

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 і перепідготовки

Кафедра психології

Мартиненко Алла Володимирівна

Особливості розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів

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

Науковий керівник:
Василевська Олена Іванівна,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри психології
Протокол № 16 від «15» травня 2025 р.

Завідувач кафедри

Алла ВОЗНЮК

Суми–2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ	
..8	
1.1. Сутність поняття «стресостійкість», основні підходи до його вивчення, моделі та стадії стресостійкості	8
1.2. Особливості прояву стресостійкості у майбутніх практичних психологів.....	24
1.3. Система чинників, які впливають на розвиток стресостійкості у майбутніх практичних психологів	38
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У	
МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ	45
2.1. Методики та процедура дослідження особливостей розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів	45
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів та чинників, які впливають на неї.....	53
2.3. Психологічні рекомендації для розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів	58
ВИСНОВКИ	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	70
ДОДАТКИ	79

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасне суспільство характеризується високим рівнем динамічності, постійними соціальними, економічними та технологічними змінами. Ці процеси супроводжуються зростанням кількості стресогенних чинників, які впливають як на повсякденне життя людини, так і на її професійну діяльність. Особливо вразливою категорією в цьому контексті є майбутні практичні психологи, які під час навчання та в подальшій професійній діяльності зіштовхуються з високим рівнем психологічного навантаження.

Професія практичного психолога передбачає постійний контакт з емоційно напруженими ситуаціями, переживаннями клієнтів, конфліктами, кризовими станами, що потребує високого рівня емоційної включеності, емпатії, витривалості та здатності до саморегуляції. Окрім того, психологи часто мають справу з власними внутрішніми реакціями на складні кейси, що може призводити до емоційного вигорання, зниження професійної мотивації та ризику психоемоційного виснаження.

У зв'язку з цим розвиток стресостійкості виступає не лише актуальною, але й необхідною умовою професійної підготовки фахівців у галузі психології. Стресостійкість – це здатність людини зберігати емоційну рівновагу, ефективно функціонувати у стресових ситуаціях, використовувати адаптивні копінг-стратегії, а також мобілізувати внутрішні ресурси для подолання труднощів. Високий рівень стресостійкості забезпечує психологічну гнучкість, здатність до прийняття конструктивних рішень у кризових умовах, підтримання професійної етики та ефективну міжособистісну взаємодію.

Проблемі стресу та розвитку стресостійкості присвячено численні дослідження як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. У їхніх роботах висвітлюються різні аспекти цього феномену: від психологічних і фізіологічних механізмів виникнення стресових реакцій до особливостей їх подолання та профілактики.

Серед вітчизняних дослідників важливий внесок у вивчення проблеми зробили Г. Бердник, М. Білова, Н. Бурбан, І. Гузенко, В. Зливков, С. Іванова, О. Камінська, Л. Карамушка, В. Корольчук, В. Крайнюк та інші. Їхні праці присвячені зокрема аналізу впливу професійного стресу на діяльність фахівців у сфері «людина — людина», розробці психопрофілактичних та корекційних програм, а також вивченню ресурсів особистості, які сприяють збереженню психічного здоров'я в умовах підвищеного емоційного навантаження.

Серед зарубіжних учених провідне місце займають дослідження Ганса Сельє — засновника теорії стресу, який описав загальний адаптаційний синдром і вперше вказав на згубний вплив хронічного стресу на організм людини. Значний внесок у розробку когнітивно-поведінкових підходів до розуміння стресу зробили Річард Лазарус і Сьюзан Фолкман, які запропонували транзакційну модель стресу, в межах якої підкреслюється роль когнітивної оцінки ситуації та індивідуальних копінг-стратегій у подоланні стресових впливів.

Аналіз великої кількості сучасних наукових досліджень, присвячених проблемі стресостійкості майбутніх практичних психологів, свідчить про високий рівень зацікавленості наукової спільноти в цій темі. Такий інтерес зумовлений потребою досягнення ефективних результатів у подоланні стресу через глибоке розуміння природи стресостійкості особистості, її основних детермінантів, структурних компонентів, а також через розробку теоретико-методологічного підґрунтя формування цієї якості в процесі професійної підготовки психологів.

У наукових працях розглядаються різні аспекти проблеми: фізіологічні та психологічні механізми стресу, індивідуально-психологічні характеристики стресостійкої особистості, педагогічні умови розвитку стресостійкості у фахівців «допоміжних» професій. Однак, незважаючи на значну кількість публікацій, все ще залишаються недостатньо вивченими питання генези поняття «стресостійкість» у контексті психологічної науки, а також особливості його розвитку саме у майбутніх практичних психологів — як у межах формальної освіти, так і в процесі професійної ідентифікації.

На нашу думку, проблема формування стресостійкості у майбутніх практичних психологів є актуальною та водночас недостатньо розробленою, що й обумовлює потребу в подальших теоретичних узагальненнях та емпіричних дослідженнях у цьому напрямі.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатньо наукова розробленість зумовили вибір **теми дослідження** «Особливості розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів».

Об'єкт дослідження – стресостійкість у майбутніх практичних психологів.

Предмет дослідження – особливості розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і емпірично визначити особливості стресостійкості у майбутніх практичних психологів та розкрити психологічні умови її розвитку.

Завдання дослідження:

1. Дослідити основні підходи до визначення поняття «стресостійкість» та проаналізувати її моделі та стадії.
2. Розкрити специфіку стресостійкості у майбутніх практичних психологів та систему чинників, які впливають на неї.
3. Дослідити особливості розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів та чинники, які впливають на неї.

4. Розробити психологічні рекомендації щодо розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів.

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, насамперед, в тому, що здійснено цілісний аналіз основних підходів до вивчення сутності поняття «стресостійкість»; виокремлено та охарактеризовано основні складові стресостійкості; визначено зміст і структуру стресостійкості у майбутніх практичних психологів; підібрано та проаналізовано систему чинників, які впливають на розвиток стресостійкості у майбутніх практичних психологів; розроблено психологічний тренінг для розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблений психологічний тренінг може бути використаний при розробці психологічних порад для розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів, а також всіх тих хто займається даною проблематикою. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня прояву стресостійкості у майбутніх практичних психологів.

Апробація результатів дослідження: Наукові здобутки науково-дослідної роботи були представлені на науково-практичних заходах різного рівня: Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції «Інноваційні технології в роботі практичного психолога» (Суми, 30.05.2024); IV Міжнародної студентської науково-практичної конференції «Психологічні аспекти кроскультурної взаємодії у медіасередовищі» (Львів, 14-15.11.2024); I

Всеукраїнської науково-практичної конференції юних науковців «Психологія та соціальна робота: актуальність, виклики, перспективи сьогодення у майндсеті науковців» (Полтава, 25.03.2025); VIII Всеукраїнського науково-практичного форуму з нагоди всеукраїнського дня психолога «Психологічна допомога: від кризи до ресурсу» (Суми, 21-27.04.2025).

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

1. Мартиненко А. В. Психологічні особливості стресостійкості у майбутніх практичних психологів. *Психологія: від теорії до практики* матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції «Інноваційні технології в роботі практичного психолога» (30 травня 2024 року, м. Суми)/ за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василега. [у 2-х ч.]. Ч. 1. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2024. С. 97–101.
2. Мартиненко А. В. Психологічні особливості стресостійкості у майбутніх практичних психологів в умовах війни. *Психологічні аспекти кроскультурної взаємодії у медіасередовищі* збірник тез IV Міжнародної студентської науково-практичної конференції (14-15 листопада 2024 року, м. Львів)/Львів: видавництво Львівської політехніки. 2024. С. 58-59.
3. Мартиненко А. В. Визначення та особливості прояву стресостійкості у майбутніх практичних психологів. *Психологія та соціальна робота: актуальність, виклики та перспективи сьогодення у майндсеті науковців* матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції юних науковців (25 березня 2025 року, м. Полтава)/Полтава. 2025. С. 57-63.
4. Мартиненко А. В. Особливості дослідження рівня прояву стресостійкості у майбутніх практичних психологів. *Психологічна допомога: від кризи до ресурсу* матеріали VIII Всеукраїнського науково-практичного форуму з нагоди всеукраїнського дня психолога (21–27 квітня 2025 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василега. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2025. С. 122-127.

Структура і обсяг кваліфікаційної (магістерської) роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, 2 додатків, а також списку

використаних джерел, що нараховує 78 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 94 сторінки, основний зміст викладено на 67 сторінках. Робота містить 9 таблиць, 9 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Сутність поняття «стресостійкість», основні підходи до його вивчення, моделі та стадії стресостійкості

Вивчаючи характеристики поняття «стресостійкість» в науковій літературі, варто зазначити, що вивчення механізмів будь-якого психологічного феномену є надзвичайно важливим у контексті розуміння його сенсу. Складнощі можуть виникати через розбіжності поглядів щодо використання методичних та теоретичних аспектів розуміння даного питання. Загалом це застосовується і до розуміння механізмів стресу та стресостійкості особистості.

У своїх працях науковці крок за кроком роблять наполегливі спроби для обмеження поняття «стрес» означивши його першочергове значення, як загального адаптаційного синдрому, або як неспецифічній відповіді організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу, услід відомому поняттю фундатора вчення про стрес та його вплив на життя особистості Гансу Сельє.

Стрес, як неспецифічний (адаптаційний) синдром, за Гансом Сельє складається з ряду функціональних і морфологічних змін, що розгортаються як єдиний процес, як феномен неспецифічної реакції організму у відповідь на різноманітні впливи, що ушкоджують. Г. Сельє виділив три стадії цього

процесу: стадію тривоги; стадію резистентності (адаптації); стадію виснаження.

На першій стадії організм зіштовхується з якимось негативним фактором середовища й намагається пристосуватися до нього.

На другій стадії відбувається адаптація до нових умов. Але якщо стресор продовжує діяти тривалий час, відбувається виснаження гормональних ресурсів (третя стадія) і зрив систем адаптації, у результаті чого процес приймає патологічний характер і може завершитися хворобою або смертю індивіда.

Різновиди стресу в узагальненому вигляді: фізіологічний, інформаційний, психологічний, гострий, хронічний.

Виділяють три стадії розвитку стресу:

- 1) зростання напруги (мобілізація);
- 2) внутрішній стрес (дезадаптація);
- 3) виснаження, спад внутрішньої активності (дезорганізація).

В умовах стресу у людини активізуються три основні типи адаптаційних механізмів, що забезпечують нормальне функціонування організму: фізіологічні, біохімічні і психологічні [72].

Г. Бердник у своїх наукових дослідженнях розглядає феномен стресостійкості як сукупність особистих якостей, що дають змогу особистості витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, спричинені особливостями професійної діяльності без шкідливих наслідків для оточуючих та власного здоров'я [4].

М. Білова з'ясувала, що стресостійкість характеризується високим рівнем розвитку когнітивно-інтелектуальних якостей, гнучкістю та абстрактністю мислення, полenezалежністю, здатністю до концентрації уваги, продуктивністю оперативної пам'яті та запам'ятовування, умінням диференціювати головне від другорядного, знаходити важливі зв'язки між явищам.

З даного погляду стресостійкість особистості притаманні такі якості:

- емоційна стійкість;
- середній рівень тривожності та агресивності;
- переважання позитивного настрою;
- інтернальний локус контролю;
- перевага ділової спрямованості особистості;
- оптимальна поведінкова активність.

Натомість особистості із низькою стресостійкістю з погляду дослідниці притаманна:

- емоційна нестійкість; - домінуванням негативного настрою;
- занадто високий рівень особистісної тривожності;
- екстернальний локус суб'єктивного контролю [5].

Н. Бурбан та І. Гузенко визначають стресостійкість як полісистемну якість інтегральної індивідуальності, що вміщує в собі підсистеми особистісних і суб'єктних якостей, що забезпечують ефективне соціальнопрофесійне функціонування в стрес-умовах з мінімальними затратами особистісних і психофізіологічних ресурсів та зі збереженням психічного і соматичного здоров'я [6].

В. Крайнюк розкриває стресостійкість як поліфункціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, результатом чого є протистояння особистості стрес-факторам. Стресостійкість полягає в адекватному оцінюванні ситуації та подальшій реалізації особистісних ресурсів, що проявляється інтенсивністю реакцій на зміну компонентів у стрес-ситуації, що в подальшому й визначає рівень її стресостійкості [22].

В. Корольчук досліджує стресостійкість особистості на соціальнопсихологічному рівні розкриваючи її через:

- здатність до соціальної адаптації;
- здатність до міжособистісних зв'язків;
- здатність до успішної самореалізації та досягнення життєвих цілей;
- підвищення рівня працездатності та психічного здоров'я [19].

Тобто науковці визначили стресостійкість як якість особистості, що проявляється у протистоянні труднощам та негативному тиску певних обставин, зберігаючи при цьому власне психічне здоров'я та працездатність в стрес-ситуаціях. Окремими властивостями виокремивши: врівноваженість, емоційну стабільність та опірність особистості до стрес-ситуацій [22].

Н. Лебідь представляє стресостійкість як інтегративну якість особистості, що забезпечує здатність до адаптації, збереження міжособистісних стосунків, ефективної самореалізації, досягнення цілей, збереження працездатності та здоров'я [25].

Г. Мигаль та О. Протасенко пояснюють стресостійкість як здатність особистості протистояти негативному впливу стрес-факторам, зумовлену індивідуальним комплексом психофізіологічних властивостей та процесів [28].

А. Мастен тлумачить стресостійкість як динамічний процес в якому відбувається адаптація до стрес-умов. У його розумінні стресостійкість проявляється як безперервний, активний процес адаптації та відновлення сил і ресурсів, що має нерівномірну динаміку в стрес-умовах [72].

Г. Ришко визначає стресостійкість як інтегральну властивість особистості, що формується в процесі онтогенезу на основі генетично зумовлених особистісних характеристик в умовах соціального оточення та взаємодії з усіма структурними компонентами психіки, як під час, так і після дії стрес-факторів [39].

Р. Шевченко досліджує стресостійкість як комплексне індивідуальне психологічне утворення особистості, що полягає в комплексному взаємозв'язку її індивідуальних властивостей та забезпечує біологічний, фізіологічний, психологічний гомеостаз системи. З даної позиції, стресостійкість є особистісною якістю, що формується під час протистояння стрес-ситуації. Таке протистояння є складний процес та охоплює оцінювання стрес-ситуації, саморегуляцію діяльності в стрес-умовах та саморефлексію негативного досвіду [59].

По суті, поєднання стресостійкості із емоційною саморегуляцією зводиться до функціональної системи емоційного регулювання діяльності і характеризує здатність емоційно збудженої людини зберігати певну спрямованість своїх дій, адекватне функціонування та контроль над вираженням емоцій; здатність людини успішно вирішувати складні та відповідальні завдання в напружених емоціогенних обставинах, адекватно аналізувати умови діяльності, завчасно планувати її, застосовувати адекватні способи дії.

Необхідно відзначити, що при цьому важливо виокремлювати місце і роль кожного компонента стресостійкості (емоційної, вольової, психічної стійкості), що самі по собі можуть розглядатися як інтегральні властивості особистості і забезпечують успішне досягнення мети діяльності у складних обставинах [10].

Так, психологічні механізми стресостійкості у контексті її емоційного компонента можуть бути представлені в рамках чотирьох підходів: як прояви волі, результати застосування прийомів і аутогенних тренувань, здатність долати стан емоційного збудження в ході виконання складної діяльності; як інтеграцію різних процесів і явищ емоційного, вольового, мотиваційного, інтелектуального компонентів. Третій підхід базується на теорії самоорганізації кібернетичних систем, єдності енергетичних та інформаційних характеристик психічних властивостей.

Емоційна стійкість в рамках цього підходу пов'язується із резервами нервово-психічної енергії: особливостями темпераменту, силою нервової системи по відношенню до збудження і гальмування, рухливостю, лабільністю нервових процесів. В межах цього підходу можна стверджувати, що людина є стресостійкою, якщо її емоційне збудження, незважаючи на сильні подразники, не перевищує граничної величини [3].

