх психологів підлаштовуватися під умови, поступаючись власними інтересами задля уникнення конфлікту. У певних випадках це може

бути корисним для збереження психологічної рівноваги. Однак низький рівень пристосування у 44,8% респондентів говорить про те, що частина майбутніх психологів може мати труднощі з гнучкістю у стресових ситуаціях, особливо у випадках, коли потрібен компроміс.

З метою *визначення рівня тривожності* серед майбутніх психологів в умовах війни було проведено дослідження за методикою Ч. Спілбергера. Результати розподілилися наступним чином (рис. 2.3):

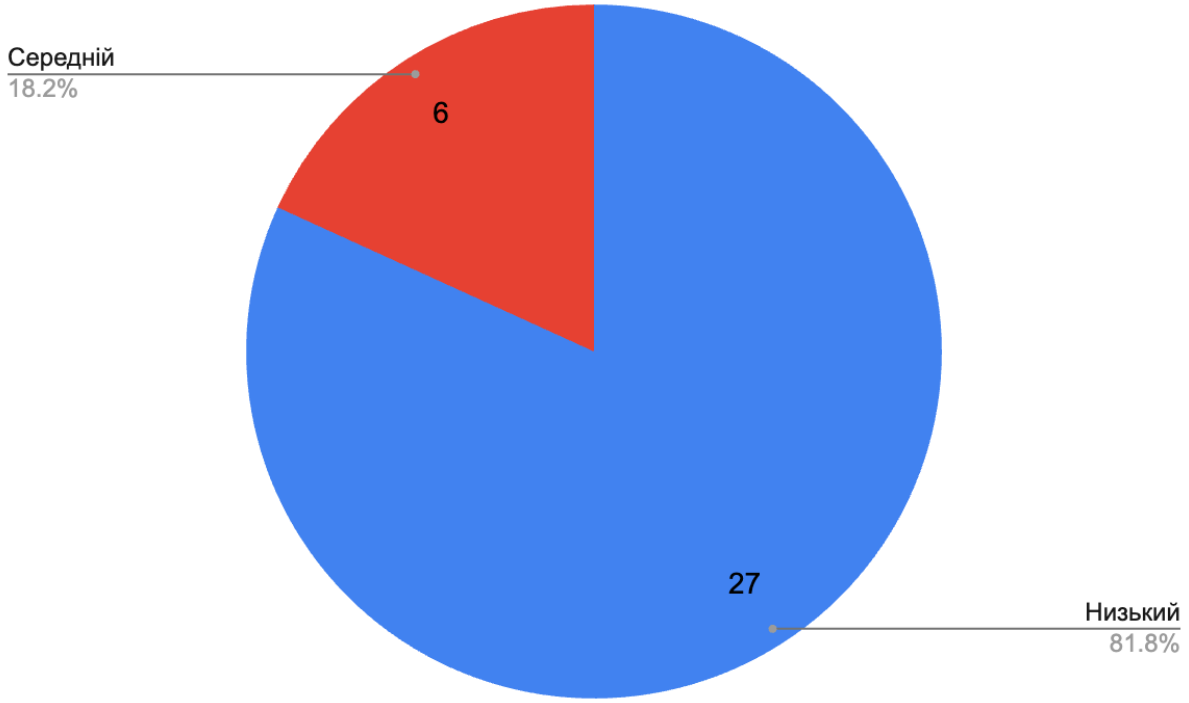


Рис. 2.3 Розподіл результатів дослідження за шкалою тривоги Ч.Спілбергера (STAI)

Середній рівень тривожності мають 18,2% респондентів, що є нормальним показником для цієї вікової групи та професійної підготовки. Це свідчить про помірну чутливість до стресів, яка може бути стимулюючою в навчанні та професійній діяльності.

Низький рівень тривожності демонструють 81,8% майбутніх психологів, що свідчить про їхню емоційну стійкість і здатність справлятися зі стресовими ситуаціями без значного емоційного напруження.

У вибірці відсутні студенти з високим рівнем тривожності, що вказує на відсутність значних проблем із емоційним напруженням.

З метою *визначення функціонального стану* майбутніх психологів у військовий період було проведено дослідження за методикою самооцінки функціонального стану «САН» (рис. 2.4).

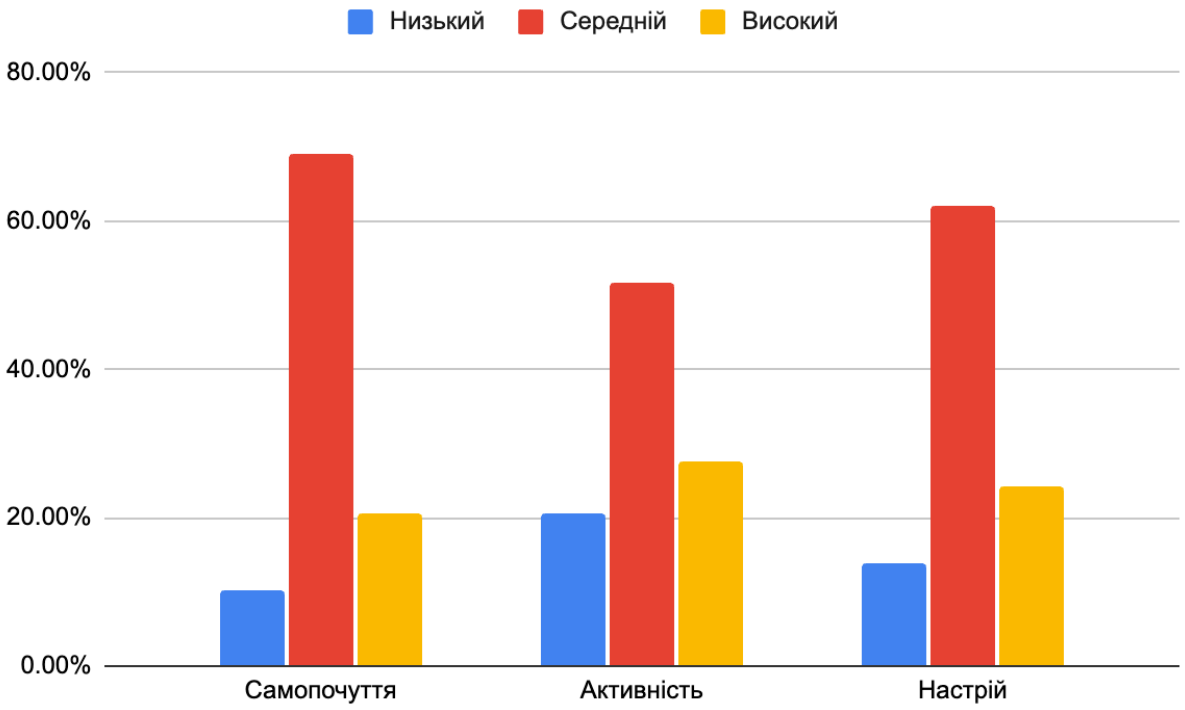


Рис. 2.4 Розподіл результатів дослідження за методикою «САН» майбутніх психологів в умовах війни

Одержані результати показали, що 69,0% майбутніх психологів показали середній рівень самопочуття, що свідчить про загальне задоволення своїм станом та відсутність серйозних психологічних труднощів. Однак 10.34% респондентів мають низький рівень самопочуття, що може свідчити про наявність певних стресових факторів у їхньому житті. Лише 20,7% відзначають високий рівень самопочуття, що є позитивним результатом, хоча є місце для покращень. На середньому рівні активності знаходяться 51,7% майбутніх психологів, що вказує на наявність помірної енергійності та зацікавленості в навчальному процесі. 27,6% респондентів мають високий рівень активності, що свідчить про їхню готовність до професійної діяльності. Проте 20,7% майбутніх психологів мають низьку активність, що може вказувати на відсутність мотивації або втому.

Середній рівень настрою мають 62,0% майбутніх психологів, що свідчить про загальну стабільність емоційного стану, хоча й існують деякі коливання. 24,1% респондентів відзначають високий настрій, що вказує на позитивний емоційний фон. Лише 13,8% майбутніх психологів мають низький настрій, що є порівняно низьким показником.

Загалом, отримані результати вказують на те, що більшість майбутніх психологів перебувають на середньому рівні психоемоційного стану, що є нормальним для їхнього віку та навчальної діяльності. Однак існують певні показники, які можуть потребувати уваги, особливо щодо низької активності та самопочуття деяких майбутніх психологів, що може свідчити про наявність стресових факторів або втоми.

З метою встановлення зв'язку між рівнем прояву стресостійкості та чинниками, які впливають на її розвиток майбутніх психологів, ми використали метод рангової кореляції rs Спірмена (рис 2.4).

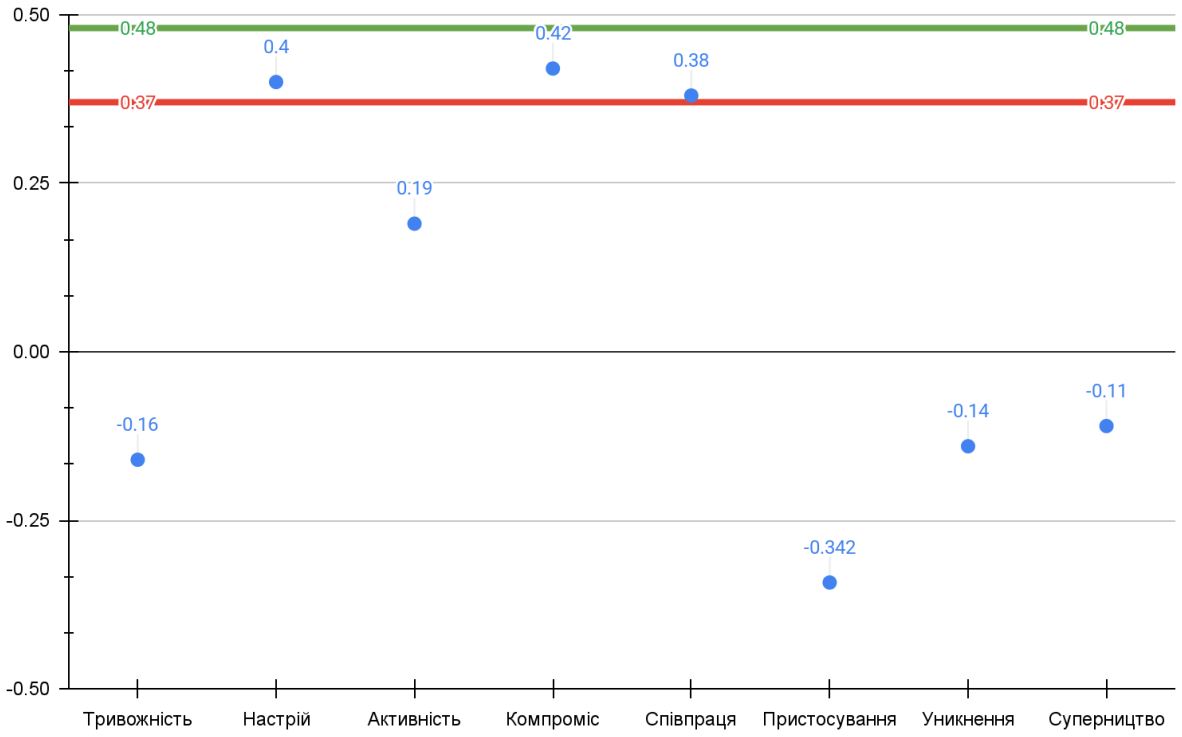


Рисунок 2.4 Розподіл результатів визначення зв'язку між рівнем розвитку стресостійкості та чинниками, які впливають на його прояв

Розрахунок здійснювався за допомогою статистичного програмного забезпечення (додатки А, Б, В, Г, Д, Є, Е).