Тісний зв'язок між стресостійкістю та емоційною стійкістю знаходить І. Аршава, яка використовує адаптаційну і когнітивну теорії стресу у вивченні феномена емоційної стійкості. З цих позицій емоційна стійкість

розглядається за критерієм її значимості для успішного урівноваження суб'єкта зі зміною середовищем, спрямованого на збереження або відтворення гомеостазу, досягнення або підтримки психічного стану оптимального функціонування.

Автор пропонує шукати операціональні ознаки емоційної стійкості у показниках психічних станів, відображених у свідомості. При такому підході показниками емоційної стійкості є асиміляційна і акомодативні активності, які, у свою чергу, проявляються у стані здоров'я людини, особливості реалізації нею вищих психічних функцій, психологічному благополуччі, показниках рівня сформованості емоційного інтелекту і домінуючих в її досвіді стратегіях психологічного подолання стресу [2].

А. Мастен тлумачить стресостійкість як динамічний процес, в якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів. У цьому розумінні стресостійкість концептуалізується як безперервний, активний процес появи нових сил і ресурсів адаптації й відновлення, який має нерівномірну динаміку в умовах виникнення нових ризиків [72].

Основні труднощі у визначенні стресостійкості людини пов'язані з оцінюванням специфіки прояву її реакцій на дію психологічних факторів. Якщо на цей час визначено критерії стійкості людини щодо стресорів фізичної або хімічної природи (висока або низька температура, фізичне навантаження, токсичні речовини тощо), то зробити це щодо психологічних стресорів набагато складніше. Це пояснюється різними цінностями, настановленнями, потребами, умовними рефlekсами і життєвим досвідом людей.

Головні труднощі у визначенні стресостійкості людини виникають при оцінці її реакцій на психологічні фактори. Якщо можна відносно підібрати критерії стійкості людини стосовно стресорів фізичної або хімічної природи (висока або низька температура, фізичне навантаження, токсичні речовини і т.д.), то зробити це щодо психологічних стресорів набагато складніше. Це

пов'язано з надзвичайно великим розкидом цінностей, установок, потреб, умовних рефлексів і життєвого досвіду різних людей.

Отже, проаналізувавши матеріали сучасних наукових досліджень можна визначити, що немає єдиного підходу до означення поняття стресостійкості. Загалом воно характеризується наявністю необхідного рівня соціально-психологічних властивостей особистості до адаптації в результаті зовнішніх, або внутрішніх стресових факторів. Якщо розглянути стресостійкість з психологічної точки зору, то вона має забезпечувати високий рівень емоційної стабільності, здатність до адаптації і ефективної комунікативної взаємодії та збереження психічного здоров'я особистості. Високий рівень розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів дозволить їм успішно самореалізуватися та досягти важливих професійних цілей. Стресостійкість характеризується індивідуальноособистісними якостями майбутнього практичного психолога, що дає змогу йому переносити інтелектуальні, вольові та емоційні перевантаження без шкідливих наслідків для власного психічного здоров'я.

Стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розглядають як: збереження здатності до соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей; збереження працездатності; збереження здоров'я.

Якщо розглянути більш детальніше моделі та складові стресостійкості, то можна визначити поняття цього психологічного феномену, як індивідуально-психологічну особливість, яка полягає у специфічному взаємозв'язку різнорівневих якостей інтегральної індивідуальності, що забезпечує біологічний, фізіологічний і психологічний гомеостаз всієї системи і призводить до оптимальної взаємодії суб'єкта з оточуючим середовищем в різноманітних умовах життєдіяльності [1].

У нашому дослідженні розглядаємо дефініцію «стресостійкість» за такими структурними компонентами:

1.Родове поняття.

2.Видові ознаки (передумови прояву, характеристика стану, результат впливу на особистість та життєдіяльність).

Виділені компоненти підтверджують складність феномену стресостійкості та необхідність застосування холістичного підходу до його вивчення у психологічній науці [9].

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив зробити висновок, що більшість учених тлумачать стресостійкість як комплексну властивість особистості (див. рис. 1.1.), що характеризується необхідною адаптацією до екстремальних умов, зумовлена рівнем активації ресурсів організму і проявляється в показниках його функціонального стану та здатності успішно здійснювати життєдіяльність.

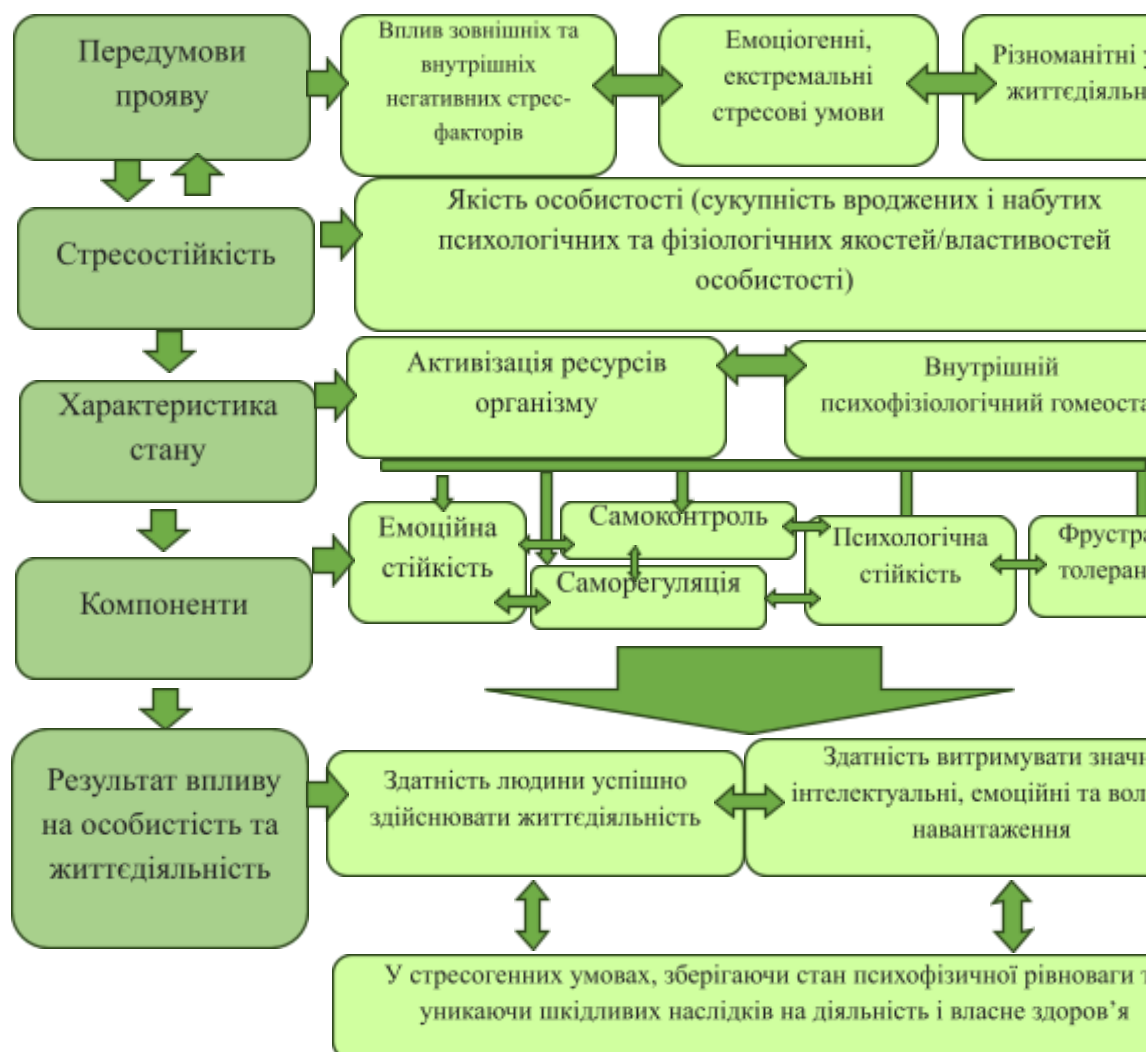


Рис. 1.1. Теоретична модель стресостійкості

Психологічна роль стійкості до стресу полягає у тому, що вона дозволяє виробити систему захисту особистості від стресорів, яка проявляється у стані мобілізації сил, активності та готовності до дії, убезпечує людину від розвитку шкідливих схильностей та згубних форм залежності. Саме тому розгляд явища стресостійкості в працях окремих авторів проводиться саме з позицій системно-структурного підходу. Оскільки будь-яка життєздатна система має характеризуватися такою ознакою як стійкість, що розуміється як здатність зберігати себе в умовах мінливого середовища, людина як біосоціальна система також володіє механізмами забезпечення стійкості, проявляючи опір до зовнішніх впливів.

Л. Наугольник пропонує розглядати стресостійкість як особливу організацію існування особистості як системи, яка забезпечує максимально ефективне її функціонування в стресогенних обставинах [30].

У загально-психологічному руслі стресостійкість досліджується як властивість особистості, що сприяє високій продуктивності її діяльності в екстремальному просторі, а також як здатність людини долати актуальні труднощі та негаразди без негативних наслідків для свого фізичного та психічного здоров'я [31].

Необхідно особливо підкреслити, що стресостійкість – не вроджена властивість особистості. На думку більшості науковців вона безпосередньо залежить від рівня сформованості такої навички як емоційна саморегуляція, тобто, здатність суб'єкта до саморегуляції свого психоемоційного стану є необхідним показником стресостійкості [32].

Варто підкреслити, що тип реагування на стресогенну ситуацію інтенсивної дії, насамперед, зумовлений індивідуально-психологічними характеристиками, такими як рівень тривожності, самооцінки, тип локусу контролю, мотиваційна спрямованість, базові характеристики емоційності,

зокрема, особливості типових для суб'єкта емоційних реакцій на вплив зовнішніх стимулів.

На думку М. Білової важливим психологічним чинником та показником стійкості особистості до стресу є рівень його самооцінки. Так, занижена самооцінка впливає на процес когнітивного оцінювання наявної стресогенної ситуації негативним чином, як би оголюючи слабкість особистості, знижуючи необхідний рівень самоповаги та негативно впливаючи на запуск антистресових стратегій [5].

Самооцінка пов'язана з локусом контролю, за допомогою якого особистість атрибує причинність та відповідальність за результати своєї та чужої діяльності. Багато дослідників цієї характеристики підкреслюють велику стресостійкість осіб із внутрішнім локусом контролю.

Створення оптимальної моделі розвитку стресостійкості особистості в умовах воєнного стану передбачає вирішення пріоритетних завдань розвитку стресостійкості, серед яких можна назвати:

- 1) формування навичок асертивної поведінки, мотивації до успіху, толерантності до невизначеності;
- 2) розвиток навичок релаксації, навчання прийомам подолання тривоги та стресу;
- 3) розвиток навичок отримання соціальної підтримки;
- 4) оптимізація самооцінки, сприяння позитивній «Я-концепції» [21].

Також при розробці зазначеної моделі обов'язково необхідно враховувати структуру стресостійкості.

На думку В. Сінішиної структура стресостійкості включає в себе наступні компоненти: мотиваційний, когнітивний, конотативний, рефлексивно-ціннісний, регуляторно-вольовий та операційний [42].

Спираючись на викладене розуміння феномену стресостійкості, його структуру, корелюючі з ним психологічні утворення та окреслені науковцями засоби його цілеспрямованого формування у середовищі перебування

особистісті, доречно розглянути модель розвитку стресостійкості особистості у екстремальних умовах, що включає 2 виміри (табл. 1.1):

1) процесуальний вимір – формування навичок динамічної саморегуляції, що будуть застосовуватись суб'єктом в умовах безпосереднього перебування в екстремальній, стресогенній ситуації;

2) диспозиційний вимір – передбачає поступову корекцію стійких особистісних властивостей, які негативним чином корелюють з рівнем стресостійкості, що дозволить оптимізувати загальне сприйняття суб'єктом світу, оцінювати свою життєву ситуацію з більш позитивної сторони, покращити його загальний психоемоційний стан без віднесення до конкретних подій, що відбуваються у його житті [6].

Таблиця 1.1

Складові моделі розвитку стресостійкості особистості в екстремальних умовах

Вимір	Мета впливу	Мішень впливу	Психологічні засоби здійснення впливу
Процесуальний	Конструктивне самоналаштування, самостійне забезпечення оптимального психоемоційного стану в умовах екстремальних подій, швидке знаходження вірних варіантів дій, що дозволяють зберегти життя та здоров'я	Навички саморегуляції та емоційної самопідтримки	Релаксаційні техніки, аутогенне тренування, спеціальна рухова активність та фізичні вправи, дихальні техніки, самомасаж
Диспозиційний	Оптимізація сприйняття здобувачем вищої освіти своєї життєвої ситуації та покращення його загального психоемоційного та функціонального стану незалежно від конкретних життєвих обставин	Стійкі особистісні властивості (зокрема, особистісна тривожність, когнітивна ригідність, сензитивність, зовнішній локус контролю, неадекватна самооцінка, негативна «Я-концепція» тощо)	Техніки когнітивно-поведінкової терапії (зокрема, спрямовані на подолання особистісної тривожності), арт-терапевтичні техніки, техніки гештальт-підходу

Існує багато різних моделей стресостійкості, які описують, як люди справляються зі стресом та адаптуються до нього. Ось декілька з найпоширеніших:

1. Модель компонентів стресостійкості Річарда Лазаруса та Сьюзан Коен:

Ця модель описує стресостійкість як динамічний процес, який включає три ключові компоненти:

- Когнітивна оцінка: Як людина оцінює стресор і його потенційний вплив.
- Впоратися: Стратегії, які людина використовує для подолання стресу.
- Ресурси: Внутрішні та зовнішні ресурси, які людина має для подолання стресу.

2. Модель життестійкості Салі Мадді:

Ця модель фокусується на позитивних аспектах стресу та адаптації. Модель стверджує, що життестійкі люди мають три ключові якості:

- Залученість: Вони залучені до життя та відчують сенс та мету.
- Контроль: Вони вірять, що можуть впливати на своє життя.
- Виклик: Вони бачать виклики як можливості для зростання [71].

3. Модель стресостійкості соціальних працівників:

Ця модель описує стресостійкість соціальних працівників з урахуванням специфіки їхньої роботи. Модель стверджує, що стресостійкість соціальних працівників залежить від таких факторів, як:

- Соціальна підтримка: Наявність підтримки з боку колег, керівників та друзів.
- Влада та контроль: Можливість впливати на виконувану роботу та умови праці.
- Роль чіткості: Розуміння своїх ролей та обов'язків.
- Задоволення роботою: Позитивне ставлення до своєї роботи.

4. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти:

Ця модель описує фактори, які впливають на стресостійкість студентів у умовах воєнного стану. Модель стверджує, що важливими факторами є:

- Розвиток навичок асертивної поведінки.
- Мотивація до успіху.
- Толерантність до невизначеності.
- Навички релаксації.
- Вміння отримувати соціальну підтримку.
- Оптимістична самооцінка.

Важливо зазначити, що не існує єдиної «правильної» моделі стресостійкості. Різні моделі пропонують різні уявлення про те, що таке стресостійкість та як її розвивати [53].

Специфіка характеру людини визначає слабкі і сильні сторони індивідуального регуляторного профілю за низького і середнього ступенів індивідуальної саморегуляції. При розвитку високого усвідомленого рівня саморегуляції відбувається нівелювання впливу характеру і темпераменту на індивідуальний профіль, може формуватися гармонійний стиль саморегуляції з високим розвитком всіх сторін регуляції. Корекція слабких сторін регуляції може відбуватися за рахунок віку, навчання, досвіду, мотивації.

Рівень індивідуальної саморегуляції і розвиток окремих регуляторних функцій взаємопов'язані з особливостями мотиваційно-потребнісної сфери. Існують мотиваційні тенденції, що позитивно впливають на розвиток усвідомленої саморегуляції за високої інтеграції всіх компонентів регуляторної системи. Індивідуальний рівень усвідомленої саморегуляції позитивно пов'язаний із тенденціями стійко прагнути до поставлених цілей, з агресивністю, а домінування і автономність – з розвиненістю регуляторної самостійності. Негативно пов'язана із загальним рівнем саморегуляції мотиваційна тенденція визначена як схильність до почуття вини [24].