За результатами дослідження встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем стресостійкості у майбутніх психологів та такими чинниками, як:

настрій (САН) ($r_s = 0.4$),

компроміс (Томас) ($r_s = 0.42$),

співпраця (Томас) ($r_s = 0.38$).

Рівень стресостійкості було визначено як змінну А, а рівні прояву окремих чинників – як змінну В (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Результати визначення зв'язку між рівнем розвитку стресостійкості та чинниками, які впливають на її прояв у майбутніх психологів в умовах війни

Чинники, які впливають на рівень розвитку стресостійкості	**Коефіцієнт кореляції до рівня розвитку стресостійкості (Холм,Раге) r_s**
Тривожність (Ч. Спілбергер)	-0.16
Настрій (САН)	0.40
Активність (САН)	0.19
Компроміс (Томас)	0.42
Співпраця (Томас)	0.38
Пристосування (Томас)	-0.34
Уникнення (Томас)	-0.14
Суперництво (Томас)	-0.11

r_s - емпіричне значення

Критичне значення для N =29

N	**p**	
	0.05	**0.01**
29	0.37	0.48

Ці зв'язки є статистично значущими, оскільки коефіцієнти кореляції перевищують критичне значення $r_s = 0.37$ для вибірки з 29 учасників при рівні значущості 0.05. Водночас не було виявлено статистично значущого

зв’язку між рівнем стресостійкості та такими чинниками, як тривожність (Ч. Спілбергер) (r_s = -0.16), активність (САН) (r_s = 0.19), уникнення (Томас) (r_s = -0.14), суперництво (Томас) (r_s = - 0.11) та пристосування (Томас) (r_s = - 0.34), оскільки їхні значення менші за критичне значення. Отримані результати дозволяють стверджувати, що на розвиток стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни значно впливають позитивні емоційні стани, активність, а також адаптивні стратегії поведінки, такі як компроміс, співпраця, уникнення та пристосування. Натомість такі чинники, як підвищена тривожність і прагнення до суперництва, не мають значущого впливу на рівень стресостійкості.

Отже, результати дослідження свідчать, що понад половина (53,6%) майбутніх психологів демонструють низький рівень стресостійкості, що може свідчити про їхню вразливість до впливу стресових ситуацій. Ці майбутні психологи, ймовірно, стикаються з труднощами в адаптації до високого рівня навантаження, властивого навчальному та професійному середовищу в умовах воєнного періоду. Це може позначатися на їхній емоційній стабільності, здатності приймати рішення та взаємодіяти з іншими під тиском. Чверть майбутніх психологів (25,0%) мають високий рівень стресостійкості, що вказує на їхню здатність зберігати стабільність і ефективність у стресових умовах. Ця група демонструє емоційну зрілість і психологічну адаптивність, що є важливими якостями для майбутньої професійної діяльності, особливо в умовах кризових ситуацій, зокрема під час війни. Менша частина респондентів (21,4%) демонструє середній рівень стресостійкості, що вказує на їхню відносну здатність справлятися з навантаженням. У стресових умовах ці майбутні психологи можуть проявляти гнучкість і ефективно функціонувати, але за умов значного посилення стресу їм все ще може бути важко зберігати емоційну рівновагу.

Результати дослідження стилів поведінки у конфліктних ситуаціях за методикою Томаса показали, що найбільш поширеними є стратегії уникнення (55,2%) та пристосування (44,8%), тоді як стратегії співпраці (31,0%) і

компромісу (13,8%) використовуються менш активно. Це свідчить про необхідність розвивати навички співпраці та компромісу для підвищення стресостійкості.

Рівень тривожності за шкалою Ч. Спілбергера варіюється від низького до високого: значна частина респондентів демонструє середній рівень ситуативної та особистісної тривожності. Це вказує на важливість роботи з тривогою як одного з ключових чинників, що впливають на стресостійкість.

Аналіз показників функціонального стану за методикою «САН» виявив помірний рівень самопочуття, активності та настрою у більшості респондентів. Відхилення в цих показниках корелюють із загальним рівнем стресостійкості.

Встановлено статистично значущі зв’язки між рівнем стресостійкості та такими чинниками, як тривожність, функціональний стан і стиль поведінки у конфліктних ситуаціях.

Розділ 2.3 Психологічні рекомендації для розвитку стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни

Одним із важливих напрямів розвитку стресостійкості є психологічний тренінг. Тренінгові форми передбачають отримання знань не в готовому вигляді, а в результаті активної взаємодії учасників, і на відміну від традиційних охоплюють увесь потенціал людини. Тренінг є організованим цілеспрямованим процесом, під час якого створюється неформальне, невимушене спілкування, що сприяє формуванню психологічної, теоретичної і технологічної готовності педагогічних працівників до застосування спеціальних знань в їхній професійній діяльності. Група учасників складає приблизно 12 – 15 осіб, зазвичай це колектив, де всі одне одного знають. Заняття проводить тренер або фасилітатор. Результати тренінгу осмислюються учасниками не одразу. Часто ефект тренінгу проявляється пізніше, коли набуті знання та навички учасники застосовують в діяльності

чи повсякденному житті. Відповідальність за результативність тренінгового заняття несуть і тренер, і кожний учасник однаковою мірою

Тренінгове заняття на тему «Стресостійкість у професійній діяльності психолога»

Цільова аудиторія: практичні психологи (як початківці, так і фахівці з досвідом).

Мета заняття:

- розкрити поняття «стрес» і «стресостійкість»,
- сприяти профілактиці професійного вигорання,
- допомогти психологам усвідомити важливість гармонії між усіма сферами життя,
- розвинути в учасників позитивне мислення у подоланні важких життєвих ситуацій,
- розширити репертуар технік зняття емоційного та м’язового напруження.

Завдання заняття:

1. Проаналізувати зміст поняття «стресостійкість».
2. Розкрити основні ознаки стресостійкості у психологів (розвиток компетенцій: ідентифікувати ознаки свого та чужого стресу, розпізнавати й називати чинники, що провокують стрес).
3. Проаналізувати особливості формування стресостійкості у психологів та чинники, які впливають на її розвиток; навчитися відстежувати власні стресові реакції та розуміти причини їх виникнення.
4. Навчити психологів використовувати методи та техніки для вдосконалення власної стресостійкості та мотивувати учасників до реалізації конкретних дій щодо спостереження за перебігом стресових реакцій у тілі, думках і поведінці з метою їх ефективного подолання.
5. Формувати усвідомлення впливу позитивного мислення на психоемоційний стан.

6. Навчити учасників базових технік психогігієни та відновлення ресурсного стану (релаксаційні, дихальні, когнітивно-поведінкові тощо).

Очікувані результати: після тренінгу учасники:

- знатимуть зміст поняття «стресостійкість», основні ознаки стресостійкості у психологів (чинники, що провокують стрес, способи ідентифікації стресових реакцій);
- вмітимуть визначати та аналізувати труднощі, які виникають через низьку стресостійкість; встановлювати зв'язок між зовнішніми чинниками (ситуаціями) та власною стресовою реакцією;
- розумітимуть рівень власної стресостійкості, причини виникнення стресу і способи його запобігання; усвідомлюватимуть необхідність відстеження тілесних, емоційних та когнітивних сигналів стресу;
- усвідомлюватимуть важливість використання різних технік та методів для вдосконалення стресостійкості; розумітимуть, як формувати практичні кроки для ефективного подолання стресу в професійній діяльності.

Обладнання та матеріали: жетони у формі сердечка на кожного учасника; вирізані з кольорового паперу зірки (по дві на кожного учасника); клей, великий плакат темно-синього кольору (два склеєних аркуші фліпчарту) з написом вгорі «Зоряна мапа неба»; фліпчарт/дошка + маркери; папір формату А4 (достатньо для вправ), кілька аркушів А1; стікери, кольорові олівці або фломастери; роздруківки для самодіагностики («Колесо життєвого балансу»); скляні різнокольорові камінці та скляна ваза.

Орієнтовний час проведення: 1,5–2 години (90–120 хвилин).

Структура та хід заняття

Організаційно-мотиваційний етап (близько 15 хв.)

1. *Вступна частина:* Відкриття тренінгу, привітання , повідомлення теми та мети (2 хв.)

Сьогодні ми будемо говорити про стійкість до стресу.

Що таке стрес? Як він впливає на організм? Чи небезпечний стрес для здоров'я? Дізнаємося, як в напруженій обстановці бути стійкими до стресу і задіяти приховані в нас резерви, сили і можливості. Як подолати стрес і обернути його собі на благо [12].

Вправа «Відкриємо серце один одному» (5хв.)

Мета: познайомитись між собою, створити невимушену атмосферу.

Хід проведення: Кожен гравець отримує жетон у формі сердечка, на якому він пише своє ім'я. Ведучий йде з капелюхом по колу. Гравці голосно називають свої імена і опускають сердечко у капелюх. Завдання гравців: витягнути з капелюха сердечко, прочитати ім'я і віддати його хазяїну.

Рефлексія. Як почуваєтесь після вправи? Ваші враження ? [42].

Вправа на очікування «Зоряна мапа неба» (5 хв.)

Мета: виявлення з якими запитами/очікуваннями прийшли учасники.

Обладнання: вирізані з кольорового паперу зірки (по дві на кожного), клей, плакат темно-синього кольору з написом вгорі «Зоряна мапа неба».

Хід проведення: Ми зібралися у коло, щоб поділитися своїми думками, послухати і почути кожного. Учасники отримують по дві кольорові зірки, на яких вони записують свої очікування: на одній - від тренінгу в цілому, а на другій – свій настрій. Запишіть на стікерах-зірочках різного кольору (залежно від настрою) свої очікування від заняття та розмістіть їх на небі таким чином, щоб обидві зірки кожного учасника були поруч.

Рефлексія: Для чого взагалі потрібно визначати свої сподівання? Які думки виникають, коли дивитеся на спільний малюнок? Який переважаючий настрій групи? Як впливає настрій однієї людини на інших? Як впливає настрій на події, що відбуваються у житті? Як вважаєте, чи можна навчитися управляти власним настроєм? [52].

Вправа «Скарбничка правил» (3 хв.)

Мета*:* визначити правила для продуктивної роботи під час заняття, створити сприятливий психологічний клімат для активної роботи.

Хід проведення: Тренер промовляє: «Щоб наша зустріч була успішною потрібно дотримуватися деяких правил». Учасники називають правила а тренер їх записує на дошці. Голосування за прийняті правила.

Орієнтовні правила тренінгу:

- називати учасників по імені;
- поважати кожного учасника;
- бути активним;
- бути толерантним;
- говорити по черзі;
- не перебивати;
- бути уважним;
- виявляти чуйність, співчуття;
- бути ввічливим;
- бути позитивним.
- вимкнений мобільний телефон

Рефлексія щодо виконання вправи [53].

2. Основна частина (60–80 хв.)

Блок 1. Інформаційно-смисловий компонент

Вправа «Метод мозкового штурму» (5–10 хв.)

Мета: визначити основні ознаки й характерні риси стресу.

Хід проведення: Тренер роздає учасникам стікери. Пропонується відповісти на запитання: 1. Продовжити речення: «Стрес – це…» 2. Які причини стресу ви знаєте? 3. Що може свідчити про те, що людина знаходиться у стані стресу? 4. Які стадії стресу вам відомі? 5. Що таке еустрес і дистрес? Усі відповіді учасників закріпляються на фліп-чарті [44].

Рефлексія щодо виконання вправи: Які з ознак стресу виявилися для вас найбільш поширеними або очевидними, а які – несподіваними? Як розуміння цих характеристик може допомогти вчасно виявляти й керувати власним стресовим станом? Які методи подолання стресу асоціюються з окресленими ознаками й чому саме вони можуть бути ефективними?

Міні-лекція «Стресостійкість: що потрібно знати» (10 хв.)

Шановні колеги! Сьогодні ми поговоримо про стресостійкість, яка так важлива у нашій професії. Розглянемо основні визначення, причини, механізми та наслідки стресу, а також основні симптоми вигорання, щоб бути більш обізнаними й уміти вчасно запобігати негативним наслідкам.

Стресостійкість – це сукупність особистісних якостей, що дозволяють людині адекватно реагувати на стресові фактори, переносити значні навантаження (інтелектуальні, вольові та емоційні) без особливих шкідливих наслідків для свого здоров'я.

Значною мірою рівень стресостійкості зумовлений генетично. Ті, хто успадкував низьку стресостійкість, часто бувають дратівливими, швидко втрачають здатність насолоджуватися життям, страждають від депресій. Стресова стійкість залежить від ставлення людини до подій, від характеру й стану здоров’я. Проте стресостійкість також можна підвищити різними способами. Стресова ситуація для однієї людини може не виявитися стресовою ситуацією для іншої. Стресові ситуації можна поділити на 3 категорії: 1. Гострі – тривають недовго, але можуть мати серйозні наслідки (наприклад, ледь не потрапили в аварію). 2. Епізодичні – короткочасні стреси, стикаємось регулярно (наприклад, запізнення на важливу подію, контрольна робота) 3. Хронічні – поточні стреси, які стали постійними (наприклад, тяжка хвороба, війна).

Наслідки впливу хронічного стресу:

- виникають проблеми зі сном: важке засинання, часті пробудження серед ночі, ранкова втома;

- відчувається зниження енергетики, загальна втома, безсилля;

- з’являються больові відчуття: найчастіше болять голова, шия, плечі, спина, поперек, може з'являтися біль у животі, грудях, м'язах;

- турбують негативні думки, занепокоєння, тривога;

- втрачається здатність радіти, отримувати задоволення;

- з’являється почуття пригніченості, апатія, втрачається інтерес до всього;

- підвищується ризик загострення хронічних захворювань, знижується імунітет, може статися серцевий напад;

- людина перестає насолоджуватися життям, втрачає над ним контроль.

Перегляд відеоролика «Як ми реагуємо на виклики та стрес» (5 хв.)

Перегляньте, будь ласка, відео «Як ви реагуєте зазвичай на стресові ситуації?» Дайте відповідь, як саме ви реагуєте на такі ситуації (бій, біжи або завмри)?

Способи підвищення стресостійкості:

1. Фізичні способи керування за стресом. Це передусім фізичні вправи, збалансоване харчування, повноцінний відпочинок і сон, планування часу (розпорядок дня).

2. Емоційні способи керування стресом. Щоб успішно долати стреси, щодня роби дещо з того, що тобі подобається, отримуй емоційне задоволення. (музика/фільми; образи, які приносять радість (дорогі люди, місця); запахи, які подобаються; прогулянки на природі; хоббі).

3. Психологічні способи (текст, слова, які хвилюють (вислів, історія, притча, молитва); дихальні вправи; медитація, релаксація; творчість; вправи на уяву; позитивне мислення (запитання «За що це мені?» перефразувати в запитання «Для чого це?»).

Зараз ми маємо використовувати те, що нам допомагає найчастіше. Завдання кожної людини – узяти на себе відповідальність за свій психологічний стан. Окрім цього, варто обмежити споживання новин, фільтрувати те, що ви переглядаєте, та робити те, що допомагає стабілізуватися.

Рефлексія: Які сигнали свідчать про те, що мій рівень стресу перевищує безпечну межу? Що саме у моїй роботі або організації часу спричиняє найбільше навантаження і провокує хронічний стрес ? [12].

Блок 2. Діагностичний компонент

Вправа «Корабель» (15 хв.)

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні «підводні камені» в роботі, які підвищують рівень стресу, а також визначити ресурси та способи відновлення для підвищення стресостійкості.

Хід проведення: Візуалізація «Корабля» та виявлення труднощів. Тренер заздалегідь кріпить на дошці зображення корабля в морі. Морське дно (під кораблем) символізує ті чинники, які заважають нам рухатися до «безпечної гавані» – професійної ефективності й спокою. Учасники отримують стікери у формі «каменів» або просто прямокутні й записують на них труднощі чи ситуації, що викликають надмірний стрес: наприклад, «надмірне навантаження», «брак часу», «проблеми з мотивацією», «відсутність підтримки колег» тощо.Стікери з цими труднощами-«каменями» наклеюються на малюнок під кораблем (символізують «підводні загрози»). Тренер пропонує назвати способи завдяки яким можна уникнути виснажливих факторів «каменів». Учасники обговорюють: які «айсберги»/«камені» – найскладніші, і як вони з цим зазвичай справляються? Учасники можуть озвучувати найпоширеніші чи найбільш несподівані фактори, що спричиняють стрес. За потреби тренер уточнює, що робити далі з виявленими «каменями» (чи потрібно їх «обійти» або «підняти й перенести»), та як розвивати свою стресостійкість, спираючись на виявлені стратегії відновлення.

Рефлексія щодо виконання вправи: Які «камені» виявилися несподівано спільними для більшості? Що нового зрозуміли про власні стрес-тригери та про способи відновлення? Які конкретні кроки можна зробити, щоб зменшити вплив «каменів» і підвищити стресостійкість у подальшій професійній діяльності? Чи помітили взаємозв’язок між зовнішніми труднощами і способом реагування («чого уникаю», «що дає ресурс») [5].

Дискусія-метод «Займи позицію або 4 кути» (5 хв.) на тему «Чи потрібна мені стресостійкість?»

Мета: З’ясувати рівень обізнаності учасників щодо поняття «стресостійкість» та її важливості. Продемонструвати неоднозначність поглядів на потребу розвитку власної стресостійкості. Розвивати вміння учасників відстоювати свою думку та уважно вислуховувати аргументи інших.

Хід проведення: Тренер оголошує тему дискусії: «Чи потрібна мені стресостійкість?» та пояснює сутність методу «4 кути». Поясніть, що в різних кутах аудиторії знаходяться чотири таблички з написами: «Так», «Ні», «Не знаю», «Мабуть». Коли тренер поставить запитання, кожен учасник має зробити вибір та підійти до кута, який найточніше відображає його/її позицію. Тренер формулює запитання: «Чи вважаєте ви, що стресостійкість є ключовою умовою професійного успіху?», «Чи потрібно мені постійно розвивати власну стресостійкість?», «Чи є низька стресостійкість головною перешкодою у самореалізації?». Після запитань кожен учасник переходить до того кута з написами («Так», «Ні», «Не знаю», «Мабуть»), який відображає його особисту точку зору. Важливо, щоб учасники це робили швидко та без тривалих роздумів – перша реакція зазвичай і є найщирішою. Учасники, що опинилися в одному кутку, можуть 1–2 хвилини обговорити між собою свої причини. Потім представник групи коротко озвучує найважливіші аргументи (чому саме так вони думають). Тренер фасилітує дискусію, ставить додаткові запитання, заохочує учасників реагувати на висловлені позиції. Трене просить навести приклади ситуацій, коли саме брак стресостійкості заважав, або навпаки – допомагав в роботі чи житті. Після короткого обміну думками тренер запитує, чи не є серед учасників охочих змінити свій кут. Якщо хтось переходить, розпитайте, що саме його/її переконало: «Які аргументи вплинули на вас найбільше?».