В усвідомленій саморегуляції труднощі довільного регулювання лежать у сфері неусвідомлених суб'єктом установок, мотивів, відношень з оточуючим світом. Несвідоме з його конфліктами і дисгармонією як частина особистісної сфери не може не впливати на ефективність регуляції висунення

і досягнення прийнятої суб'єктом цілі. Тому до структури цілісного процесу психічної регуляції включено свідоме і несвідоме.

Стійкість особистості до дії стресогенних факторів залежить від реакції людини на травматичні стресори. Будь-який досвід, в тому числі і травматичний, додається до уже існуючих у індивіда схем. Психічна травма являє собою зміну базисних переконань особистості про доброзичливість – ворожість оточуючого світу, його справедливість, а також про цінність і значущість власного «Я» [58].

Відповідно В. Корольчук базисні переконання про доброзичливість, справедливість оточуючого світу і значущість власного «Я» підлягають впливу психічної травми. Одночасно індивід стикається із жахом, що виходить із зовнішнього світу, а також власною уразливістю і безпорадністю. Звичні комфортні переконання руйнуються, провокуючи стан дезінтеграції. Процес подолання травми – це відновлення базисних переконань.

Таким чином, система базисних переконань особистості, що включає глибинні уявлення про доброзичливість – ворожість оточуючого світу і значущість власного «Я» є імпліцитною концептуальною системою індивіда, через яку переломлюється сприйняття будь-яких, і в тому числі травматичних подій життя людини.

Вивченню психологічних факторів, що впливають на ефективність подолання стресу, присвячена велика кількість досліджень. Однак вони розглядають специфічні когнітивні тенденції, що визначають особливості сприйняття, інтерпретації, оцінки стресової ситуації і відповідно вибір стратегії поведінки. Відповідно до цього частіше всього аналізуються психологічні конструкти, описані в рамках різних шкіл когнітивно-поведінкового напрямку. Це видається цілком обґрунтованим, враховуючи те значення, яке має суб'єктивна модель стресової ситуації в процесі психологічної адаптації [19].

На думку А. Степова існує два типи адаптаційного процесу, критерієм яких є спрямованість вектора активності «назовні» чи «всередину». При

першому типі адаптаційного процесу особистість активно впливає на оточення, пристосовує його до себе. При другому – активно змінює себе шляхом корекції установок і звичних поведінкових стереотипів [47].

На думку Д. Хома, за допомогою механізмів психологічного захисту «Я» прагне утримувати систему відносин у стійкому положенні, прагне вивести систему відносин зі стану жорсткої фіксованої рівноваги з тим, що перевести її на новий рівень функціонування, який розширює можливості опанування труднощів [56].

Важливу, а часом і визначальну роль у процесі психічної адаптації відіграє етап оцінки стресора за різними параметрами (валентності, контрольованості, мінливості, ступенем визначеності, повторюваності, співвіднесеності з особистим досвідом) – етап формування суб'єктивного образу ситуації, можливостей і бажаних способів її дозволу відповідно до усталеної системою уявлень, потреб і цінностей.

Чинники, які сприяють стресостійкості:

- досвід розв'язання подібних проблем у минулому і позитивний прогноз на майбутнє;
- схвалення діяльності з боку соціального оточення; в) індивідуально-психологічні особливості (високий рівень емоційної стабільності, вольової саморегуляції, активність, впевненість у собі);
- задоволення професійною діяльністю;
- позитивний емоційний фон (як успішність досягнення мети);
- наявність функціональних можливостей.

Чинники, що негативно впливають на стійкість особистості до дії стресогенних факторів:

- емоційно-когнітивні фактори (недостатній рівень необхідної інформації, негативний прогноз ситуації, почуття безпорадності перед проблемою (ситуацією);
- надмірний вплив стресогенних, психогенних чи фізичних факторів, що перевищують адаптаційні можливості людини;

- велика тривалість стресогенного впливу, що призводить до виснаження адаптивних можливостей організму;
- індивідуально-психологічні особливості: низький рівень емоційної стабільності, врівноваженості, високий рівень невротизації, подразливості, особистісної та ситуативної тривожності [10].

У широкому розумінні стресостійкість розглядається в контексті цілісного процесу індивідуальної адаптації, до якого входять емоційна стабільність та емоційна стійкість до стресів.

С. Іванова розглядає стресостійкість як «психологічну стійкість» особистості до негативного впливу соціального середовища, що включає певні здібності, навички та вміння адаптовано реагувати на зовнішні впливи в конкретних умовах і утримувати емоційні, когнітивні, поведінкові прояви, а також процеси діяльності, врівноважений стан.

Стресостійкість як «психологічна стійкість» має наступні складові:

- здатність до повноцінної самореалізації, особистісного зростання;
- здатність своєчасно і адекватно вирішувати внутрішньо-особистісні конфлікти;
- уміння зберігати відносну стабільність емоційної сфери та сприятливого настрою;
- здатність до емоційно-вольової регуляції;
- здатність відчувати адекватну ситуацію мотиваційну напруженість;
- здатність протистояти зовнішнім впливам, слідуючи своїм власним намірам та цілям та ін. [16].

Отже, моделі стресостійкості, такі як модель Мадді, модель Корба, модель Лазаруса надають різні підходи до розуміння та управління стресом у людей. Вони підкреслюють важливість сприйняття та оцінки стресу, ролі індивідуальних факторів та стратегій управління стресом. Ці моделі можуть бути корисними як для особистого розвитку, так і для практичного застосування в професійних та особистих ситуаціях для підвищення рівня стресостійкості та покращення психічного здоров'я.

Стресостійкість є комплексною рисою особистості, яка ґрунтується на самопізнанні, сприйнятті контролю, соціальній підтримці, оптимізмі та адаптивних стратегіях впорядкування. Ці складові сприяють позитивному впливу на здатність людини ефективно управляти стресом і труднощами, розвивати сильні сторони особистості та досягати успіху в різних сферах життя. Існують різні умови та чинники стресостійкості особистості, які мають виражений індивідуально-своєрідний характер, зумовлений поєднанням внутрішніх, індивідуально-особистісних ресурсів людини і зовнішніх, середових умов її життєдіяльності, та зумовлюють здатність людини протистояти стресу.

1.2. Особливості прояву стресостійкості у майбутніх практичних психологів

Однією з найактуальніших тем для дослідження у сучасній науці є питання виникнення стресу [33; 37; 54; 55].

У житті часто виникають складні обставини: напруження в сім'ї, втрата рідної людини, відчуття самотності, фінансові труднощі чи емоційна пустота. Це лише деякі з тих факторів, які здатні провокувати стрес. Попри це, люди зазвичай прагнуть дивитися вперед із надією. Однак, коли реальність вносить свої корективи, багато мрій і сподівань може зруйнуватися. Людина зазвичай гарно справляється з дрібними труднощами, як-от невдалим днем чи непорозумінням із друзями. Водночас затяжні конфлікти або постійний вплив стресових ситуацій здатні серйозно підірвати здоров'я.

Стрес – це природна реакція організму на зовнішні подразники, яка проявляється на психічному, фізичному та емоційному рівнях і допомагає адаптуватися до змін [62].

Американська асоціація психології зазначає широкий вплив стресу на організм людини, який охоплює різні системи (табл. 1.2) [63].

Таблиця 1.2

Вплив стресу на системи організму

Система організму	Вплив стресу
1	2
Нервова система	Нервова система має кілька відділів: центральний відділ, що включає головний і спинний мозок, і периферичний відділ, що складається з вегетативної та соматичної нервових систем. Вегетативна нервова система поділяється на симпатичну (SNS) і парасимпатичну (PNS). Під час стресу SNS активує реакцію «боротьба або втеча», стимулюючи викид адреналіну та кортизолу, що впливає на серцево-судинну, дихальну та інші системи. Хронічний стрес може призводити до виснаження організму та порушення регуляторних функцій нервової системи.
Кістково-м'язова система	Хронічний стрес спричиняє м'язове напруження, що може призводити до головного болю, мігрені, болю в попереку та руках. Постійне перенапруження м'язів може спричинити спазми, порушення координації рухів та атрофію м'язової тканини.

Продовж. табл. 1.2

1	2
Дихальна система	Під час стресу дихання стає прискореним, можливі напади задишки, що особливо небезпечно для людей із захворюваннями дихальної системи, такими як астма чи ХОЗЛ. Хронічний стрес може спричинити гіпервентиляцію, що може призводити до запаморочення або панічних атак.
Серцево-судинна система	Під впливом стресу серцевий ритм і артеріальний тиск підвищуються, що підвищує ризик гіпертонії, серцевих нападів та інсультів. Постійний вплив стресових гормонів може викликати запалення коронарних артерій, що збільшує ризик серцево-судинних захворювань.
Ендокринна система	Викид кортизолу та адреналіну під час стресу спричиняє дисбаланс гормонів, що може викликати метаболічні порушення (ожиріння, діабет), депресію, імунні розлади. Хронічний стрес може призвести до порушення регуляції рівня інсуліну, що підвищує ризик розвитку цукрового діабету.
Шлунково-кишкова система	Стрес змінює функціонування травної системи, викликаючи біль у животі, здуття, закрепи або діарею. Хронічний стрес може призвести до розвитку синдрому подразненого кишечника та гастриту.
Чоловіча репродуктивна система	Під впливом стресу знижується рівень тестостерону, що може спричинити зниження лібідо, еректильну дисфункцію та зниження якості сперми. Постійний стрес може негативно впливати на виробництво та дозрівання сперматозоїдів, що ускладнює зачаття. Крім того, зниження імунного захисту може спричинити загострення інфекційних захворювань репродуктивної системи.
Жіноча репродуктивна система	Високий рівень стресу може викликати нерегулярність менструального циклу, посилення болю під час менструації та зміни в її тривалості. Стрес також може негативно вплинути на фертильність та процес вагітності. Підвищена тривожність під час вагітності збільшує ризик розвитку ускладнень, післяпологової

	депресії та порушення зв'язку між матір'ю та дитиною. У жінок у період менопаузи стрес може посилювати симптоми, зокрема припливи та перепади настрою.
Імунна система	Хронічний стрес пригнічує імунітет, підвищуючи сприйнятливість до інфекцій та аутоімунних захворювань. Постійний вплив стресу може погіршити перебіг хронічних захворювань та знизити ефективність вакцинації.

Зазвичай стрес виникає під час взаємодії з іншими людьми, коли зовнішні чинники здаються загрозою благополуччю. Він виконує дві функції: реагування на небезпеки та руйнівні фактори, а також повернення організму до нормального стану. Коли мозок відчуває загрозу, він активує наднирники для вироблення гормонів стресу, таких як адреналін і кортизол. Це, у свою чергу, запускає внутрішні резерви організму, покращуючи силу, реакцію, витривалість і больовий поріг, щоб протистояти небезпеці чи уникнути її. Після зникнення загрози тіло зазвичай розслабляється.

У сучасному світі через постійні інформаційні потоки і зміни стресова реакція може не вимикатися, що призводить до виснаження. Симптоми стресу варіюються залежно від обставин і особливостей організму. Іноді травматичні події можуть спричинити гострий стресовий розлад. Основні прояви стресу представлені у таблиці 1.3. [62].

Таблиця 1.3

Основні прояви стресу

Категорія	Прояви стресу
Фізичні	Проблеми зі сном, напруга, втома, болі, порушення роботи шлунково-кишкового тракту.
Емоційні	Тривога, гнів, порожнеча, зниження радості від життя.
Когнітивні	Труднощі з концентрацією, нерішучість, занепокоєння.
Міжособистісні	Дратівливість, недовіра, складнощі у відносинах.

Симптоми стресу можуть впливати на здоров'я, навіть якщо людина цього не усвідомлює. Людина може списати вину на хворобу за постійний головний біль, проблеми зі сном, погане самопочуття або відсутність концентрації на роботі. Проте справжньою причиною може бути стрес. Загальні наслідки стресу представлені у таблиці 1.4. [74].

Загальні наслідки стресу

На вашому тілі	Від вашого настрою	На вашу поведінку
Головний біль	Тривога	Переїдання або недоїдання
М'язова напруга або біль	Неспокійність	Спалахи гніву
Біль у грудях	Відсутність мотивації або зосередженості	Зловживання наркотиками або алкоголем
Втома	Проблеми з пам'яттю	Вживання тютюну
Зміна статевого потягу	Почуття приголомшеності	Уникання друзів і залишення вдома
Розлад шлунка	Сварливість або гнів	Рідше займатися спортом
Проблеми зі сном	Печаль або депресія	
Легке захворювання через слабку імунну систему		

Стрес як специфічна реакція організму може бути як фізичною, так і психологічною, спричинена внутрішніми або зовнішніми стресовими факторами. Сьогодні в Україні причиною стресу можуть бути як воєнні події, так і щоденні ситуації. У деяких випадках стрес може мати позитивну сторону (рис. 1.2) [43].



Рис. 1.2. Форми стресу

Еустрес, або ж позитивний стрес, допомагає організму зібрати сили і пристосуватися до нових викликів. Під впливом такого стресу мобілізуються всі системи організму, що сприяє швидкій адаптації до ситуації. Важливо зазначити, що еустрес завжди супроводжується певною напругою. Якщо стресовий фактор діє короткий час і організм успішно адаптується, настає момент розслаблення. Однак сильні або тривалі стресори можуть перетворити еустрес на дистрес. Дистрес – це форма негативного стресу, яка виснажує ресурси організму і може стати причиною серйозних захворювань. Виникає він, коли зовнішні або внутрішні навантаження перевищують можливості організму [43].

За теорією Ганса Сельє виділяють три основні стадії стресових реакцій (рис. 1.3).

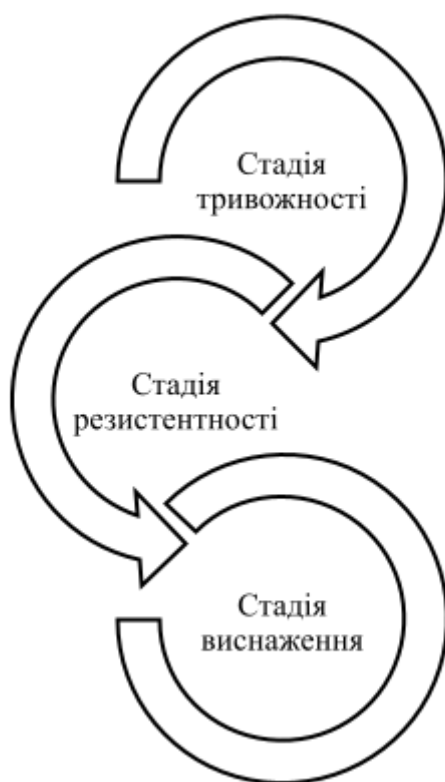


Рис. 1.3. Стадії стресу

Першою є стадія тривожності. На цьому етапі запускаються первинні реакції організму на стрес. Відповідь може бути дуже інтенсивною, і якщо ресурси організму обмежені, це може призводити до наслідків, таких як різке

підвищення тиску або серцеві напади. Втім, частіше ця стадія активізує людину, допомагаючи їй включитися в ситуацію і діяти.

Другою стадією є стадія резистентності – на цьому етапі організм намагається відновити баланс і адаптуватися до нових умов. Але якщо стресор діє довго або їх занадто багато, ресурси організму виснажуються. Якщо дія стресора припиняється, настає період відновлення. Найскладнішою стадією є стадія виснаження – цей етап характеризується вичерпанням внутрішніх ресурсів, що призводить до загального ослаблення організму, погіршення когнітивних функцій і появи апатії. Такий стан небезпечний, адже може викликати порушення здоров'я, зниження імунітету, загострення хронічних захворювань та навіть суїцидальні схильності [43].

Стрес може викликати стрес-асоційовані розлади – це група психічних розладів, спричинених стресом, що проявляються гіперзбудливістю, тривогою, когнітивними порушеннями та дратівливістю. До них належать гостра реакція на стрес, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та розлад адаптації. Гострий стресовий розлад (ГСР) виникає після психотравматичної події, триває до місяця та може супроводжуватися розгубленістю, панікою, галюцинаціями чи ступором. Лише у 10-20% випадків ГСР переростає в ПТСР. ПТСР – це тривала реакція на травму, що змінює емоційний стан і поведінку людини. Він може розвиватися як у тих, хто безпосередньо пережив травматичну подію, так і у свідків або близьких постраждалих. Симптоми включають нав'язливі спогади, нічні жахіття, флешбеки, тривожність та уникання тригерів [45].

Методи боротьби зі стресом включають такі дії:

- уникнення джерел стресу або зміна підходу до них, приймаючи неминучі ситуації.
- прийняття соціальної підтримки друзів і родини;
- дотримання здорового харчування для підтримки сил;
- розслаблення м'язів через вправи, масаж або теплі ванни;
- забезпечення якісного сну, необхідного для відновлення;

- регулярні зайняття фізичною активністю для зниження рівня кортизолу [62].

Науковці виділяють навички, ресурси особистості та зовнішні чинники, які в комплексі забезпечують оптимальну адаптацію до стресу. Особистісні риси та фактори середовища не лише комплексно впливають на людину, а й взаємодіють між собою, підтримуючи психічне здоров'я або, навпаки, сприяючи виникненню захворювань. Загалом прийнято виділяти два типи адаптаційних процесів, які визначаються спрямованістю вектора активності: «назовні» або «всередину». У першому випадку людина впливає на зовнішнє середовище, пристосовуючи його до себе. У другому – змінює себе, коригуючи власні установки і поведінкові стереотипи.

Адаптація також включає механізми психологічного захисту, описані Зигмундом Фройдом, які можуть проявлятися у відході від стресових впливів. Такі механізми – це підсвідомі прийоми, що дозволяють людині захищати себе від психотравм та неприємних переживань, одночасно підтримуючи цілісність образу «Я». Анна Фройд зазначала, що ці механізми охоплюють не лише біологічні імпульси, але й соціальні й культурні прагнення. Насамперед, психологічний захист спрямований на підтримання стабільності системи взаємовідносин і підвищення рівня її функціонування, що полегшує подолання труднощів. Важливим етапом адаптації є оцінка стресової ситуації за різними критеріями, такими як значущість, контрольованість, повторюваність і відповідність особистому досвіду. Цей процес формує суб'єктивне уявлення про ситуацію, визначає можливості та способи подолання труднощів відповідно до потреб і цінностей людини [46].

У сучасній психології термін «ресурси» визначається як джерела, що сприяють регулюванню життєдіяльності людини. Вони допомагають підтримувати і зберігати психологічну стійкість особистості. Цілеспрямована робота над поповненням ресурсів є важливим завданням, адже ефективне використання цих ресурсів забезпечує самореалізацію та самодетермінацію особистості [18].

Стресостійкість, як один із ключових ресурсів, розглядається в рамках адаптивних процесів. Вона залежить від таких чинників, як саморегуляція, когнітивна оцінка ситуації та активне використання копінг-стратегій. Наприклад, дослідники виділяють толерантність до стресу [70] та її протилежність – інтолерантність, яка характеризується вразливістю до стресових чинників [64].

Психологічна компетентність також є значним ресурсом, що сприяє адаптації. Вона допомагає задовольняти поточні потреби, досягати життєвих цілей і зберігати фізичне та психічне здоров'я, забезпечуючи при цьому гармонію між діяльністю людини та середовищем [18].

Під час війни стійкість до стресу набуває особливих характеристик, які суттєво відрізняються від тих, що спостерігаються у мирний час. Основними проблемами є порушення базових потреб, таких як розлука з близькими, вимушене переселення та тривала депривація. Якщо людина намагається уникнути дистресу шляхом еміграції, це може спричинити додатковий стрес [21].

Згідно з ресурсною теорією, розробленою С. Хобфоллом, для збереження стресостійкості важливо завчасно взаємодіяти зі стресовими факторами. Ця концепція акцентує увагу на необхідності дослідження, усвідомлення та розвитку своїх позитивних якостей. Втрата або зниження рівня особистісного потенціалу має негативний вплив на здоров'я, якість життя та відчуття суб'єктивного благополуччя. Високий рівень ресурсу дозволяє більш продуктивно справлятися зі стресовими ситуаціями [37].

Серед основних факторів, що допомагають протистояти стресу та зберігати психічну стійкість, можна виокремити такі:

- сприйняття стресу як можливості отримати новий досвід і особистісний розвиток;
- сформована сильна Я-концепція, яка охоплює самоповагу, адекватну самооцінку та почуття самодостатності;
- активна життєва позиція;

- позитивний і раціональний підхід до життя;
- емоційно-вольові якості, що забезпечують стабільну реакцію на стресори;
- міцне здоров'я і його усвідомлення як важливої цінності [44].

Зважаючи на те, що стресостійкість може бути розглянута як стратегічний запас, який актуалізується під час складних обставин і допомагає впоратися із впливом стресових факторів, розвиток стресостійкості у майбутніх практичних психологів має свої особливості, зумовлені специфікою професії, яка передбачає роботу в емоційно напружених ситуаціях та взаємодію з різними соціальними групами. Дослідження показують, що рівень стресостійкості студентів-психологів змінюється протягом навчання: першокурсники частіше відчують вищий рівень стресу та схильні використовувати копінг-стратегію «Уникнення», тоді як старшокурсники демонструють вищу стресостійкість і віддають перевагу стратегії «Вирішення» [15; 60]

Теоретичний аналіз наукових праць дає підстави розглядати стресостійкість як системно-інтегративну якість особистості, що сприяє:

- прогнозованості психобіологічних реакцій на стрес, що допомагає здійснювати профвідбір фахівців небезпечних для здоров'я та життя професій, сприяє диференціації стресостійкості фахівців поліпрофесійних спрямувань і знизить рівень ризиків емоційного вигорання особистості від стрес-факторів;
- оптимізації соціокультурних та поведінкових стратегій подолання стрес-ситуацій, що спрямовують особистісні ресурси на протидію стресситуації, внутрішнім та зовнішнім конфліктам;
- розвитку навичок надання психологічної допомоги особам, що потерпають від небезпечних ситуацій;
- визначенню ціннісно-мислинневих трансформацій постстресових наслідків, що мотивують особистість на подолання стрес-ситуацій.

Стресостійкість є важливою якістю майбутніх фахівців-психологів, що сприяє їх успішній взаємодії із соціумом та визначається такими показниками:

- емоційною стійкістю та емоційною стабільністю;
- низьким рівнем тривожності та агресивності;
- низьким рівнем фрустрації та ригідності;
- високим рівнем саморегуляції та самоконтролю; - психологічною готовністю до стрес-ситуацій;
- ефективним вибором копінг-стратегій для подолання стрес-ситуацій.

Стресостійкість залежить від способу життя та особистого досвіду подолання стрес-ситуацій у майбутніх практичних психологів. Науковці зазначають, що менш стійкими до стресів є тривожні, агресивні, невпевнені у собі особистості, з низькою самооцінкою, що часто неадекватно сприймають стрес-ситуації.

Причинами низького рівня стресостійкості визначають:

- особистісні мотиви, що впливають на неефективність виконаних завдань;
- негативне відношення до виконання професійних обов'язків;
- некомпетентність фахівців;
- відсутність мотивації виконувати професійні завдання;
- відсутність ефективного лідера та ефективної команди.

За умов сприятливої атмосфери збільшуються шанси продуктивного виконання завдань. Стресостійкості сприяє високопродуктивна взаємодія фахівців, які є компетентними та позитивно ставляться до виконання професійних обов'язків. Стресостійкі фахівці характеризуються енергійністю, продуктивністю та вмотивованістю. Важливими принципами, що сприяють розвитку стресостійкості є взаємодовіра, взаємодія, партнерство, свобода думки, відповідальність, креативний потенціал, здатність до ефективного прийняття рішень у стрес-ситуації.

Щоденно студенти-психологи стикаються зі стресовими ситуаціями, і підпадають під вплив стресорів. Студенти-психологи реагують на стрес-фактори по-різному: одні стають дисфункціональні і не можуть приймати рішення, а інші негайно мобілізуються і вирішують свої проблеми. Для практичної діяльності психолога та інших фахівців, що працюють в сфері «людина-людина», важливо розуміти від чого буде залежати реакція студента на стрес.

Дослідники визначають чинники розвитку стресостійкості такі, як:

- ефективність комунікативної системи та взаємовідносин між фахівцями;
- ефективні навички командної роботи та усвідомлення часу;
- мотивація та позитивне сприйняття стрес-ситуації;
- особистий досвід та самореалізація фахівців.

Основним завданнями розвитку стресостійкості є формування навичок комунікативної взаємодії. В атмосфері співпраці особистість менше піддається стресам та розвиває стійкість, творчість, рішучість, почуття соціальної відповідальності. Розвиток стресостійкості залежить від таких факторів:

- стилю взаємодії;
- комунікативної спрямованості;
- психологічного клімату;
- поведінкових норм;
- копінг-стратегій для подолання стрес-ситуацій;
- методів мотивації та прийняття рішення;
- ставлення фахівців до виконання своїх обов'язків;
- психологічної готовності до діяльності в стрес-умовах.

Важливою умовою розвитку стресостійкості є демократичний стиль взаємодії, що характеризується специфічними особливостями взаємодії фахівців, такими як:

- колективна діяльність щодо досягнення спільної мети;

- ефективне ділове спілкування,
- активність та особиста відповідальність кожного за результати діяльності команди;
- взаємодовіра та взаємопідтримка учасників команди [69].

Варто сказати про те, що всі люди за рівнем стресостійкості діляться на чотири групи:

1 група – «стресостійкість»: психіка таких людей захищена від стресового впливу, вони легко приймають і пристосовуються до будь-яких змін. Такі особистості остаточно просто долають труднощі в кризових ситуаціях.

2 група – «Стресостійкі»: таким особистостям складно пристосуватися до змінює умов довкілля, і в більшості випадків, вони схильні до негативного впливу стресогенних чинників. Що досить часто призводить до психогенним захворювань. Вони відчують себе добре тільки в умовах повної стабільності.

3 група – «Стресотреновані»: люди такого типу готові до змін, але тільки не кардинальним і не миттєвим. У їхньому житті важлива поступовість, невимушеність, безболісність, а коли це по яких-небудь причин неможливо, тоді вони схильні до дратівливості і депресії. Однак у міру повторення приблизно схожих за змістом напружених ситуацій «стресотреновані» звикають і починають реагувати на стреси більш спокійно.

4 група – «Стресогальмовані»: люди, що відносяться до даної категорії відрізняються переважною стійкістю своїх життєвих принципів і світоглядних установок, до несподіваних зовнішніх подій належать досить спокійно. Для них серйозні зміни можливі лише при непереносимості незначних, але регулярних змін [29].

Психічні стани студентів грають значну роль у рівні їх стресостійкості. Студентське життя, особливо під час важких періодів, таких як екзамени, дедлайни, конфлікти в особистому житті або навчальному середовищі, може

призводити до стресу. Важливою є здатність студентів ефективно керувати своїми емоціями та психічним станом у цих ситуаціях.

Ось як психічні стани впливають на стресостійкість студентів-психологів:

1. Емоційний стан: Студенти здатні краще керувати стресом, коли вони володіють емоційною самоконтролем та вміють впоратися з негативними емоціями, такими як тривога, роздратування, чи страх.
2. Стан самосвідомості: Студенти, які мають високий рівень самосвідомості, здатні краще розуміти свої емоції та стресори, що сприяє їхній здатності ефективно реагувати на стресові ситуації.
3. Ментальна міцність: Студенти з розвиненою ментальною міцністю мають більшу ймовірність успішно подолати стрес. Вони можуть бути більш гнучкими та впевненими у собі під час викликів і труднощів.
4. Соціальна підтримка: Важливою є також підтримка оточуючих. Студенти, які мають підтримку родини, друзів, чи педагогів, можуть легше впоратися зі стресом, оскільки вони відчують, що не самотні у своїх проблемах.
5. Фізичний стан: Фізичне здоров'я також впливає на стресостійкість. Здорове харчування, фізична активність та достатній сон можуть допомогти студентам краще керувати стресом і підвищити їхню загальну стресостійкість [22].

Узагальнюючи, психічні стани студентів мають великий вплив на їхню стресостійкість. Розвиток навичок емоційного контролю, самосвідомості, ментальної міцності та отримання соціальної підтримки може допомогти студентам краще впоратися зі стресом в університетському середовищі.

Існують різні способи, якими студенти-психологи можуть поліпшити свої психічні стани і, таким чином, підвищити свою стійкість до стресу:

1. Здоровий спосіб життя: дотримання режиму сну, здорове харчування, регулярні фізичні вправи і відмова від шкідливих звичок можуть значно поліпшити загальне психічне здоров'я.

2. Техніки релаксації: такі методи, як медитація, йога, глибоке дихання і прогресивна м'язова релаксація, можуть допомогти зменшити тривожність і покращити самопочуття.
3. Соціальна підтримка: спілкування з друзями, родиною, однокурсниками або психологом може допомогти студентам відчувати себе менш самотніми і отримати необхідну підтримку.
4. Розвиток копінг-механізмів: навчання ефективним способам подолання стресу, таким як планування часу, тайм-менеджмент, вирішення проблем і позитивне мислення, може допомогти студентам краще справлятися з складними ситуаціями [21].

Важливо пам'ятати, що кожен студент індивідуальний. Те, що допомагає одному, може не допомогти іншому. Тому важливо знайти те, що найкраще підходить для вас.

Майбутні практичні психологи повинні володіти наступними якостями, що свідчать про стресостійкість:

- Емоційна стійкість. Вони повинні вміти контролювати свої емоції та не піддаватися впливу негативних емоцій клієнтів.
- Стійкість до фрустрації. Вони повинні бути готові до того, що не всі їхні клієнти будуть успішно реагувати на терапію.
- Вміння розслаблятися. Вони повинні мати методи релаксації, які допоможуть їм відновитися після роботи з клієнтами.
- Здатність до самопіклування. Вони повинні піклуватися про своє фізичне та психічне здоров'я.
- Розвинені комунікативні навички. Вони повинні вміти чітко та ясно спілкуватися з клієнтами.
- Емпатія. Вони повинні вміти розуміти та співпереживати клієнтам.
- Впевненість у собі. Вони повинні вірити у свої здібності допомагати людям.

Існує ряд методів, які можуть допомогти майбутнім практичним психологам розвинути стресостійкість:

- Навчання методів релаксації. Це можуть бути методи глибокого дихання, медитація, йога та інші.
- Вивчення копінг-механізмів. Це механізми подолання стресу, такі як фізичні вправи, проведення часу з друзями та близькими, ведення щоденника тощо.
- Робота над собою з психологом. Психолог може допомогти майбутнім практичним психологам визначити свої слабкі місця та навчити їх методам подолання стресу.
- Участь у групах підтримки. Групи підтримки можуть допомогти майбутнім практичним психологам відчувати себе не самотніми та отримати підтримку від інших людей, які стикаються з подібними проблемами [55].

Отже, стресостійкість є однією з найважливіших якостей, необхідних для успішної роботи практичним психологом. Існує ряд методів, які можуть допомогти майбутнім практичним психологам розвинути стресостійкість. Розвиваючи свою стресостійкість, майбутні практичні психологи зможуть краще допомагати своїм клієнтам та уникати емоційного виснаження. Робота практичного психолога вимагає високої стресостійкості через постійне зіткнення з чужими переживаннями та емоціями. Майбутнім фахівцям необхідні навички емоційної регуляції, стійкість до невдач, вміння розслаблятися та турбуватися про себе. Розвивати ці якості можна за допомогою спеціальних методик релаксації, вивчення копінг-механізмів, роботи з психологом та спілкування з колегами. Таким чином, стресостійкість є запорукою професійного успіху та емоційного благополуччя практичного психолога.

Стресостійкість є результатом взаємодії різних ресурсів і механізмів, які забезпечують адаптацію до складних умов і підтримують баланс психічного здоров'я навіть у надзвичайних ситуаціях.