Рефлексія: Тренер підсумовує різні погляди, звертаючи увагу, як саме учасники розуміють поняття «стресостійкість» і чому (не) вважають її важливою. Наголошує, що одним із поширених бар’єрів для посилення стресостійкості буває небажання людей критично оцінювати власні реакції

або шукати зовнішньої підтримки (наприклад, консультацій, супервізій, коучингу). Пояснює, що без розуміння особистих «тригерів» і чіткої мотивації посилювати свою стресостійкість, багато хто може залишитися на рівні «Мабуть…» чи «Не знаю» [5].

Вправа «Дві сторони медалі» (7 хв.)

Мета: визначити негативну та позитивну роль стресу у житті людини.

Учасники діляться на дві групи за принципом «Ніч» і «день». Кожна група отримує маркер та аркуш паперу з завданням. Група «Ніч» визначає негативний вплив стресу,група «день» висловлює свою думку з приводу того, навіщо потрібен стрес,визначає його позитивна роль [13].

Блок 3. Корекційно-розвивальний компонент

Вправа «Тілесноорієнтовані техніки: Сканування тіла» (5 хв.) Мета: навчити фокусуватися на тілесних відчуттях, швидко відслідковувати зони напруги.

Хід проведення: Наше тіло - це умовний контейнер для думок, почуттів та емоцій, які ми проживаємо упродовж дня. Ця практика допомагає зосереджувати увагу на різних частинах тіла. Під час сканування тіла ми перебуваємо в моменті «тут і зараз», помічаємо відчуття, що виникають, без оцінки чи спроб щось змінити. Завдяки цій активності ми можемо розвивати вміння усвідомлювати власні відчуття у тілі, а також зменшувати напругу.

Хід активності

1. Для початку зверніть увагу на простір, в якому ви знаходитеся. Відчуйте підлогу під ногами або стілець, на якому ви сидите. 2. Розпочніть сканування тіла. Наприклад, по черзі зосереджуйте увагу на:

- диханні: як ви робите вдих і видих;
- відчутті в ногах чи ступнях: як вони стоять на підлозі чи спираються на стілець;
- відчутті в спині;
- відчутті в животі;
- відчутті в долонях тощо.

Під час сканування тіла помічайте відчуття в тілі. Наприклад, тепло, вагу, тиск, вібрації, дискомфорт, розслаблення тощо. Продовжуйте сканувати тіло аж до голови, зупиняючись на кожній частині тіла. За бажанням можете зробити сканування тіла ще раз, щоб розслабити кожну частину тіла. Розслабте м'язи шиї та голови й зробіть декілька повільних обертів, повертаючись до простору, в якому ви знаходитесь. Коли відчуєте, що ви готові, завершіть сканування й дайте відповідь на запитання для рефлексії.

Рефлексія: Як ви почувалися перед скануванням тіла? А що відчуваєте після використання цієї практики підтримки благополуччя? Чи відчуваєте ви напругу в певних частинах тіла? У яких саме? Спробуйте розім'яти м'язи в цих частинах тіла, щоб зменшити напругу. Чи допомагає, на вашу думку, ця активність розвивати усвідомлення? Коли ви можете використовувати цю стратегію у повсякденному житті? [31].

Вправа «Квадратне дихання» (5 хв.)

Мета: показати учасникам один із простих способів миттєвого зниження стресу.

Хід проведення: Тренер пропонує техніку «квадратного дихання» (4 секунди вдих – 4 секунди затримка – 4 секунди видих – 4 секунди затримка). Наголошує: це можна використовувати прямо у робочих умовах, коли відчуваєте напруження.

Рефлексія щодо виконання вправи [17].

Вправа «Колесо життєвого балансу» (10 хв.)

Мета: дати учасникам змогу оцінити, наскільки збалансоване їхнє особисте та професійне життя.

Хід проведення: Кожен учасник отримує бланк «Колесо життя», поділений на 6–8 секторів (здоров'я, сім'я, робота, відпочинок, особистісний розвиток, фінанси, друзі тощо).Визначте задоволення різними сферами свого життя за 10-ти бальною шкалою. Задоволеність – це ваше відчуття своєї успішності або не успішності. Оцінюйте, наскільки розвинені у вас наведені сфери життя, наскільки ви задоволені або незадоволені своїми досягненнями,

наскільки ваші очікування співпадають з тим, що у вас виходить. Нуль буде означати повну незадоволеність. Десять – максимально можлива задоволеність. Відзначте прямо на Колесі оцінку кожної сфери вашого життя (дім, простір; родина і друзі; здоров'я; гроші; кар'єра; вільний час; любов; дозвілля, відпочинок). Точка в центрі – це нульова задоволеність. Зовнішнє кільце – це «десятка», тобто максимальна задоволеність. В кожному секторі позначте арку, що відповідає вашим оцінкам.

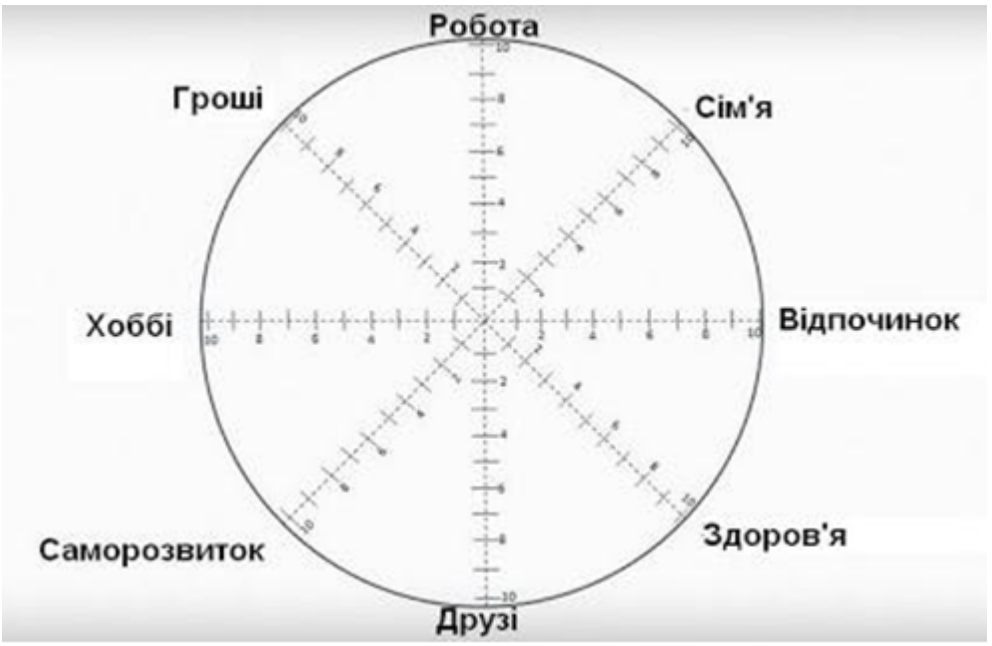


Рисунок 2.5 Приклад малюнку до вправи «Колесо життєвого балансу»

Запитати, наскільки отримана фігура схожа на «колесо»? Якщо не зовсім кругле – де дисбаланс

Рефлексія щодо виконання вправи: «Психолог – психологу: хто нас підтримає?» (5 хв.) Коротка фасилітована дискусія про те, наскільки важливо психологу мати можливість супервізії, особистої психотерапії чи груп взаємопідтримки, аби запобігти стресу і вигоранню [51].

Підсумки, рефлексія (10–15 хв.)

Підведення підсумків «Скарбничка ідей» (5 хв.)

Мета: підвести підсумки роботи заняття та отримати зворотній зв’язок.

Хід проведення: На фліпчарті намалювати «скриньку». Запропонувати кожному учаснику написати на стікері: «Яку ідею/практику я точно застосую

для підтримки власної стресостійкості?», Учасники по черзі озвучують і прикріплюють свій стікер у «скриньку».

Рефлексія щодо виконання вправи [55].

Вправа «Долонька» або «Коло зворотного зв'язку» (5 хв.)

Мета: підвести підсумки роботи заняття та отримати зворотній зв'язок від учасників.

Хід проведення: Тренер роздає кожному папірець, де учасники обводять свою долоню. На пальцях коротко записують: «Що корисного я дізнався/лась?», «Що я відчував/ла під час тренінгу?», «Які цінні поради візьму з собою?», «Що хочу спробувати вже сьогодні?», «Що хочу побажати іншим?».

Рефлексія [55].

Підведення підсумків (емоційний компонент) «Камінці» (5 хв.)

Мета: зворотній зв'язок від учасників.

Хід проведення: Для того щоб визначитися, наскільки сьогоднішня зустріч була корисною для Вас, я приготував скляні різнокольорові камінці. На столі є кольорові скляні камінці і чаша. 1. Якщо вам було цікаво, і ви дізналися щось нове для себе, то опустите в чашу камінець зеленого кольору. 2. Якщо вам захотілося дізнатися про почуте, ще більше, то колір вашого каміння помаранчевий. 3. Якщо вам було просто приємно опинитися тут, але все було знайомо, оберіть камінець синього кольору.

- Дякую за щирість! А зараз якщо хтось бажає висловитись, будь ласка? Рефлексія щодо виконання вправи. Ця вправа не потребує обговорення, учасники просто діляться враженнями та емоціями.

- На цьому наша зустріч завершується. Я вдячний Вам за відвертість та активну роботу [3].

В заключному слові тренер може ще раз підкреслити, що стресостійкість – це навичка, яку можна розвивати щодня та побажати впровадження отриманих навичок у професійне та особисте життя.

Для підвищення рівня стресостійкості у майбутніх психологів розроблено психологічні рекомендації.

Отже, розроблене тренінгове заняття щодо підвищення рівня розвитку стресостійкості на тему «Стресостійкість у професійній діяльності психолога» містить наступні завданнями: проаналізувати зміст поняття «стресостійкість»; розкрити основні ознаки стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни; проаналізувати особливості формування стресостійкості у майбутніх психологів та чинники, які впливають на її розвиток; навчитися відстежувати власні стресові реакції та розуміти причини їх виникнення; навчити психологів використовувати методи та техніки для вдосконалення власної стресостійкості та мотивувати учасників до реалізації конкретних дій щодо спостереження за перебігом стресових реакцій у тілі, думках і поведінці з метою їх ефективного подолання.