Формування стресостійкості у майбутніх практичних психологів є комплексним процесом, що потребує розвитку особистісних ресурсів, адаптивних копінг-стратегій та професійних компетенцій для ефективного подолання стресових ситуацій у професійній діяльності.

1.3. Система чинників, які впливають на розвиток стресостійкості у майбутніх практичних психологів

Наукові дослідження свідчать, що гармонійна організація особистості пов'язана з її здатністю адаптуватися до впливу як зовнішніх, так і внутрішніх екстремальних факторів у процесі життєдіяльності. Таким чином, стресостійкість є динамічним явищем, яке визначається рівнем адаптації особистості, розвитком окремих функцій цієї системи та взаємодією її структурних компонентів: особистісного, соціального, типологічного та поведінкового. Вчені дійшли згоди, що стресостійкість на різних рівнях прояву характеризується стабільністю функцій організму та психіки під впливом стрес-факторів, їх опірністю та витривалістю до зовнішніх подразників, здатністю до адаптації в стресових умовах і компенсацією функціональних порушень [37].

На думку дослідниці С. Іванової, психологічна стійкість є важливою соціально значущою характеристикою особистості. Вона включає в себе здатність до самореалізації та особистісного зростання, ефективного вирішення внутрішніх конфліктів, збереження емоційної стабільності, регулювання емоційно-вольової сфери, підтримання мотивації, адекватної ситуації, та здатність до протидії зовнішнім впливам. До важливих чинників також відносять баланс між незалежністю й конформістю, стійкість, врівноваженість і опірність [11]. Дослідники також підкреслюють, що стресостійкість особистості й наслідки впливу стресорів залежать від об'єктивних і суб'єктивних психологічних характеристик стресової ситуації, когнітивного сприйняття, індивідуальних властивостей, компетенцій у подоланні стресогенних навантажень, копінг-стратегій, поведінкових і соціальних факторів, які формують індивідуальні прояви стресостійкості [10].

Стресостійкість безпосередньо пов'язана з адаптацією, емоційною стабільністю та психологічною стійкістю. Саме ці структурні компоненти, за

певних умов, сприяють оптимальному функціонуванню особистості та збереженню її психічного здоров'я [37].

Дослідження, присвячені психологічним чинникам, що впливають на ефективність подолання стресу та розвитку стресостійкості, охоплюють значну кількість наукових праць [14; 19; 24; 45; 53; 61; 65; 67; 79]. У них часто акцентується увага на специфічних когнітивних тенденціях, які визначають особливості сприйняття, оцінки та інтерпретації стресових ситуацій, а також вибір стратегій поведінки. Найчастіше аналізуються психологічні конструкції, характерні для когнітивно-поведінкових підходів. Це виправдано, оскільки суб'єктивна модель стресової ситуації відіграє важливу роль у процесі психологічної адаптації. Вивчення стресу та методів його подолання в рамках теорії психологічної адаптації демонструє важливість як особистісних ресурсів, так і середовищних умов [46].

Дослідження психологічних ресурсів охоплюють широкий спектр питань. Зокрема, С. Хобфолл виокремлює ресурси внутрішні (самоповага, оптимізм, професійні навички, почуття контролю, здатність до саморегуляції тощо) та зовнішні (соціальна підтримка, економічний статус, зайнятість тощо) [68]. Ці ресурси також поділяються за їх значенням для виживання та структурою.

Психічну стійкість як важливий психологічний ресурс вивчали Г. Даніель, Мадіган і Адам Р. Ніколс. У своїх дослідженнях вони зазначали, що високий рівень психічної стійкості є значущим ресурсом, який запобігає емоційному вигорянню в умовах тривалого стресу. Вони встановили, що з підвищенням рівня психічної стійкості зменшуються прояви емоційного виснаження, незадоволеності та девальвації досягнень [18].

Е. Фромм визначає ключові ресурси, які сприяють збереженню рівноваги в складних ситуаціях. До таких він відносить надію, яка мотивує до життя й зростання, а також раціональну віру – переконання у наявності реальних можливостей, які необхідно вчасно виявити [67].

Індикаторами наявності ресурсів є не лише зовнішні успіхи, а й такі параметри, як задоволеність життям, позитивне ставлення до себе та інших, оптимістичний настрій. Особливу роль серед ресурсів відіграють механізми подолання труднощів, які зумовлюють поняття «психологічного стресу». Наприклад, Р. Лазарус розглядав стрес як дисбаланс між вимогами середовища та доступними ресурсами, наявними у людини для адаптації.

Р. Лазарус і С. Фолкман, аналізуючи копінг-стратегії в рамках когнітивно-поведінкового підходу, визначили їх як сукупність зусиль, спрямованих на підтримку психосоціальної адаптації під час стресу. Впродовж більше двох десятиліть ця концепція залишається актуальною в психології [70].

Проведення експериментальних досліджень у пошуку індивідуальних підходів до подолання стресу потребує опори на конкретні моделі, які пояснюють концепцію копіngu. Наразі в психології копінг-поведінки існують три загальновизнані моделі [18; 73].

Перша модель ґрунтується на основах психоаналізу, де копінг визначається як пошук і реалізація адаптивної реакції на стресові вимоги соціального середовища, враховуючи попередній досвід і нові обставини.

Друга модель орієнтована на теорії особистісних характеристик, в межах яких копінг розглядається як сталий механізм подолання стресових ситуацій, що залежить від індивідуальних рис особистості.

Третя, ситуаційна модель, бере початок у дослідженнях Р. Лазаруса. Вона припускає, що копінг-поведінка формується на основі аналізу конкретної ситуації, яка визначає активацію відповідних механізмів протистояння стресу. У цьому підході подолання стресу розглядається як динамічний процес, який залежить не тільки від самої ситуації, а й від активної взаємодії особистості зі стресовими обставинами.

Кожна з цих моделей має певні обмеження, що зумовлює потребу у подальших наукових пошуках. Інтегративний особистісно-ситуаційний підхід є перспективним варіантом. Він враховує як суб'єктивну активність

особистості, так і ситуаційні чинники, що впливають на вибір копінг-стратегій. Поведінка подолання, за цим підходом, визначається комплексом особистісних, рольових і зовнішніх характеристик [63].

Вивчення психологічних ресурсів особистості є важливим, зокрема для молоді. В умовах невизначеності та змін нагальним завданням є аналіз психологічних ресурсів готовності студентів до діяльності. Це особливо актуально для юнацького віку, коли відбувається формування професійних та особистісних характеристик. Сучасні соціальні виклики значною мірою впливають на цей процес, хоча вимоги до професійних компетенцій випускників залишаються високими. Серед основних якостей, що сприяють успішній діяльності, виділяють уміння планувати й регулювати власну діяльність, ставити цілі, здійснювати самоорганізацію та самоврядування. Також важливі здатність до рефлексії, оцінки своєї активності, комунікативна компетентність і наявність ціннісних орієнтацій [58].

Підсумовуючи, можна зазначити, що формування стресостійкості як важливого психологічного ресурсу є ключовим у становленні особистості в соціумі. Стресостійкість забезпечує здатність ефективно долати складні ситуації без шкоди для здоров'я. Вона підвищує психологічну стабільність і соціальну адаптивність, включаючи здатність до позитивного мислення, емоційної рівноваги та внутрішньої готовності до вирішення завдань [44].

З огляду на це вивчення дисципліни «Психологія стресу та стресових розладів» в закладах вищої освіти, які готують майбутніх психологів, сприятиме формуванню у студентів необхідних психологічних навичок. Це включає аналіз теоретичних підходів до розуміння стресу, ідентифікацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів для розвитку стресостійкості особистості, використання знань для системного підходу до вивчення стресу, а також демонстрацію закономірностей і особливостей функціонування психічних явищ. Крім того, студенти зможуть розробляти плани консультативної роботи, враховуючи специфіку запитів і індивідуальні особливості клієнтів, а також оцінювати ефективність власних дій. Вони зможуть створювати

програми психопрофілактики та просвітництва, організовувати заходи психологічної допомоги у форматі лекцій, бесід, круглих столів, ігор і тренінгів. Окрім цього, майбутні фахівці вчитимуться пропонувати власні підходи до вирішення психологічних задач і ухвалювати оптимальні рішення для їх реалізації у професійній діяльності [33].

Чинники, що сприяють підвищенню стресостійкості майбутніх психологів, включають:

- розвиток емоційного інтелекту, який допомагає ефективно керувати власними емоціями та розуміти емоції інших;
- формування сильної Я-концепції, що охоплює самоповагу, адекватну самооцінку та почуття самодостатності;
- активна життєва позиція та позитивний підхід до вирішення проблем;
- сприйняття стресових ситуацій як можливостей для особистісного зростання та набуття нового досвіду.

Згідно з ресурсною теорією С. Хобфолла, для підтримки стресостійкості важливо завчасно взаємодіяти зі стресовими факторами, досліджувати та розвивати власні позитивні якості. Втрата або зниження рівня особистісного потенціалу негативно впливає на здоров'я, якість життя та суб'єктивне благополуччя [15; 60].

Узагальнюючи вищенаведене, у таблиці 1.5 представимо систему чинників, що впливають на рівень розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів [37].

Таблиця 1.5

Система чинників, які впливають на рівень розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів

Чинник	Характеристика	Приклади прояву
1	2	3
Індивідуальні особливості	Сукупність особистісних характеристик та ресурсів, які	Упевненість у собі, активність, оптимізм, емоційно-вольова

	впливають на здатність до стресостійкості.	регуляція, здатність вирішувати проблеми.
Когнітивні ресурси	Рівень інтелекту, здатність до навчання, конструктивні переконання, мислення та планування.	Навички тайм-менеджменту, загальна ерудованість, здатність до позитивної переоцінки ситуацій.
Фізіологічні ресурси	Генетичні задатки, фізичне здоров'я, витривалість організму.	Відсутність функціональних захворювань, здоровий спосіб життя.
Соціальна підтримка	Наявність підтримки з боку друзів, сім'ї, колективу, схвалення соціальних дій.	Підтримка викладачів, дружні відносини, взаємодія з колективом та однодумцями.
Матеріальні умови	Фінансова стабільність, забезпечення основних потреб.	Економічне благополуччя, доступ до ресурсів для навчання.
Організаційні чинники	Аспекти, пов'язані з організацією навчання та діяльності у закладах освіти.	Знання структури закладу, відповідність вимогам та нормам навчання.
Професійна адаптація	Розуміння професії, бажання оволодіти професійними навичками.	Інтерес до майбутньої спеціальності, включеність у навчально-пізнавальну діяльність.
Діяльнісний аспект	Здатність виконувати навчальні та професійні завдання.	Організація діяльності, ефективне вирішення завдань, самоуправління.
Копінг-стратегії	Стратегії поведінки, спрямовані на вирішення проблем та протидію стресу.	Позитивна переоцінка ситуацій, уникнення дистресу, пошук соціальної підтримки.
Емоційна стабільність	Здатність до контролю власних емоцій, збереження психічної рівноваги.	Недопущення емоційного вигорання, стійкість до негативного впливу стресових ситуацій.
Адаптивні ресурси	Інструменти для конструктивної поведінки і вибору стратегій подолання стресу.	Розвинені психологічні, фізичні та соціальні ресурси.
Стресові умови	Вплив кризових обставин, екстремальних факторів.	Невизначеність у соціальних умовах, вимоги до навчання чи професійної діяльності.
Превентивні заходи	Заходи, що сприяють збереженню стресостійкості.	Позитивне ставлення до себе, використання соціальної підтримки.

Продовж. табл. 1.5

1	2	3
Індивідуальна модель стійкості	Взаємодія психологічних, поведінкових, фізичних і соціальних ресурсів, спрямованих на протидію стресу.	Побудова конструктивної поведінки, опора на позитивний досвід, активність у складних умовах.

У нашому дослідженні ми будемо ґрунтовно досліджувати чинники такі, як: тривожність, самоповага та копінг-стратегії.

Отже, стресостійкість є динамічним утворенням, що визначається взаємодією особистісних характеристик, когнітивних процесів та соціального середовища. Її розвиток потребує системного підходу, спрямованого на формування адаптивних навичок, підвищення рівня усвідомленості та використання ресурсних стратегій у подоланні стресових ситуацій.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Методики та процедура дослідження особливостей розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів

Для більш ґрунтовного аналізу теоретичних положень та визначення особливостей прояву стресостійкості у майбутніх практичних психологів на наступному етапі роботи було проведено емпіричне дослідження.

Емпіричне дослідження проходить у три етапи.

На початковому етапі дослідження були підібрані методики для визначення особливостей прояву стресостійкості у майбутніх практичних психологів.

Практичний етап охоплював основне тестування практичних психологів.

На завершальному етапі була проведена обробка та аналіз результатів дослідження рівня прояву стресостійкості у майбутніх практичних психологів.

Мета емпіричного дослідження – встановити рівень прояву стресостійкості у майбутніх практичних психологів та визначити чинники, які впливають на рівень її розвитку.

Основні завдання емпіричного дослідження:

1. Встановити рівень прояву стресостійкості у майбутніх практичних психологів.
2. Визначити систему чинників, які впливають на рівень прояву стресостійкості у майбутніх практичних психологів.
3. Встановити зв'язок між рівнем прояву стресостійкості та чинниками, які впливають на її прояв у майбутніх практичних психологів.
4. Проаналізувавши методичний інструментарій [30, 38, 57, 66], для нашого дослідження ми обрали ряд методик, які найбільш ефективно дають можливість встановити рівень прояву стресостійкості у майбутніх практичних психологів та чинники, які впливають на рівень її розвитку.

Так, для виконання першого завдання (встановити рівень прояву стресостійкості у майбутніх практичних психологів) нами було підібрано один опитувальник:

Методика «Тест на оцінку стресостійкості», розроблена психологами Медичного центру Університету Бостона.

Методика «Тест на оцінку стресостійкості» полягає у визначенні рівня стресостійкості людини, її здатності ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати емоційну рівновагу та знаходити конструктивні способи подолання труднощів.

Тест включає 20 тверджень, які стосуються різних аспектів життя (харчування, сон, соціальні взаємини, звички, управління часом тощо). Майбутній практичний психолог повинен визначити відповідь, варіанти якої включають рівні частоти від «майже завжди» (1 бал) до «ніколи» (5 балів), виходячи з того, наскільки часто ці твердження вірні відносно кожного питання. Відповіді даються навіть якщо твердження не має ніякого відношення до респондента. Загальний бал показує рівень стресостійкості, де менше балів свідчить про високу стресостійкість, а більше – про низьку.

Обробка та інтерпретація результатів

1. Респондент відповідає на 10 тверджень, оцінюючи кожне за шкалою від 1 до 5 балів: 1 – ніколи, 2 – рідко, 3 – інколи, 4 – іноді, 5 – часто.
2. Підраховується загальна кількість балів за всі твердження, від отриманого числа віднімається 20 балів.
3. Відповідно до отриманого результату виконується інтерпретація:
 - менше 10 балів – особа має високий рівень стресостійкості й добре справляється з впливом стресу;
 - від 10 до 30 балів – стрес має помітний вплив на життя особи, і варто подумати над розвитком навичок подолання;
 - більше 50 балів – особа дуже вразлива до стресу, тому варто переглянути звички та підхід до життя.

Тест допомагає усвідомити свої сильні та слабкі сторони, пов'язані зі стресостійкістю, і пропонує конкретні дії для покращення якості життя, наприклад, зміна звичок або пошук соціальної підтримки. Цей тест може

бути корисним як у особистих цілях, так і в професійній практиці для психологів [520].

З метою виконання другого завдання (визначити чинники, які впливають на рівень розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів) нами було підібрано три опитувальники:

- Методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера. адаптована Ю.Л. Ханіним [600].
- Шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale) [27].
- Тест-опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса [34].

Методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера. адаптована Ю.Л. Ханіним є інструментом для самооцінки рівня тривожності. Вона дозволяє виявити як ситуаційну (реактивну) тривожність, яка є реакцією на конкретний стресовий момент, так і особистісну тривожність, що характеризує загальну стійку схильність до тривожних станів. Методика використовується для діагностики тривожності в психологічному консультуванні, дослідженнях, клінічній практиці та освітніх установах. Ця методика допомагає: визначити рівень актуальної тривожності (тривоги в поточний момент часу); виявити схильність особистості до частих тривожних переживань; оцінити емоційний стан людини та її реакцію на стресові ситуації.

Структура методики включає дві шкали:

1) Шкала самооцінки ситуативної (реактивної) тривожності (СТ). Ця частина шкали вимірює, як людина почувається в конкретний момент. Інструкція закликає закреслити цифру, яка відповідає ступеню згоди з 20 твердженнями. Оцінка проводиться за шкалою:

- «Ні, це не так» – 1 бал,
- «Напевно, так» – 2 бали,
- «Вірно» – 3 бали,
- «Дійсно вірно» – 4 бали.

Показник ситуативної (реактивної) тривожності розраховується за формулою:

$$PT = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де $\sum 1$ – це сума закреслених цифр, які відповідають пунктам: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$ – це сума закреслених цифр по пунктах: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

2) Шкала самооцінки особистісної тривожності (ОТ). Ця частина оцінює загальний рівень тривожності, властивий людині в звичайному житті.

Використовується шкала:

- «Майже ніколи» – 1 бал,
- «Іноді» – 2 бали,
- «Часто» – 3 бали,
- «Майже завжди» – 4 бали.

Показник особистісної тривожності розраховується за формулою:

$$OT = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де $\sum 1$ – це сума закреслених цифр, які відповідають пунктам: 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\sum 2$ – це сума закреслених цифр по пунктах: 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Показник результату за кожною шкалою може бути у діапазоні від 20 до 80 балів. Що він більший, то вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Рівні реактивної та особистісної тривожності за результатами показників оцінюють у таких межах:

- До 30 балів – низький рівень тривожності (свідчить про стійкість до стресу та низьку тривожність);
- 31 – 45 балів – середній рівень тривожності (вказує на помірний рівень тривожності, яка є нормальною для багатьох людей);
- Більше 45 балів – високий рівень тривожності (може сигналізувати про схильність до тривожних розладів та потребу в роботі над емоційною регуляцією).

Методика популярна в клінічній психології, педагогіці, нейропсихології та соціальній роботі. Її часто використовують для оцінки психологічного стану: у студентів і школярів під час навчання; у співробітників у стресових робочих умовах; у пацієнтів з емоційними та психічними труднощами [60].

3) Шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale) – це опитувальник, розроблений для оцінки рівня самоповаги людини. Він відображає суб'єктивне ставлення до себе, яке може бути як позитивним, так і негативним, а також впевненість у власній цінності. Самоповага включає здатність приймати себе, жити щасливо, комфортно висловлювати свої думки і бажання, та відчувати, що радість є природною частиною життя.

Опитувальник був розроблений як одновимірний інструмент, але подальший факторний аналіз виявив два незалежних аспекти: самоприпинення (висока тривожність і негативна оцінка себе) та самоповага (впевненість, лідерство та позитивне ставлення до себе). Опитувальник складається з 10 тверджень, на які відповідають за чотирибальною шкалою (від «повністю згоден» до «абсолютно не згоден»).

У таблиці 2.1. представлені параметри інтерпретації результатів за [27].

Таблиця 2.1

Інтерпретація результатів Шкали самоповаги Розенберга

Сума балів	Рівень самоповаги
10 – 18	Низька самоповага: схильність до негативної самооцінки, акцент на власних слабкостях та відчуття невдач.
18 – 22	Баланс між самоповагою і самознищенням: успіхи підвищують самооцінку, а невдачі негативно впливають.
23 – 34	Переважає самоповага: адекватна оцінка своїх якостей, але можливі періоди "самобичування" після невдач.
35 – 40	Висока самоповага: впевненість у собі, здатність до розвитку та позитивного сприйняття ситуацій. Це оптимальний рівень.

4) Опитувальник «Копінг-стратегій» Лазаруса – призначений для вивчення копінг-стратегій – способів поведінки мислення, які людина застосовує для подолання стресових ситуацій. Опитувальник базується на когнітивно-поведінковій моделі Лазаруса та Фолкман, де стрес розглядається

як результат взаємодії між людиною і середовищем та оцінки ресурсів подолання [34].

Опитувальник містить 50 тверджень, оцінювання яких здійснюється за ключем:

- Конфронтація – 2, 3, 13, 21, 26, 37.
- Дистанціювання – 8, 9, 11, 16, 32, 35.
- Самоконтроль – 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
- Пошук соціальної підтримки – 4, 14, 17, 24, 33, 36.
- Прийняття відповідальності – 5, 19, 22, 42.
- Втеча-уникнення -7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
- Планування вирішення проблеми – 1, 20, 30, 39, 40, 43.
- Позитивна переоцінка – 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Опрацювання результатів

1. Підрахунок балів, підсумовуючи за кожною шкалою:

- Ніколи – 0 балів;
- Рідко – 1 бал;
- Іноді – 2 бали;
- Часто – 3 бали.

2. Обчислення результатів виконується за формулою:

$$X = \frac{\text{сума балів}}{\text{максимальний бал} * 100}$$

3. Та стратегія, яка набрала максимальну кількість балів, використовується найчастіше – це провідна стратегія подолання життєвих труднощів.

Інтерпретація отриманого результату

Опитувальник аналізує варіанти реакцій на стресові ситуації, досліджуючи різноманітні стратегії поведінки. Кожна стратегія відображає певний стиль адаптації до стресу:

1) конфронтація – активна боротьба за вирішення ситуації, відкритий протест, відстоювання своєї точки зору;

- 2) дистанціювання – зменшення емоційного залучення, відсторонення від проблеми, уникання глибоких роздумів про ситуацію;
- 3) самоконтроль – контроль власних емоцій, стриманість, приховування почуттів;
- 4) пошук соціальної підтримки – звернення до інших людей для отримання допомоги, співчуття або пораду;
- 5) прийняття – відповідальності усвідомлення власної ролі в ситуації, визнання своїх помилок;
- 6) втеча/уникнення – намагання уникнути проблеми, заперечення її існування, сподівання на диво;
- 7) планування – вирішення проблеми розробка конкретних дій для вирішення ситуації, складання плану;
- 8) позитивна переоцінка – пошук позитивних моментів у ситуації, прагнення змінити своє ставлення до неї [34].

Ця методика використовується для оцінки адаптаційної поведінки у стресових ситуаціях.

Емпіричне дослідження проводилося в січні-березні 2025 року на базі Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка серед студентів спеціальності 053 Психологія. У добровільному дослідженні прийняло участь 34 майбутніх практичних психолога.

Описуючи сформовану вибірку доцільно зазначити, що 53% опитаних – це особи віком 41-50 років (рис. 2.1). Усі опитані – це жінки.

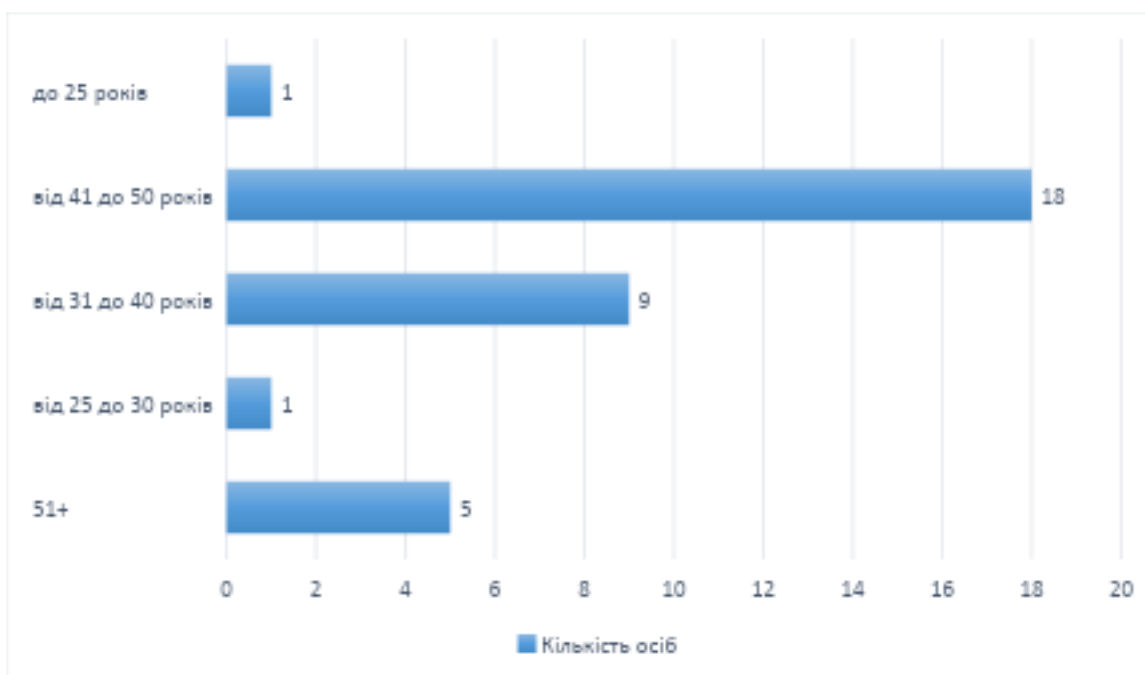


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл респондентів, які приймали участь в опитуванні

Результати методик були оброблені за допомогою методів математико-статистичної обробки даних (метод ранжування). Отримані дані піддавались статистичному аналізу з наступною якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням.

Отже, дослідження психологічних аспектів розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів підтвердило важливість комплексного підходу до її оцінки. Використані методики дозволили визначити рівень стресостійкості, тривожності, самоповаги та адаптації до складних ситуацій. Отримані результати свідчать, що високий рівень стресостійкості пов'язаний із низькою тривожністю, впевненістю в собі та ефективною емоційною регуляцією. Водночас особи з низькою стресостійкістю демонструють вищий рівень тривожності та потребують додаткових ресурсів для її зміцнення. Отже, розвиток стресостійкості є ключовим завданням у професійній підготовці майбутніх психологів, що потребує цілеспрямованої роботи та навчання навичкам саморегуляції.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів та чинників, які на неї впливають

Дослідження особливостей прояву стресостійкості у майбутніх практичних психологів передбачало проведення опитування, спрямованого на виконання двох завдань, які дозволяють встановити рівень прояву стресостійкості у майбутніх практичних психологів та визначити чинники, які впливають на прояв стресостійкості у майбутніх практичних психологів.

Розпочнемо зі встановлення рівня стресостійкості у майбутніх практичних психологів.

З метою визначення рівня стресостійкості у майбутніх практичних психологів нами було проведено опитування за методикою «Тест на оцінку стресостійкості», розроблений психологами Медичного центру Університету Бостона [52].

Аналіз результатів показав, що більшій частині опитаних (85,3 %) притаманний нормальний рівень стресостійкості, що свідчить про їхню здатність ефективно справлятися з впливом стресу. Лише 14,7% мають суттєвий вплив стресу на їхнє життя, що потребує уваги та, можливо, корекції підходів до управління стресом. Загалом, результати вказують на переважання адаптивної поведінки серед респондентів. (див. рис. 2.2.).

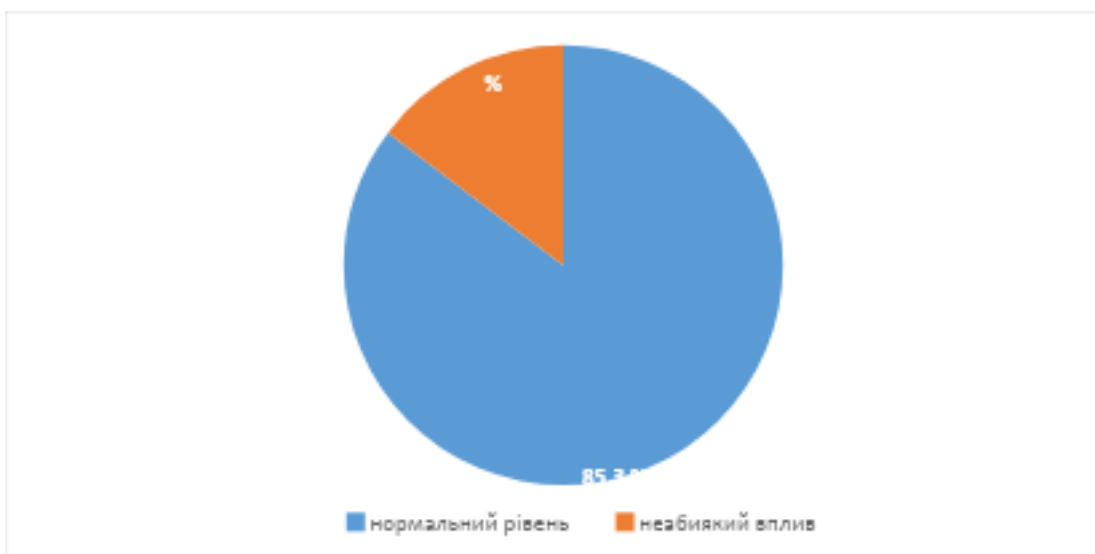


Рис. 2.2. Рівень стресостійкості у майбутніх практичних психологів

Наступний крок – аналіз чинників, які впливають на рівень прояву стресостійкості у майбутніх практичних психологів таких як: визначення рівня тривожності, рівня самооцінки, копінг-стратегії.

Досліджуючи рівень тривожності майбутніх практичних психологів, ми провели опитування за допомогою методики «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера, адаптована Ю.Л. Ханіним.

Аналіз отриманих результатів опитування за методикою оцінки тривожності за шкалою ситуативної тривожності представлено на рис. 2.3. На основі представлених даних, більшість респондентів (56%) демонструють високий рівень ситуативної тривожності, що вказує на значний вплив стресових факторів на їх емоційний стан у поточний момент.

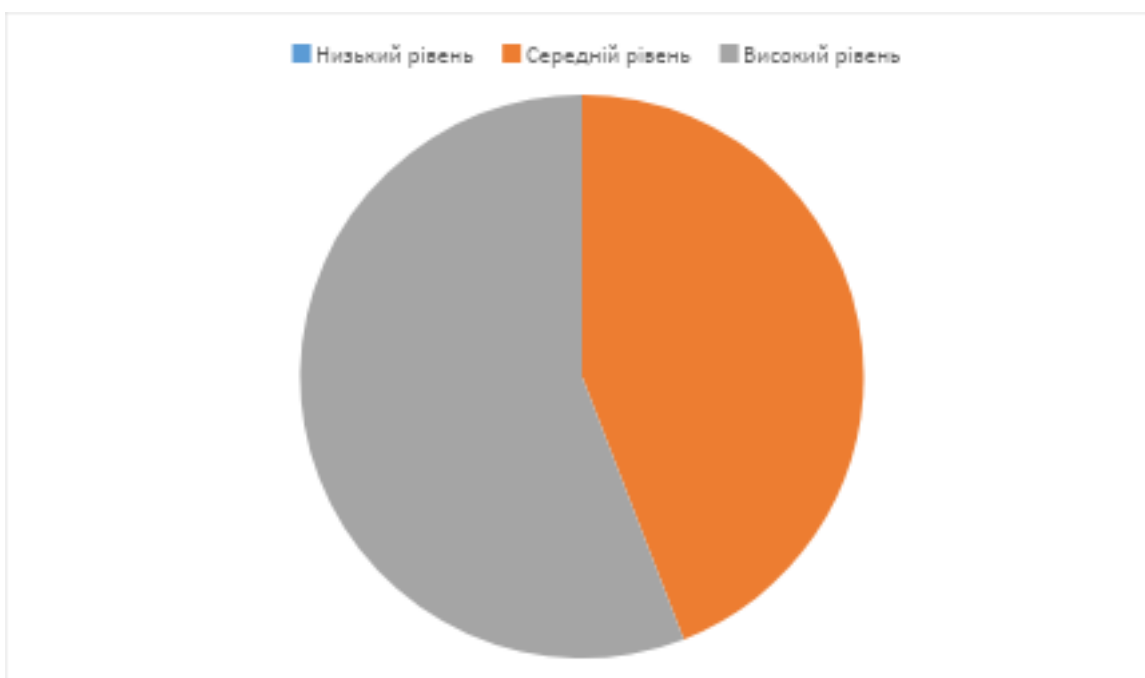


Рис. 2.3. Рівень прояву ситуативної тривожності у майбутніх практичних психологів

Середній рівень тривожності спостерігається у 44,0% опитаних, що свідчить про помірну емоційну напруженість. Низький рівень тривожності відсутній (0%), що може вказувати на загальну схильність групи до переживання ситуативного стресу. Ці результати підкреслюють важливість

впровадження заходів для покращення емоційного регулювання та стресостійкості.