Розроблене тренінгове заняття з розвитку стресостійкості на тему «Стресостійкість у професійній діяльності психолога» може бути використано для підвищення рівня розвитку стресостійкості у майбутніх психологів в період війни».

ВИСНОВКИ

Вивчення особливостей розвитку стресостійкості у майбутніх психологів дає підставу зробити наступні висновки. За визначенням Г. Селье, стрес, це неспецифічна реакція організму на будь-який подразник, може виникати під впливом різних факторів, включаючи психологічні, соціальні та фізіологічні. Інформаційний шум, органічне та психологічне стомлення, дисфункції центральної нервової системи – може призвести до виникнення шкідливих нервово-психічних функціональних станів. Психоемоційне виснаження, яке є наслідком такого перевантаження, може викликати реакцію організму у вигляді стресу. Стрес є невід'ємною частиною сучасного життя, і має загальносвітову тенденцію до зростання. В умовах війни, яка триває в Україні вже понад 10 років, наша держава і народ щоденно відчувають загострений вплив деструктивного оточення, терористичних атак, маніпулятивних комунікативних впливів, внаслідок чого рівень стресу ще підвищується.

Стан стресу характеризується комплексом фізіологічних, емоційних та поведінкових реакцій, спрямованих на адаптацію до несприятливих умов. Г. Сельє стверджував, що стрес викликає в організмі синдром загальної адаптації (СГА), який складається з трьох стадій: тривоги, резистентності, виснаження. В залежності від рівня стресових факторів і доступних ресурсів, вплив стресу може бути як корисним (еустрес), стимулюючи до дії та розвитку, так і шкідливим (дистрес), призводячи до негативних наслідків для здоров'я та благополуччя. Кожен вид стресу вимагає індивідуального підходу та відповідних стратегій управління. Розуміння стресу, його стадій та впливу на організм є ключовим для розробки ефективних стратегій управління стресом та збереження психологічного благополуччя.

Стресостійкість – це складний феномен, що вимагає комплексного вивчення. Існують різні підходи до розуміння та вивчення стресостійкості: психоаналітичний (З. Фрейд), індивідуальна психологія (А. Адлер), гештальт- терапія (Ф. Перлз), поведінковий підхід (І. Павлов, Б. Скіннер).

Кожен з цих підходів пропонує свої унікальні перспективи та методи роботи зі стресом. Г. Ришко виділяє такі компоненти стресостійкості: мотиваційний, фізілолоігічний, когнітивний, поведінковий, комунікативний. Стресостійкість – це здатність людини ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, адаптуватися до змін та відновлюватися після негативних подій. Включає в себе як психологічні, так і фізіологічні механізми, які допомагають зменшити вплив стресу на організм та забезпечити стабільність функціонування. Вона визначається такими чинниками, як особистісні (домінування позитивних емоцій, позитивне мислення, активність, життєстійкість, мотивація успіху), когнітивні (гнучкість мислення, осмисленість життя, стратегії подолання) та соціальні (наявність підтримки, емпатія, здатність звертатися по допомогу).

Професійна діяльність психологів є однією із складних, творчих та дуже значущих для суспільства. Професійна діяльність психологів протягом 20- першої чверті 21 століття зайняла своє місце серед професій, що пов'язані із формуванням людської особистості та коригуванням небажаних напрямків її соціалізації та індивідуалізації, стабілізацією духовної життєдіяльності суспільства та обмеженням її шкідливих та руйнівних формоутворень, організацією суспільних відносин, забезпеченням конструктивних міжгрупових зв'язків в соціумі тощо. Професія психолога є складною та багатогранною. Вона поєднує в собі роботу з людьми, які переживають різні емоційні стани, психологічні травми та розлади. Психологи допомагають людям покращити їхнє психічне здоров'я, емоційне благополуччя, рівень задоволеності життям, а також сприяють їхньому особистісному розвитку.

Розвиток стресостійкості у майбутніх психологів є важливим напрямом професійного самовдосконалення. Це особливо актуально в умовах сучасних викликів, таких як війна та дистанційне навчання. Розуміння та управління стресом є важливими навичками для майбутніх психологів, які допоможуть їм ефективно працювати з клієнтами та зберігати власне психічне здоров'я.

На формування та розвиток професійної стресостійкості майбутнього психолога також принципово впливають індивідуально-психологічні

чинники. Саме їх систему треба розглядати як вихідний унікальний і неповторюваний особистісний ресурс фахівця, який визначає професійну придатність та впливає на опанування всіх професійних компетентностей.

Стресостійкість відіграє важливу роль у всіх аспектах діяльності майбутніх психологів. Вона впливає на якість роботи, навчання, психічне та фізичне здоров'я, а також на здатність дотримуватися етичних принципів.

Для визначення рівня розвитку стресостійкості у майбутніх психологів використовувалась методика Холмса-Раге, яка спрямована для дослідження загального рівня розвитку стресостійкості.

З метою визначення чинників, які впливають на рівень розвитку стресостійкості у майбутніх психологів, було підібрано три опитувальники: шкала тривоги Ч. Спілбергера, методика «Поведінка в конфліктній ситуації» Томаса, методика самоцінки функціонального стану «САН».

Емпіричне дослідження проводилося в 2024–2025 році на базі Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти серед студентів спеціальності «Психологія». У дослідженні приймало участь 29 студентів – майбутніх психологів віком від 23 до 49 років.

Результати дослідження свідчать, що понад половина (53,6%) майбутніх психологів демонструють низький рівень стресостійкості, що може свідчити про їхню вразливість до впливу стресових ситуацій. Ці майбутні психологи, ймовірно, стикаються з труднощами в адаптації до високого рівня навантаження, властивого навчальному та професійному середовищу в умовах воєнного періоду. Це може позначатися на їхній емоційній стабільності, здатності приймати рішення та взаємодіяти з іншими під тиском.

Чверть майбутніх психологів (25,0%) мають високий рівень стресостійкості, що вказує на їхню здатність зберігати стабільність і ефективність у стресових умовах. Ця група демонструє емоційну зрілість і психологічну адаптивність, що є важливими якостями для майбутньої

професійної діяльності, особливо в умовах кризових ситуацій, зокрема під час війни.

Менша частина респондентів (21,4%) демонструє середній рівень стресостійкості, що вказує на їхню відносну здатність справлятися з навантаженням. У стресових умовах ці студенти можуть проявляти гнучкість і ефективно функціонувати, але за умов значного посилення стресу їм все ще може бути важко зберігати емоційну рівновагу.

Результати дослідження стилів поведінки у конфліктних ситуаціях за методикою Томаса показали, що найбільш поширеними є стратегії уникнення (55,2%) та пристосування (44,9%), тоді як стратегії співпраці (31,0%) і компромісу (13,8%) використовуються менш активно. Це свідчить про необхідність розвивати навички співпраці та компромісу для підвищення стресостійкості.

Рівень тривожності за шкалою Ч. Спілбергера варіюється від низького до високого: значна частина респондентів демонструє середній рівень ситуативної та особистісної тривожності. Це вказує на важливість роботи з тривогою як одного з ключових чинників, що впливають на стресостійкість.

Аналіз показників функціонального стану за методикою «САН» виявив помірний рівень самопочуття, активності та настрою у більшості респондентів. Відхилення в цих показниках корелюють із загальним рівнем стресостійкості.

Встановлено статистично значущі зв’язки між рівнем стресостійкості та такими чинниками, як тривожність, функціональний стан і стиль поведінки у конфліктних ситуаціях.

Для підвищення рівня стресостійкості у майбутніх психологів розроблено психологічні рекомендації.

З метою профілактики розроблене тренінгове заняття з розвитку стресостійкості на тему «Стресостійкість у професійній діяльності психолога». Завданнями заняття є: проаналізувати зміст поняття «стресостійкість»; розкрити основні ознаки стресостійкості у майбутніх

психологів в умовах війни; проаналізувати особливості формування стресостійкості у майбутніх психологів та чинники, які впливають на її розвиток; навчитися відстежувати власні стресові реакції та розуміти причини їх виникнення; навчити психологів використовувати методи та техніки для вдосконалення власної стресостійкості та мотивувати учасників до реалізації конкретних дій щодо спостереження за перебігом стресових реакцій у тілі, думках і поведінці з метою їх ефективного подолання.

Розроблене тренінгове заняття з розвитку стресостійкості на тему «Стресостійкість у професійній діяльності психолога» можна використовувати для підвищення рівня розвитку стресостійкості у майбутніх психологів у воєний період.

Проведене дослідження не охоплює всіх аспектів проблеми, потребують додаткового аналізу чинники, що впливають на рівень розвитку стресостійкості. Перспективним є подальше вивчення методик дослідження та розробка програм для підвищення рівня стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навч. посіб. / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4267/1/%d0%a1%d0%a2%d0%a0%d0%95%d0%a1%d0%9e%d0%a1%d0%a2%d0%86%d0%99%d0%9a%d0%86%d0%a1%d0%a2%d0%ac---%d0%b2%d0%b5%d1%80%d1%81%d1%82%d0%ba%d0%b0.pdf (дата звернення: 24.01.2025).

2. Березняк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки.* 2022. No 10 (15). С. 401–411. URL: https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/11259/1/%d0%91%d0%b5%d1%80%d0%b5%d0%b7%d1%8f%d0%ba_%d0%9a._%d0%9c.%2c_%d0%9d%d0%b0%d0%ba%d0%be%d1%80%d1%87%d0%b5%d0%b2%d1%81_%d0%ba%d0%b0_%d0%9e.%d0%9f.%2c_%d0%92%d0%b0%d1%81%d0%b8%d0%bb_e%d0%b2%d0%b0_%d0%9e.%d0%90._%d0%9f%d1%81%d0%b8%d1%85%d0%be%d0%bb%d0%be%d0%b3i%d1%87%d0%bdi_%d0%be%d1%81%d0%be%d0%b1%d0%bb%d0%b8%d0%b2%d0%be%d1%81%d1%82i_%d0%b0%d0%b4%d0%b0%d0%bf%d1%82%d0%b0%d1%86ii_%d1%81%d1%82%d1%83%d0%b4%d0%b5%d0%bd%d1%82i%d0%b2_%d0%b4%d0%be_%d0%bd%d0%b0%d0%b2%d1%87%d0%b0%d0%bd%d0%bd%d1%8f_%d0%b2_%d1%83%d0%bc%d0%be%d0%b2%d0%b0%d1%85_%d0%b2i%d0%b9%d0%bd%d0%b8.pdf (дата звернення: 24.01.2025).