Аналіз отриманих результатів опитування за методикою оцінки тривожності за шкалою особистої тривожності представлено на рис. 2.4. На основі розподілу за шкалою особистісної тривожності, більшість опитаних (64,7%) демонструють низький рівень тривожності, що свідчить про їхню емоційну стабільність та стійкість до тривалих хвилювань. Середній рівень тривожності спостерігається у 35,3% респондентів, що може вказувати на помірну схильність до тривожних станів.

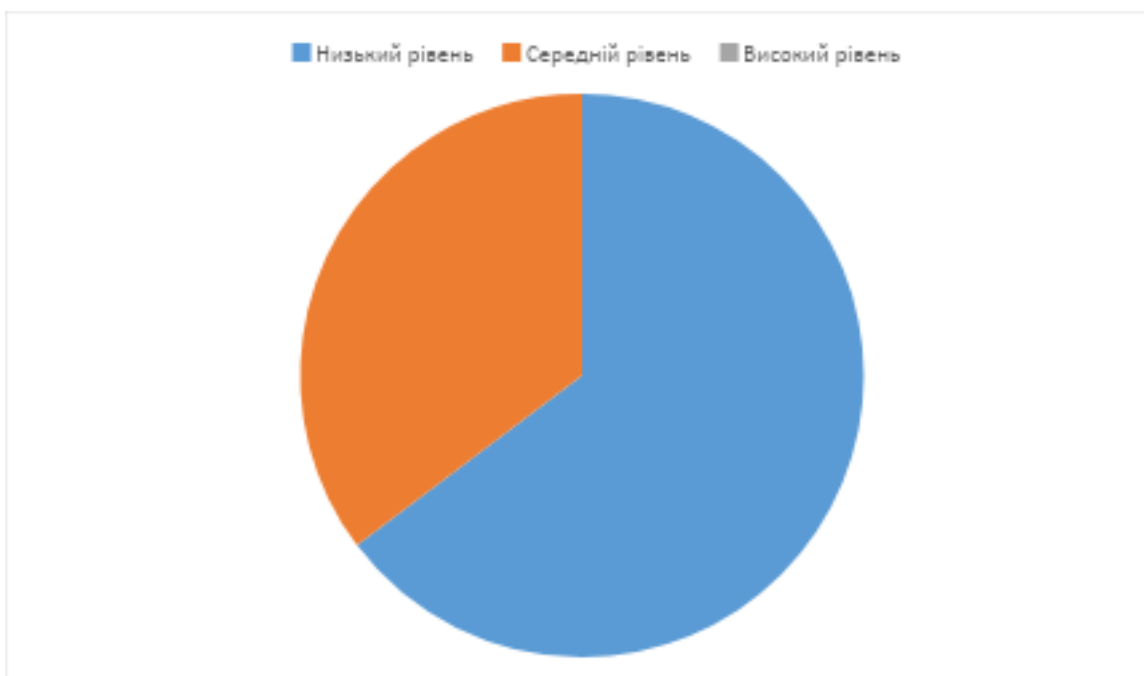


Рис. 2.1. Рівень прояву особистісної тривожності у майбутніх практичних психологів

Високий рівень тривожності не зафіксовано (0%), що є позитивним показником загального емоційного стану групи. Ці результати вказують на домінування адаптивних особистісних характеристик серед учасників.

Аналіз результатів опитування за Шкалою самоповаги Розенберга показав, що усі респонденти демонструють середній рівень самоповаги (100%), що свідчить про здатність до балансу між позитивною оцінкою власних якостей і періодичними сумнівами у собі (див. рис. 2.5.).

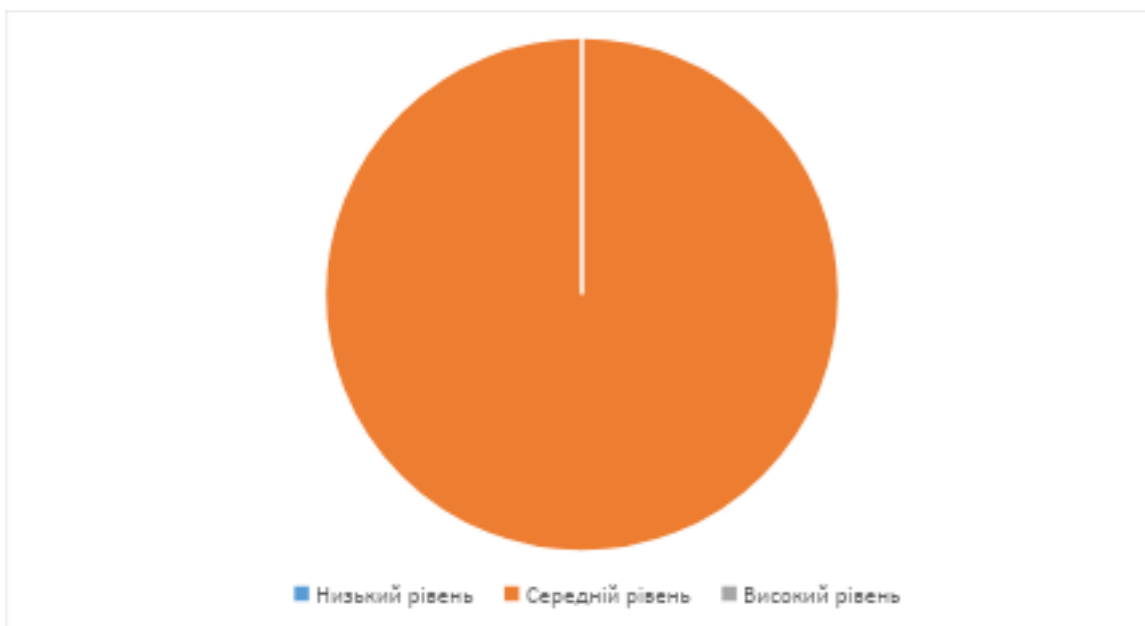


Рис. 2.2. Рівень прояву самоповаги у майбутніх практичних психологів

На рис. 2.6 представимо розподіл опитаних відповідно до їх копінг-стратегій за Шкалою стилів подолання стресу.



Рис. 2.3. Рівень прояву копінг-стратегії у майбутніх практичних психологів

Аналіз результатів за «Тест-опитувальником копінг-стратегій» Р. Лазаруса, найбільш часто застосовуваною копінг-стратегією серед опитаних є позитивна переоцінка (55,9%), що вказує на схильність до пошуку

позитивних аспектів у складних ситуаціях. Друге місце займає стратегія втеча-уникнення (26,5%), яка характеризує прагнення уникнути або ігнорувати проблему. Інші стратегії використовуються значно рідше: планування вирішення проблем (14,7%), самоконтроль (11,8%), пошук соціальної підтримки (8,8%), конфронтація та дистанціювання (по 2,9%). Це свідчить про те, що опитані переважно орієнтуються на внутрішні процеси (як переоцінка чи уникнення), а не на активну взаємодію з оточенням чи ситуацією. Отримані дані свідчать про переважання адаптивних копінг-стратегій, хоча значна частина респондентів обирає пасивні або емоційно уникливі способи реагування. Це може бути приводом для розробки програм, спрямованих на розвиток більш активних стратегій подолання стресу, таких як пошук підтримки чи планування вирішення проблем.

З метою встановлення зв'язку між рівнем стресостійкості та чинниками, які впливають на її прояв у майбутніх практичних психологів ми використали метод рангової кореляції r_s Спірмена. Розрахунок відбувався за допомогою онлайн калькуляторів (див. Додаток А, Б, В). Слід зазначити, що рівень стресостійкості є змінна А, а рівень прояву чинників буде змінною Б. За результатами дослідження не встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем стресостійкості та обраними чинниками у майбутніх практичних психологів (табл. 2.2)

Таблиця 2.2

Результати визначення зв'язку між рівнем стресостійкості та чинниками, які впливають на неї у майбутніх практичних психологів

	Чинники, які впливають на рівень прояву стресостійкості		
	<i>Ситуативна тривожність</i>	<i>Самоповага</i>	<i>Копінг-стратегія «Позитивна переоцінка»</i>
Рівні прояву стресостійкості	$r_s = 0,19$	$r_s = 0,04$	$r_s = 0,11$

r_s - емпіричне значення

Критичне значення для $N = 34$

N	p	
	0.05	0.01
34	0.34	0.44

За результатами кореляційного аналізу можна зробити висновок, що методом рангової кореляції RS Спірмена ($N=34$), статистично значущого кореляційного зв'язку між рівнем стресостійкості у майбутніх практичних психологів та чинниками, які на неї впливають (тривожність, самоповага та копінг-стратегії) не встановлено зв'язку зі змінними, що може свідчити про необхідність подальшого вивчення факторів, що впливають на її розвиток у майбутніх практичних психологів, що свідчить про необхідність подальшого дослідження.

2.3. Психологічні рекомендації для розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів

В рамках практичного дослідження розвитку стресостійкості С. Мадді запропонував програму, яка охоплює навчання подоланню стресу (включаючи техніки вирішення проблем і емоційного усвідомлення), методи розслаблення (контроль дихання, розслаблення м'язів, зігрівання рук), використання соціальної підтримки (вдосконалення навичок спілкування), фізичні вправи для покращення здоров'я, навчання правильному харчуванню, контроль над шкідливими звичками та попередження рецидивів. Крім того, науковці наголошують на важливості тренінгів як однієї з ефективних форм підвищення стресостійкості. Метою тренінгів є навчання адаптації до стресу шляхом аналізу та корекції неефективних поведінкових патернів. Серед дієвих методів виділяються групові дискусії (допомагають учасникам обмінюватися досвідом, страхами та підтримувати щирі взаємини), ігрові підходи (сприяють діагностиці ситуацій і формуванню навичок) та медитативні техніки (підвищують здатність до фізичного і ментального розслаблення).

Також дієвими є диференціальні та інтегральні методи підвищення стресостійкості. Перші застосовуються за умов сильного фізіологічного або психоемоційного стресу, другі – для ситуацій із відносно однаковим впливом стресу. Інтегральні методи, такі як рефлексотерапія, є більш поширеними.

Також музика позитивно впливає на серцево-судинну, дихальну й нервову системи, а її ефект залежить від темпу, сили, характеру і висоти музичного твору. Важливим є нормалізація функцій дихання і серцебиття як початкового етапу регуляції стресового стану, а потім – адаптацію особистості. Навіювання і самонавіювання також позитивно впливають на розвиток стресостійкості через вплив на підсвідомі механізми психіки. Аутогенне тренування в поєднанні з нервово-м'язовою релаксацією допомагає зняти напругу та розслабити тіло під час стресу. Дихальні техніки також важливі для регуляції стресу, оскільки повне дихання сприяє насиченню крові киснем та розслабленню організму.

Науковці пропонують методи розвитку стресостійкості, такі як раціоналізація подій (детальне осмислення ситуацій для зниження емоційного хвилювання), позитивна ретроспекція (аналіз успішно завершених складних ситуацій), парадоксальна інтенція (перебільшення негативних аспектів з гумором), формування позитивних установок і прийняття невдач як об'єкта вивчення. Стандартизовані підходи включають аналіз причин стресу, відповідальності та прогнозування його наслідків. Також доцільно звернути увагу на важливості розвитку стресостійкості через практичні вправи. До них належать: тренування комунікативних навичок і асертивності, самоспостереження, освоєння методів м'язової релаксації, застосування медитаційних технік, опанування «заспокійливого» дихання, стимуляція біологічно активних точок та прийоми вольової мобілізації. Для підвищення стресостійкості також доцільно формувати активну адаптивну копінг-поведінку. Вона включає навчання оцінювати стресові чинники, застосовувати активні стратегії (вирішення проблем і пошуку соціальної підтримки), а також корекцію пасивних стратегій (уникнення стресу). Іншим важливим напрямком є підвищення потенціалу особистісних ресурсів, зокрема через корекцію викривленої Я-концепції, розвиток емпатії й афіліації, посилення інтернального контролю. Важливим також є оптимізація соціальних ресурсів: робота над сприйняттям соціальної підтримки, корекція

природних соціальних мереж, перенесення акценту з неефективних мереж на адекватні джерела підтримки [23].

У розвитку стресостійкості варто враховувати її складові компоненти. За результатами аналізу вони включають: особистісний, когнітивний, емоційний, мотиваційно-вольовий та поведінково-регулятивний аспекти. Для кожного з них ефективними є методи підвищення самооцінки, формування впевненості у собі, зниження тривожності, розвиток емоційної стабільності та мотивації до досягнень. З огляду на це адекватна самооцінка – важливий ресурс, який дозволяє об'єктивно оцінити власні можливості й приймати рішення. Стабільність Я-концепції залежить від позитивного ставлення до себе, сприйняття власних недоліків і дій, спрямованих на підтримання самоповаги.

Значну увагу слід приділити зниженню надмірної емоційності, адже вона негативно впливає на стресостійкість, ускладнюючи контроль над поведінкою. Для цього доцільно застосовувати техніки самодопомоги, включаючи вербалізацію емоцій (Я-висловлювання), релаксацію, візуалізацію, аутогенне тренування, відсторонення від ситуації, а також фізичні вправи як спосіб емоційної розрядки.

Враховуючи вищенаведене, у таблиці 2.3 представимо рекомендовані підходи і техніки для розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів.

Таблиця 2.3

Рекомендовані підходи і техніки для розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів

Підхід/Категорія	Техніки та методи	Мета/Результат
1	2	3
Навчання подоланню стресу	Техніки вирішення проблем, емоційний інсайт	Формування навичок аналізу ситуацій, ефективного вирішення проблем
Соціальна підтримка	Навчання навичкам спілкування, пошук співчуття та підтримки	Розвиток навичок комунікації, зменшення почуття ізоляції

Фізична активність	Регулярні фізичні вправи	Зміцнення здоров'я, зниження стресу через фізичну активність
--------------------	--------------------------	--

Продовж. таблиці 2.3

1	2	3
Тренінги	Групові дискусії, ігрові методи, медитативні техніки	Зміна неефективних патернів поведінки, емоційна розрядка, формування нових навичок
Когнітивні методи	Раціоналізація подій, позитивна ретроспекція, парадоксальна інтенція	Формування більш позитивного ставлення до ситуацій, зниження емоційного напруження
Активна адаптивна копінг-поведінка	Оцінка стресових факторів, активні стратегії вирішення проблем, корекція пасивного уникнення	Стратегічний підхід до стресу, розвиток навичок подолання складних ситуацій
Психологічні ресурси	Корекція Я-концепції, розвиток емпатії та афіліації, посилення інтернального контролю	Розвиток особистісного потенціалу, гармонізація внутрішнього стану
Самодопомога	Вербалізація емоцій (Я-висловлювання), релаксація, візуалізація, фізична активність	Зниження високої емоційності, контроль над поведінкою у стресових ситуаціях
Емоційна стабільність	Розвиток навичок керування емоціями, зниження тривожності	Підвищення стійкості до емоційних потрясінь
Формування самооцінки	Позитивне ставлення до себе, розвиток впевненості у власних можливостях	Підвищення адекватної самооцінки, впевненість у прийнятті рішень

Як бачимо, у цій таблиці охоплено різноманітні підходи та техніки, які сприяють всебічному розвитку стресостійкості, допомагаючи майбутнім практичним психологам ефективно протистояти стресу.