3. Броваренко О. М. Цикл тренінгових занять для педагогів «Розвиток навичок стресостійкості й психологічного відновлення» URL: https://urok.osvita.ua/materials/psychology/70544/attachment-download/27013/ (дата звернення: 16.01.2025).

4. Василевська О. І. Підтримка психологічного здоров'я особистості в стресових ситуаціях. *Психологія від теорії до практики*: Інноваційні технології в роботі практичного психолога (матеріали 6-ї міжнар. конф,

31 травня 2023 р., м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. [у 2-х ч.]. Ч. 1. Суми, НВВ КЗ СОІППО, 2023. С. 22–26.

5. Вознюк А. В. Особливості ненасильницького спілкування. *Навчаємося викладання «Культури добросусідства» дітям і дорослим*: зб. розробок програм інтерактивних занять для освітян від учасників і учасниць тренінгів для тренерів / за ред. О. Г. Козорог і Н. К. Лебідь. Київ: ВД «Освіта», 2023. С. 173–181. URL: https://kdukraine.com/app/uploads/2023/05/zbirka-kd-pdf.pdf (дата звернення: 16.01.2025).

6. Галян І. М. Психодіагностика: навч. посіб. Київ: Академвидав. 2009. 464 с.

7. Гомонюк В. О. Профілактика стресових станів сучасного керівника. *Psychologia i socjologia. Przemisl: Nauka i studia*: materialy VIII Międzynarodowej naukowi-praktycznej konferencji «Aktualne problemy nowoczesnych nauk, 2012», 2012. Vol. 28. S. 16–21. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1710/1/%D0%93%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D1%8E%D0%BA12.pdf (дата звернення: 19.01.2025).

8. Гончаренко С. І. Застосування методики САН для діагностики емоційного стану спортсменів. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації,* 2017. Вип. 3 (24). С. 88–91.

9. Гуменюк Г. В. Ресурсність життєстійкості фахівця у критичних ситуаціях професійної діяльності. *Особистісні та психофізіологічні ресурси життєстійкості*: матеріали IV наук.-метод. семінару, 21 вер. 2023. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2023. С. 24–28. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737657/1/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D0%B8_%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%83_2023.pdf (дата звернення: 19.05.2024).

10. Дубчак Г. М. Порівняльний аналіз стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. *Актуальні проблеми психології.* Вип. 15,

т. 5, С. 43–50. URL: http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v5/i15/7.pdf (дата звернення: 24.05.2024).

11. Дубчак Г. М. Психологічні особливості прояву стресостійкості студентів. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Вип. 3, т. 2. С. 195–202. URL: http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i9/27.pdf (дата звернення: 24.01.2025).

12. Заняття з елементами тренінгу «Стійкість для стійких» URL: https://naurok.com.ua/zanyattya-z-elementami-treningu-stiykist-dlya-stiykih-378311.html (дата звернення: 19.01.2025).

13. Заняття з елементами тренінгу: «Як долати стрес? Прийоми саморегуляції» URL: https://naurok.com.ua/zanyattya-z-elementami-treningu-yak-dolati-stres-priyomi-samoregulyaci-123447.html (дата звернення: 19.01.2025).

14. Зелінська Т. М., Воронова С. В., Хурчак А. Е. Практикум із загальної психології: навч. посіб. Вид. 2-ге. Київ : Каравела, 2008. 184 с.

15. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf (дата звернення: 24.01.2025).

16. Калюжна Є. М., Житкевич А.О. Тривожність як фактор опанувальної поведінки особистості у стресових ситуаціях. *Наукові перспективи.* 2023. № 12 (42). С. 811–822 URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/49140/1/Ye_Kaliuzhna_A_Zhitkevich_TFOPOSS_12_42_KUBG_FPSRSO.pdf (дата звернення: 16.01.2025).

17. Квадратне дихання: користь для психічного здоров’я. URL: https://podobaika.com/kvadratne-dyhannya-koryst-dlya-psyhichnogo-zdorovya/ (дата звернення: 16.01.2025).

18. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с. URL:

https://lib.iitta.gov.ua/1513/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD_%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80_04.pdf (дата звернення: 19.01.2025).

19. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2011. Вип. 26. С. 183–192. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nsspp_2011_26_22 (дата звернення: 16.01.2025).

20. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2009. 576 с.

21. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*, 2019. Вип. 7 (36). С. 98–117 URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=vispdoso_2019_7_10 (дата звернення: 28.05.2024).

22. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості Київ : Ніка – Центр, 2007. 432 с.

23. Кузнецов О., Платковська О., Савченко І. Психологічні ресурси особистісного саморозвитку особистості. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія».* 2020. No 62. С. 214–228. URL: http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/3110/3143 (дата звернення: 19.01.2025).

24. Кузнєцова О. В. Особливості стресостійкості студентів з різними когнітивними стилями URL: https://jarch.donnu.edu.ua/article/view/13230/13134 (дата звернення: 19.01.2025).

25. Мітлош, А. В., Мудрик, А. Б. Стратегії поведінки у конфлікті осіб із залежними формами поведінки. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : Психологія, 2022. Вип. 1. С. 57–61. URL: http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/issue/view/5 (дата звернення: 16.01.2025).

26. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Видавничий дім «Слово» 2009. 464 с.

27. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf (дата звернення: 24.01.2025).

28. Омельченко Л. Психологічні реакції особистості на стресогенні події. *Психологія стресостійкості студентської молоді* / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 18–28. URL: https://dglib.nubip.edu.ua/server/api/core/bitstreams/423be051-1364-4d77-93a6-68d625066c4e/content (дата звернення: 24.01.2025).

29. Поліщук О. М. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348 (дата звернення: 24.01.2025).

30. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* 2023. Вип. 2. С. 34–38. URL:http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/206/292 (дата звернення: 24.01.2025).

31. Програма СЕН «Зерна». Практики підтримки благополуччя педагогів. URL:

https://selkernels.gse.harvard.edu/uk-UA/teacher-supports/body-awareness (дата звернення: 16.01.2025).

32. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с. URL: https://dglib.nubip.edu.ua/server/api/core/bitstreams/423be051-1364-4d77-93a6-68d625066c4e/content (дата звернення: 24.01.2025).

33. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с. URL: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf (дата звернення: 16.01.2025).

34. Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу «людина-людина»: монографія / за ред. О. М. Кокуна. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 266 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1646/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD_863.pdf (дата звернення: 24.01.2025).

35. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології.* 2013. Вип. 22. С. 493–509. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_22_43 (дата звернення: 24.01.2025).

36. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія / за ред. Н.В. Чепелєвої. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 276 с.

37. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості : зб. наук. праць інст. психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2004. Вип. 7, т. 6. С. 155–162.

38. Романовська Д. Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти : навч. посіб. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.

URL: https://e- pidruchniki.com/book/14_profilaktika_posttravmatichnih_stresovih_rozladiv_psihologichni_aspekti (дата звернення: 19.01.2025).

39. Руденок А. І., Максимчук К. І. Особливості формування стресостійкості та основні копінг-стратегії студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1, т. 2. С. 146–150. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2020/part_2/29.pdf (дата звернення: 16.01.2025).

40. Сивогракова З. А. Психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2010. 22 с. URL: https://uacademic.info/ua/document/0410U001643 (дата звернення: 16.01.2025).

41. Сивогракова З. А. Психологія стресу. Управління стресом як аспект психологічної компетентності фахівця : конспект лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2015. 42 с. URL: http://lib.kart.edu.ua/bitstream/123456789/2761/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D1%82%20%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%B9.pdf (дата звернення: 16.01.2025).

42. Скринька тренінгових вправ. URL: https://naurok.com.ua/skrinka-treningovih-vprav-262535.html (дата звернення: 16.01.2025).

43. Стельмащук Х. Р. Психологічні чинники особистісної стресостійкості дітей-сиріт : дис. на здобуття наук. ступеня кандидата психологічних наук : 19.00.01/Львів. нац. ун-т. ім. І. Франка Львів. 2019. 217 с.
URL: https://ispp.org.ua/wp- content/uploads/2019/02/%D0%A1%D0%A2%D0%95%D0%9B%D0%AC%D0%9C%D0%90%D0%A9%D0%A3%D0%9A-%D0%A5%D0%A0%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%98%D0%9D%D0%90-%D0%94%D0%B8%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F-.pdf (дата звернення: 16.01.2025).

44. Стрес. Формування стресостійкості особистості: корекційно-розвиткова програма / уклад. О. І. Михайлова. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 55 с. URL:

http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/2778/1/%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82_%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%20%281%29.pdf (дата звернення: 19.01.2025).

45. Твердохлєбова Н. Є., Євтушенко Н. С. Формування психологічної безпеки студентів у сучасних умовах навчання. *Актуальні питання у сучасній науці.* 2022. No 1(1). С. 421–428. URL: http://perspectives.pp.ua/index.php/sn/article/view/2147 (дата звернення: 19.01.2025).

46. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук : 19.00.07 / Нац. пед. ун–т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2021. 190 с. URL: https://uacademic.info/ua/document/0421U101401 (дата звернення: 16.01.2025).

47. Тептюк Ю. О. Розвиток стресостійкості соціальних працівників: від результатів експерименту до методичних рекомендацій. *Соціальна робота та соціальна освіта.* 2020. Вип. 1(4). С. 89–96. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/soc_robota_soc_osvita/2020_4/12.pdf (дата звернення: 24.01.2025).

48. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень : концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : монографія. Харків : Вид-во Ун-ту внутр. справ, 2000. 268 с.

49. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/711214/1/monTitar2018maket%20%281%29.pdf (дата звернення: 24.01.2025).

50. Титаренко Т. М. Технології відновлення психологічного здоров’я особистості в умовах війни : комплексний підхід. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2019. Вип. 43. С. 54–62. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&

P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nsspp_2019_43_8 (дата звернення: 24.01.2025).

51. Тренінг «Стрес в житті людини, навички стрессостійкості» URL: https://naurok.com.ua/trening-stres-v-zhitti-lyudini-navichki-stressostiykosti-329297.html (дата звернення: 16.01.2025).

52. Тренінг «Шлях до творчості». URL: https://vseosvita.ua/library/embed/000egh-65c9.docx.html (дата звернення: 19.01.2025).

53. Тренінг «Що таке емпатія або мистецтво ходити в чужому взутті». URL: https://naurok.com.ua/scho-take-empatiya-abo-mistectvo-hoditi-v-chuzhomu-vzutti-335516.html (дата звернення: 16.01.2025).

54. Тренінг стресостійкостіі адаптації до кризових життєвих ситуацій. URL: https://www.libr.dp.ua/student_notes_ekstrim_referat5.html (дата звернення: 19.01.2025).

55. Тренінгове заняття на тему «Світ емоцій та почуттів». URL: https://naurok.com.ua/treningove-zanyattya-na-temu-svit-emociy-ta-pochuttiv-429916.html (дата звернення: 16.01.2025).

56. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Київ: Навчальна книга-Богдан, 2021 р. 552 с.

57. Чернишук Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. *Проблеми емпіричних досліджень у психології.* 2008. Вип. 1. С. 92–98.

58. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *ГАБІТУС*. 2022. Вип. 39. С. 199–203. URL: http://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/36.pdf (дата звернення: 16.01.2025).

59. Щербина А. М., Гальцова С. В. Розвиток стресостійкості у майбутніх психологів у воєнний період засобами тренінгу. Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення: матеріали II Всеукраїнського

науково-практичного семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (23 січня 2025 р., м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2025. С. 213–216.

60. Щербина А. М. Особливості стресостійкості майбутніх психологів. Психологія: від теорії до практики: Інноваційні технології в роботі практичного психолога (матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, 30 травня 2024 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. [у 2-х ч.]. Ч. 2. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2024. С. 205–209.

61. Buss D. M. Evolutionary psychology : the new science of the mind/David M. Buss, The University of Texas at Austin. 2016. 476 p. URL: https://nibmehub.com/opac-service/pdf/read/Evolutionary%20Psychology%20_%20the%20new%20science%20of%20the%20mind-%205th%20Edition.pdf (дата звернення: 24.01.2025).

62. Freud A. The Ego and the Mechanisms of Defense. Karnas books, London, 1966. 192 p. URL: https://psptraining.com/wp-content/uploads/Freud-A.-1936-1993.The-ego-and-the-mechanisms-of-defence.-London-Karnac-Books.pdf (дата звернення: 10.01.2024)

63. Freud S. The psychopathology of everyday life (A. Tyson, Trans). New York, USA: Norton, 1966. 252 p. URL: https://web.archive.org/web/20170908135745id_/http://www.all-about-psychology.com:80/support-files/psychopathology-of-everyday-life.pdf (дата звернення: 24.01.2025).

64. Lahad, M., &Leykin, D. (2013). The Integrative Model of Resiliency –The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, p. 11–32 URL: https://books.google.com.ua/books/about/The_BASIC_Ph_Model_of_Coping_and_Resilie.html?hl=uk&id=bo8jLOiNL3sC&redir_esc=y

65. Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work, Child Development 71, 2000. №3. p. 543–562; URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1885202/ (дата звернення: 24.05.2024).

66. Selye H. The Stress of Life. N.Y., 1956. 216 p. URL: https://www.scribd.com/document/306873419/the-stress-of-life-pdf (дата звернення: 10.01.2025).

67. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., & Lushene R. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. 1970. URL: https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-94-007-0753-5_2825 (дата звернення: 19.01.2025).

68. Thomas, K. W., & Kilmann, R. H. (1977). Development of the Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument. Educational and Psychological Measurement, 37, 309–325. URL: https://www.semanticscholar.org/paper/Developing-a-Forced-Choice-Measure-of-Behavior%3A-The-Kilmann-Thomas/f898a29842ee24efce9e5de6f733ee26d377c25a (дата звернення: 16.01.2025).

69. World Health Organization. Stress. URL: https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress (дата звернення: 24.05.2024).

70. Wulsin R. L. Toxic Stress: How Stress Is Making Us Ill and What We Can Do About It. 2024, Cambridge University Press URL: https://www.lawsonwulsin.com/toxic-stress (дата звернення: 12.02.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А.1

Ранжування та взаємозв'язок показників розвитку стресостійкості за методикою Холмса-Раге з рівнем тривожності за методикою Ч. Спілбергера

	Показники розвитку Холмс(змінна А)		Показники рівня Спілбергер			
№ опитаних	Інд. значення	ранг	Інд. значення	ранг	d (ранг А – ранг В)	d2
1	19	2	30	23.5	-21.50	462.25
2	498	26	25	10.5	15.50	240.25
3	305	18	30	23.5	-5.50	30.25
4	672	28	21	4	24.00	576
5	411	24	25	10.5	13.50	182.25
6	0	1	22	6	-5.00	25
7	316	20	44	29	-9.00	81
8	172	7.5	29	21	-13.50	182.25
9	140	3	34	27	-24.00	576
10	397	22	25	10.5	11.50	132.25
11	406	23	27	18	5	25
12	272	15	30	23.5	-8.5	72.25
13	284	16.5	22	6	10.5	110.25
14	174	9	19	2.5	6.5	42.25
15	141	4	16	1	3	9
16	284	16.5	26	14.5	2	4
17	240	14	27	18	-4	16
18	594	27	24	8	19	361
19	701	29	27	18	11	121
20	308	19	22	6	13	169
21	172	7.5	28	20	-12.5	156.25
22	215	11	30	23.5	-12.5	156.25
23	234	13	37	28	-15	225
24	142	5	33	26	-21	441
25	324	21	26	14.5	6.5	42.25
26	434	25	26	14.5	10.5	110.25
27	206	10	25	10.5	-0.5	0.25

28	150	6	26	14.5	-8.5	72.25
29	222	12	19	2.5	9.5	90.25

Сума d^2 4711

$$r_{s\ емп} = 1 - ((6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 - 1)),$$

$$r_{s\ емп} = 1 - \frac{(6 \cdot 4711)}{29(29^2 - 1)} = -0{,}16$$

r_s - емпіричне значення

Критичне значення вибіркового коефіцієнта кореляції рангів (за Урбахом В.Ю., 1964) для N =29

N	**p**	
	0.05	**0.01**
29	0.37	0.48

Додаток Б

Таблиця Б.1

Ранжування та взаємозв'язок показників розвитку стресостійкості за методикою Холмса-Раге з рівнем настрою за методикою САН

№ опитаних	Показники розвитку Холмс (змінна А)		Показники рівня САН настрій (змінна В)		d (ранг А – ранг В)	d2
	Інд. значення	ранг	Інд. значення	ранг		
1	19	2	29	2.5	-0.50	0.25
2	498	26	50	27.5	-1.50	2.25
3	305	18	40	16	2.00	4
4	672	28	43	22.5	5.50	30.25
5	411	24	44	24	0.00	0
6	0	1	29	2.5	-1.50	2.25
7	316	20	47	25	-5.00	25
8	172	8	42	20.5	-12.50	156.25
9	140	3	38	11	-8.00	64
10	397	22	41	18.5	3.50	12.25
11	406	23	38	11	12	144
12	272	15	42	20.5	-5.5	30.25
13	284	17	35	8	9	81
14	174	9	30	5	4	16
15	141	4	40	16	-12	144
16	284	17	39	13.5	3.5	12.25
17	240	14	30	5	9	81
18	594	27	34	7	20	400
19	701	29	38	11	18	324
20	308	19	30	5	14	196
21	172	8	41	18.5	-10.5	110.25
22	215	11	52	29	-18	324
23	234	13	43	22.5	-9.5	90.25
24	142	5	39	13.5	-8.5	72.25
25	324	21	48	26	-5	25
26	434	25	50	27.5	-2.5	6.25
27	206	10	40	16	-6	36
28	150	6	24	1	5	25
29	222	12	36	9	3	9

Сума d^2 2423

$r_{s\ емп} = 1 - ((6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 - 1))$,

$r_{s\ емп} = 1 - \frac{(6 \cdot 2423)}{.....29(29^2 - 1)} = 0.40$

r_s - емпіричне значення

Критичне значення вибіркового коефіцієнта кореляції рангів (за Урбахом В.Ю., 1964) для N =29

N	**p**	
	0.05	**0.01**
29	0.37	0.48

Додаток В

Таблиця В.1

Ранжування та взаємозв'язок показників розвитку стресостійкості за методикою Холмса-Раге з рівнем активності за методикою САН

№ опитаних	Показники розвитку Холмс(змінна А)		Показники рівня САН активність (змінна В)		d (ранг А – ранг В)	d2
	Інд. значення	ранг	Інд. значення	ранг		
1	19	2	36	13.5	-11.50	132.25
2	498	26	36	13.5	12.50	156.25
3	305	18	34	7.5	10.50	110.25
4	672	28	36	13.5	14.50	210.25
5	411	24	37	18.5	5.50	30.25
6	0	1	25	2	-1.00	1
7	316	20	26	3	17.00	289
8	172	8	36	13.5	-5.50	30.25
9	140	3	27	4	-1.00	1
10	397	22	36	13.5	8.50	72.25
11	406	23	34	7.5	15.5	240.25
12	272	15	39	22	-7	49
13	284	17	40	24	-7	49
14	174	9	40	24	-15	225
15	141	4	35	10	-6	36
16	284	17	40	24	-7	49
17	240	14	34	7.5	6.5	42.25
18	594	27	45	27	0	0
19	701	29	46	28	1	1
20	308	19	34	7.5	11.5	132.25
21	172	8	36	13.5	-5.5	30.25
22	215	11	58	29	-18	324
23	234	13	42	26	-13	169
24	142	5	30	5	0	0
25	324	21	37	18.5	2.5	6.25
26	434	25	24	1	24	576
27	206	10	38	21	-11	121
28	150	6	37	18.5	-12.5	156.25
29	222	12	37	18.5	-6.5	42.25

Сума $d^2$3307

$r_{s\ емп} = 1 – ((6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 – 1))$,

$r_{s\ емп} = 1 – \frac{(6 \cdot 3307)}{.....29(29^2 – 1)} = 0,19$

r_s - емпіричне значення

Критичне значення вибіркового коефіцієнта кореляції рангів (за Урбахом В.Ю., 1964) для N =29

N	**p**	
	0.05	**0.01**
29	0.37	0.48

Додаток Г

Таблиця Г.1

Ранжування та взаємозв'язок показників розвитку стресостійкості за методикою Холмса-Раге з рівнем компромісності за методикою Томас.

№ опитаних	Показники розвитку Холмс(змінна А)		Показники рівня Томас-копроміс (змінна В)		d (ранг А – ранг В)	d2
	Інд. значення	ранг	Інд. значення	ранг		
1	19	2	5	10	-8.00	64
2	498	26	6	16.5	9.50	90.25
3	305	18	6	16.5	1.50	2.25
4	672	28	10	29	-1.00	1
5	411	24	7	22	2.00	4
6	0	1	9	28	-27.00	729
7	316	20	7	22	-2.00	4
8	172	8	5	10	-2.00	4
9	140	3	5	10	-7.00	49
10	397	22	8	26	-4.00	16
11	406	23	7	22	1	1
12	272	15	7	22	-7	49
13	284	17	5	10	7	49
14	174	9	5	10	-1	1
15	141	4	2	1	3	9
16	284	17	7	22	-5	25
17	240	14	6	16.5	-2.5	6.25
18	594	27	8	26	1	1
19	701	29	6	16.5	12.5	156.25
20	308	19	6	16.5	2.5	6.25
21	172	8	8	26	-18	324
22	215	11	4	4.5	6.5	42.25
23	234	13	4	4.5	8.5	72.25
24	142	5	5	10	-5	25
25	324	21	6	16.5	4.5	20.25
26	434	25	4	4.5	20.5	420.25
27	206	10	3	2	8	64
28	150	6	5	10	-4	16
29	222	12	4	4.5	7.5	56.25

Сума $d^2$2326

$$r_{s\ емп} = 1 - ((6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 - 1)),$$

$$r_{s\ емп} = 1 - \frac{(6 \cdot 2326)}{29(29^2 - 1)} = 0{,}43$$

r_s - емпіричне значення

Критичне значення вибіркового коефіцієнта кореляції рангів (за Урбахом В.Ю., 1964) для N =29

N	**p**	
	0.05	**0.01**
29	0.37	0.48

Додаток Д

Таблиця Д.1

Ранжування та взаємозв'язок показників розвитку стресостійкості за методикою Холмса-Раге з рівнем суперництва за методикою Томас.

№ опитаних	Показники розвитку Холмс		Показники рівня суперництва (Томас)		d (ранг А – ранг В)	d2
	Інд. значення	ранг	Інд. значення	ранг		
1	19	2	6	16.5	-14.50	210.25
2	498	26	12	29	-3.00	9
3	305	18	2	3.5	14.50	210.25
4	672	28	4	10.5	17.50	306.25
5	411	24	6	16.5	7.50	56.25
6	0	1	0	1.5	-0.50	0.25
7	316	20	5	13	7.00	49
8	172	8	10	27.5	-19.50	380.25
9	140	3	3	7	-4.00	16
10	397	22	3	7	15.00	225
11	406	23	3	7	16.00	256
12	272	15	0	1.5	13.50	182.25
13	284	17	7	21	-4.00	16
14	174	9	10	27.5	-18.50	342.25
15	141	4	8	24.5	-20.50	420.25
16	284	17	7	21	-4.00	16
17	240	14	4	10.5	3.50	12.25
18	594	27	3	7	20.00	400
19	701	29	5	13	16.00	256
20	308	19	7	21	-2.00	4
21	172	8	7	21	-13.00	169
22	215	11	6	16.5	-5.50	30.25
23	234	13	5	13	0.00	0
24	142	5	2	3.5	1.50	2.25
25	324	21	3	7	14.00	196
26	434	25	6	16.5	8.50	72.25
27	206	10	9	26	-16.00	256
28	150	6	7	21	-15.00	225
29	222	12	8	24.5	-12.50	156.25

Сума d^2 4474

$$r_{s\,емп} = 1 - ((6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 - 1)),$$

$$r_{s\,емп} = 1 - \frac{(6 \cdot 4474)}{29(29^2 - 1)} = -0{,}11$$

r_s - емпіричне значення

Критичне значення вибіркового коефіцієнта кореляції рангів (за Урбахом В.Ю., 1964) для N =29

N	**p**	
	0.05	**0.01**
29	0.37	0.48

Додаток Е

Таблиця Е.1

Ранжування та взаємозв'язок показників розвитку стресостійкості за методикою Холмса-Раге з рівнем співпраці за методикою Томас.

№ опитаних	Показники розвитку Холмс		Показники рівня співпраці (Томас)		d (ранг А – ранг В)	d2
	Інд. значення	ранг	Інд. значення	ранг		
1	19	2	8	24	-22.00	484
2	498	26	6	12.5	13.50	182.25
3	305	18	6	12.5	5.50	30.25
4	672	28	4	2.5	25.50	650.25
5	411	24	8	24	0.00	0
6	0	1	6	12.5	-11.50	132.25
7	316	20	5	7.5	12.50	156.25
8	172	8	5	7.5	0.50	0.25
9	140	3	7	17.5	-14.50	210.25
10	397	22	7	17.5	4.50	20.25
11	406	23	7	17.5	5.5	30.25
12	272	15	8	24	-9	81
13	284	17	8	24	-7	49
14	174	9	7	17.5	-8.5	72.25
15	141	4	5	7.5	-3.5	12.25
16	284	17	4	2.5	14.5	210.25
17	240	14	5	7.5	6.5	42.25
18	594	27	6	12.5	14.5	210.25
19	701	29	8	24	5	25
20	308	19	5	7.5	11.5	132.25
21	172	8	4	2.5	5.5	30.25
22	215	11	5	7.5	3.5	12.25
23	234	13	7	17.5	-4.5	20.25
24	142	5	7	17.5	-12.5	156.25
25	324	21	9	28	-7	49
26	434	25	10	29	-4	16
27	206	10	8	24	-14	196
28	150	6	8	24	-18	324
29	222	12	4	2.5	9.5	90.25

Сума $d^2$2522

$$r_{s\ емп} = 1 - ((6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 - 1)),$$

$$r_{s\ емп} = 1 - \frac{(6 \cdot 2522)}{29(29^2 - 1)} = 0{,}38$$

r_s - емпіричне значення

Критичне значення вибіркового коефіцієнта кореляції рангів (за Урбахом В.Ю., 1964) для N =29

N	p	
	0.05	0.01
29	0.37	0.48

Додаток Ж

Таблиця Ж.1

Ранжування та взаємозв'язок показників розвитку стресостійкості за методикою Холмса-Раге з рівнем уникнення за методикою Томас.

№ опитаних	Показники розвитку Холмс		Показники рівня уникнення (Томас)		d (ранг А – ранг В)	d2
	Інд. значення	ранг	Інд. значення	ранг		
1	19	2	5	5	-3.00	9
2	498	26	3	1	25.00	625
3	305	18	8	25	-7.00	49
4	672	28	8	25	3.00	9
5	411	24	4	2.5	21.50	462.25
6	0	1	8	25	-24.00	576
7	316	20	6	13	7.00	49
8	172	8	6	13	-5.00	25
9	140	3	9	28	-25.00	625
10	397	22	6	13	9.00	81
11	406	23	4	2.5	20.5	420.25
12	272	15	6	13	2	4
13	284	17	6	13	4	16
14	174	9	6	13	-4	16
15	141	4	7	21	-17	289
16	284	17	6	13	4	16
17	240	14	8	25	-11	121
18	594	27	6	13	14	196
19	701	29	7	21	8	64
20	308	19	6	13	6	36
21	172	8	6	13	-5	25
22	215	11	10	29	-18	324
23	234	13	6	13	0	0
24	142	5	5	5	0	0
25	324	21	8	25	-4	16
26	434	25	5	5	20	400
27	206	10	7	21	-11	121
28	150	6	6	13	-7	49
29	222	12	6	13	-1	1

Сума d^2 4625

$$r_{s\ емп} = 1 - ((6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 - 1)),$$

$$r_{s\ емп} = 1 - \frac{(6 \cdot 4625)}{.....29(29^2 - 1)} = -0,14$$

r_s - емпіричне значення

Критичне значення вибіркового коефіцієнта кореляції рангів (за Урбахом В.Ю., 1964) для N =29

N	p	
	0.05	0.01
29	0.37	0.48

Додаток З

Таблиця 3.1

Ранжування та взаємозв'язок показників розвитку стресостійкості за методикою Холмса-Раге з рівнем пристосування за методикою Томас.

№ опитаних	Показники розвитку Холмс		Показники рівня пристосування (Томас)		d (ранг А – ранг В)	d2
	Інд. значення	ранг	Інд. значення	ранг		
1	19	2	7	18.5	-16.50	272.25
2	498	26	4	6.5	19.50	380.25
3	305	18	9	25.5	-7.50	56.25
4	672	28	3	2.5	25.50	650.25
5	411	24	4	6.5	17.50	306.25
6	0	1	8	21.5	-20.50	420.25
7	316	20	6	15.5	4.50	20.25
8	172	8	5	11	-3.00	9
9	140	3	7	18.5	-15.50	240.25
10	397	22	10	28.5	-6.50	42.25
11	406	23	8	21.5	1.5	2.25
12	272	15	8	21.5	-6.5	42.25
13	284	17	3	2.5	14.5	210.25
14	174	9	3	2.5	6.5	42.25
15	141	4	9	25.5	-21.5	462.25
16	284	17	5	11	6	36
17	240	14	8	21.5	-7.5	56.25
18	594	27	6	15.5	11.5	132.25
19	701	29	5	11	18	324
20	308	19	5	11	8	64
21	172	8	6	15.5	-7.5	56.25
22	215	11	6	15.5	-4.5	20.25
23	234	13	9	25.5	-12.5	156.25
24	142	5	10	28.5	-23.5	552.25
25	324	21	3	2.5	18.5	342.25
26	434	25	4	6.5	18.5	342.25
27	206	10	4	6.5	3.5	12.25
28	150	6	5	11	-5	25
29	222	12	9	25.5	-13.5	182.25

Сума $d^2$5458

$r_{s\ емп} = 1 – ((6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 – 1))$,

$r_{s\ емп} = 1 – \frac{(6 \cdot 5458)}{....29(29^2 – 1)} = -0,34$

r_s - емпіричне значення

Критичне значення вибіркового коефіцієнта кореляції рангів (за Урбахом В.Ю., 1964) для N =29

N	**p**	
	0.05	**0.01**
29	0.37	0.48