У таблиці 2.4 представимо ключові поради для розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів.

Таблиця 2.4

Ключові поради для розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів

Категорія	Рекомендації	Мета/Результат
Контроль емоцій та саморегуляція	Практикувати техніки релаксації (дихальні вправи, м'язову релаксацію, медитацію).	Зниження емоційного напруження. Формування впевненості у

	Використовувати позитивну ретроспекцію (згадувати успішно подолані ситуації).	подоланні складних ситуацій.
--	---	------------------------------

Продовж. таблиці 2.4

1	2	3
Формування адаптивної поведінки	Використовувати методи раціоналізації (аналіз ситуації, об'єктивність). Розвивати гнучкість мислення (пошук альтернатив).	Створення конструктивного мислення.
Підтримка психологічного балансу	Вести щоденник емоцій (аналізувати причини стресу, тригери). Практикувати аутогенне тренування (заспокійливі фрази). Використовувати техніки самонавіювання для посилення впевненості.	Аналіз емоцій. Зниження напруги. Розвиток впевненості у власних силах.
Покращення комунікативних навичок	Тренувати асертивність (висловлювати думки без агресії чи пасивності). Використовувати Я-висловлювання. Формувати соціальну підтримку.	Покращення взаємин. Створення міцної мережі соціальної підтримки.
Фізичне та психічне здоров'я	Регулярно займатися фізичною активністю. Дотримуватися здорового харчування. Створити режим сну.	Зміцнення фізичного та психічного стану. Стійкість до стресових ситуацій.
Підвищення особистісних ресурсів	Розвивати інтернальний локус контролю (відповідальність за свої реакції). Коригувати Я-концепцію (працювати над самооцінкою). Вчитися приймати невдачі як досвід для зростання.	Розвиток особистісних якостей. Збільшення впевненості у собі та здатності до саморозвитку.

Для розвитку стресостійкості майбутнім практичним психологам варто приділити увагу контролю емоцій та саморегуляції. Практика технік релаксації, таких як дихальні вправи, м'язова релаксація та медитація, допомагає зменшити рівень напруги. Використання позитивної ретроспекції дозволяє згадувати ситуації, які були успішно подолані, що сприяє формуванню впевненості у власних силах. Важливо навчитися відсторонюватися від проблеми, сприймаючи її зі сторони, щоб знизити її емоційний вплив.

Не менш значущим є формування адаптивної поведінки, що включає методи раціоналізації, які дозволяють аналізувати стресові події, ставити їх

під сумнів та знаходити об'єктивні факти. Гнучкість мислення допомагає шукати альтернативні шляхи вирішення проблеми, а не зациклюватися на ній. Використання парадоксальної інтенції, тобто перебільшення негативних аспектів із гумором, дозволяє легше сприймати складні обставини.

Підтримка психологічного балансу також є важливим аспектом у розвитку стресостійкості. Ведення щоденника емоцій допомагає аналізувати причини стресу та визначати тригери. Аутогенне тренування сприяє зниженню напруги через повторення заспокійливих фраз. Використання технік самонавіювання допомагає підвищити впевненість у власних силах та змінити негативні установки на позитивні.

Покращення комунікативних навичок є ще одним важливим етапом у боротьбі зі стресом. Тренування асертивності дозволяє спокійно висловлювати свої думки, не проявляючи агресії або пасивності. Використання Я-висловлювань, наприклад, «Я відчуваю втому» замість «Ти мене дратуєш», допомагає уникнути конфліктів та краще розуміти власні емоції. Формування ефективної соціальної підтримки передбачає оточення себе людьми, які сприяють розвитку та допомагають у складних ситуаціях.

Для забезпечення стресостійкості варто дбати про фізичне та психічне здоров'я. Регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня стресу, а дотримання здорового харчування, контроль споживання кофеїну та цукру позитивно впливають на емоційний стан. Важливим є також створення режиму сну, адже якісний відпочинок сприяє психологічній стійкості.

Підвищення особистісних ресурсів є ключовим чинником у розвитку стресостійкості. Важливо формувати інтернальний локус контролю, тобто усвідомлювати власну відповідальність за реакції та рішення. Корекція Я-концепції допомагає сформувати позитивне уявлення про себе та працювати над самооцінкою. Також необхідно навчитися приймати невдачі як частину особистісного розвитку, розглядаючи їх як досвід для подальшого самовдосконалення.

Враховуючи вищевикладені рекомендації нами було розроблено тренінгову програму «Розвиток стресостійкості майбутніх практичних психологів» (див. Додаток Г).

Отже, розвиток стресостійкості у майбутніх практичних психологів можливий завдяки комплексному підходу, який включає саморегуляцію, адаптивну поведінку, підтримку психологічного балансу, покращення комунікативних навичок, турботу про фізичне та психічне здоров'я, а також формування особистісних ресурсів. Використання цих методів дозволяє ефективно протидіяти стресовим факторам і зберігати психологічну рівновагу в професійній діяльності.

ВИСНОВКИ

Здійснений теоретико-методологічний аналіз наукової літератури свідчить про те, що стресостійкість розглядається як властивість психіки, що відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах. Стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розглядають як: збереження здатності до соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей; збереження працездатності; збереження здоров'я.

Моделі стресостійкості, такі як модель Коен, Мадді, Корба, Лазаруса надають різні підходи до розуміння та управління стресом у людей. Вони підкреслюють важливість сприйняття та оцінки стресу, ролі індивідуальних факторів та стратегій управління стресом. Ці моделі можуть бути корисними як для особистого розвитку, так і для практичного застосування в професійних та особистих ситуаціях для підвищення рівня стресостійкості та покращення психічного здоров'я.

Стресостійкість є комплексною рисою особистості, яка ґрунтується на самопізнанні, сприйнятті контролю, соціальній підтримці, оптимізмі та адаптивних стратегіях впорядкування. Ці складові сприяють позитивному впливу на здатність людини ефективно управляти стресом і труднощами, розвивати сильні сторони особистості та досягати успіху в різних сферах життя. Існують різні умови та чинники стресостійкості особистості, які мають виражений індивідуально-своєрідний характер, зумовлений поєднанням внутрішніх, індивідуально-особистісних ресурсів людини і зовнішніх, середових умов її життєдіяльності, та зумовлюють здатність людини протистояти стресу.

Стресостійкість є однією з найважливіших якостей, необхідних для успішної роботи практичним психологом. Розвиваючи свою стресостійкість, майбутні практичні психологи зможуть краще допомагати своїм клієнтам та уникати емоційного виснаження. Робота практичного психолога вимагає високої стресостійкості через постійне зіткнення з чужими переживаннями та емоціями. Майбутнім фахівцям необхідні навички емоційної регуляції, стійкість до невдач, вміння розслаблятися та турбуватися про себе. Розвивати ці якості можна за допомогою спеціальних методик релаксації, вивчення копінг-механізмів, роботи з психологом та спілкування з колегами. Таким чином, стресостійкість є запорукою професійного успіху та емоційного благополуччя практичного психолога.

Стресостійкість є важливою професійною якістю практичних психологів. На рівень її прояву впливає ціла система чинників, які можна умовно поділити на чотири групи: особистісні характеристики, когнітивні особливості, професійна підготовка та зовнішні фактори. Робота над розвитком кожної з цих груп дозволяє майбутнім психологам підвищувати свою стресостійкість та ефективно справлятися з професійними викликами. Рівень стресостійкості у майбутніх практичних психологів залежить від комплексного впливу особистісних, соціальних, професійних, тренувальних та організаційних факторів. Ефективне керівництво цими факторами може сприяти підвищенню стресостійкості та успішності в роботі практичного психолога.

Вивчення особливостей прояву стресостійкості у майбутніх практичних психологів та чинників, які на неї впливають дає підставу зробити наступні висновки.

На основі аналізу наукової літератури визначено, що головним джерелом стресостійкості у майбутніх практичних психологів є особистісні ресурси, такі, як емоційна стабільність, розвинені навички саморегуляції, позитивне самосприйняття, високий рівень рефлексії та сформовані ефективні копінг-стратегії.

Проведене дослідження дозволяє зробити такі висновки.

Розвиток стресостійкості є багатовимірним процесом, що залежить від внутрішніх ресурсів особистості, когнітивних оцінок ситуацій та зовнішніх умов. Основу стресостійкості складають особистісні характеристики, такі як саморегуляція, емоційно-вольові якості, адаптивність та когнітивна гнучкість. Ці складові формуються протягом життя та можуть цілеспрямовано розвиватися. Науковці виокремлюють два основні типи адаптаційних процесів: «назовні» та «всередину». У першому випадку людина змінює зовнішнє середовище під власні потреби, у другому – коригує свої внутрішні установки. Обидва підходи є важливими для ефективного подолання стресу та забезпечення оптимальної адаптації. Стресостійкість як ключовий ресурс особистості визначається рівнем саморегуляції, здатністю до рефлексії, адекватною самооцінкою та наявністю ефективних копінг-стратегій. Висока стресостійкість сприяє адаптації до змін, збереженню психічного здоров'я та забезпеченню гармонійної взаємодії з навколишнім середовищем. У контексті екстремальних ситуацій, таких як війна, стресостійкість набуває особливого значення. Для майбутніх практичних психологів розвиток стресостійкості є особливо важливим, оскільки їхня професія пов'язана з емоційним навантаженням і необхідністю надання допомоги іншим. Дослідження показують, що в процесі навчання рівень стресостійкості зростає, а студенти переходять від стратегій уникнення до стратегій активного вирішення проблем.

Для дослідження було використано чотири ключові методики, що дозволили оцінити рівень тривожності, адаптації та самоповаги. Результати підкреслили важливість розвитку стресостійкості для ефективної професійної діяльності психологів.

Аналіз результатів дослідження особливостей розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів дозволив виявити низку важливих закономірностей. Більшість респондентів (85,3%) мають нормальний рівень стресостійкості, що вказує на їхню здатність ефективно справлятися з

впливом стресу. Водночас 14,7% опитаних відчувають суттєвий вплив стресових факторів, що потребує додаткової уваги та, можливо, корекції підходів до управління стресом.

Результати дослідження рівня тривожності свідчать про домінування високої ситуативної тривожності (55,9%), що вказує на значний вплив стресових факторів на емоційний стан респондентів. Середній рівень ситуативної тривожності має 44,1% опитаних, а низький рівень не зафіксовано. Водночас аналіз особистісної тривожності показав, що 64,7% респондентів мають низький рівень цього показника, що вказує на їхню емоційну стабільність. Середній рівень особистісної тривожності спостерігається у 35,3% респондентів, а високий рівень не зафіксовано.

Дослідження рівня самоповаги за шкалою Розенберга засвідчило, що всі респонденти мають середній рівень самоповаги (100%), що свідчить про баланс між позитивною оцінкою власних якостей і періодичними сумнівами у собі. Аналіз копінг-стратегій за шкалою стилів подолання стресу показав, що найбільш популярною стратегією є позитивна переоцінка (55,9%), що вказує на схильність респондентів шукати позитивні аспекти у складних ситуаціях. Значна частина опитаних також використовує стратегію втечі-уникнення (26,5%), що свідчить про прагнення уникати або ігнорувати проблему. Менш поширеними є такі стратегії, як планування вирішення проблем (14,7%), самоконтроль (11,8%), пошук соціальної підтримки (8,8%), конфронтація та дистанціювання (по 2,9%).

За результатами кореляційного аналізу можна зробити висновок, що методом рангової кореляції RS Спірмена ($N=34$), статистично значущого кореляційного зв'язку між рівнем стресостійкості у майбутніх практичних психологів та чинниками, які на неї впливають (тривожність, самоповага та копінг-стратегії) не встановлено зв'язку зі змінними, що може свідчити про необхідність подальшого вивчення факторів, що впливають на її розвиток у майбутніх практичних психологів. що свідчить про необхідність подальшого дослідження.

Розвиток стресостійкості є важливим напрямом професійної підготовки майбутніх практичних психологів, оскільки їхня діяльність передбачає значне емоційне навантаження. Аналіз наукових підходів показав, що підвищення стресостійкості можливе через комплексну роботу в когнітивній, емоційній, поведінковій та фізіологічній сферах. Одним із ключових методів є навчання подоланню стресу, що включає техніки вирішення проблем, емоційний інсайт, а також формування активної адаптивної копінг-поведінки. Важливу роль відіграють методи розслаблення (контроль дихання, релаксація м'язів, медитація) та фізична активність, що сприяють зниженню рівня напруги. Соціальна підтримка та тренінгові методи допомагають розвивати навички комунікації та емоційної регуляції. Додатковими ефективними підходами є когнітивні техніки (раціоналізація подій, позитивна ретроспекція, парадоксальна інтенція), робота з самооцінкою та розвиток емоційної стабільності. Також значення мають інтегральні методи, включаючи музикотерапію, рефлексотерапію та навіювання, які впливають на підсвідомі механізми психіки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амельченко М. М., Крутолевич А. Н. Стрес та розвиток стресостійкості у педагогів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія «Психологія». 2020. Том 31(70). № 3. С. 94–99.
2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук: спец 19.00.02 «Психофізіологія». Київ. 2007. 38 с.
3. Бенеш Г. Психологія: dtv-Atlas. Київ. Знання-Прес, 2007. 510 с.
4. Бердник Г. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник післядипломної освіти*. 2009. Вип. 11(2). С. 19–28.
5. Білова М. Психологічні особливості осіб із різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса, 2007. 21с.
6. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, 2019, С. 105–116.
7. Гаврілець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях: Навч. посібн. Київ. ЗАТ «Віпол», 2006. 188 с.
8. Гурич А. Стресостійкість. *Наукові записки Вінницького національного аграрного університету*. Серія «Соціально-гуманітарні науки». 2013. №2. С. 202–208.
9. Дубчак Г.М. Порівняльний аналіз стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Том V. Випуск 15. С. 43–50.

10. 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>
11. Іванова С.П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. *Освіта та суспільство*. 2009. №6. С. 37–45.
12. Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості філософсько-психологічний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Психологічні науки. 2017. №2. Том 1. С.120–127.
13. Камінська О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2021. Вип. 13 (58). DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.13\(58\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.13(58).03) (дата звернення: 25.03.2025).
14. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій: монографія. К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740194/1/monographia.pdf> (дата звернення: 25.03.2025).
15. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лепіхова Л. А., Савінов В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій: збірка Київ: Міленіум, 2009. 120 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707742/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8F%D0%BA%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83-%28%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%29-2009.pdf>

16. Кокун О. М. Психологічна структура лідерських якостей майбутнього офіцера. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. Вип. 4 (29). С. 170–174.
17. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. К.: ДП «Інформ.-аналіт. Агентство», 2012. 200 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1651/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD_%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80_12.pdf
18. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості: дис. докт. психол. наук: 19.00.01; Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 511 с.
19. Корольчук В. М. Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах. URL: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2010_82_1/korolchuk.pdf
20. Коропецька О. М. Особистісний потенціал як основа самореалізації професіонала. *Наукові студії із соціальної та політичної психології: зб. статей НАПН України*, Ін-т соціальної та політичної психології. Київ. Міленіум, 2011. Вип. 26. 400 с.
21. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. Серія «Соціальні та поведінкові науки» Вип. 7(36), 2019 С. 98–117. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2019_7_10.
22. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка Центр, 2007. 432 с.
23. Кудінова М. Методологічні засади розвитку стресостійкості здобувачів освіти загальноосвітніх навчальних закладів в умовах військових дій. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2022. Вип. 14. С. 24–31. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.14.3>.
24. Кузнєцова Л.М. Вплив стресового навантаження на мотивацію самоактуалізації сучасних студентів. *Сучасна психологія: теорія та практика*. Харків. 2015. С.98–102.

25. Лебідь Н.О. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти: навчальний посібник. Київ. 2016. 36 с.
26. Матюхіна М.В., Михальчик Т.С., Прокіна Н.Ф. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник для студентів пед. ін-тів. за спец. № 2121 «Педагогіка та методика поч. навчання». 2013. 256 с.
27. Методика «Шкала М.Розенберга». URL: <https://life-psy.blog/2019/02/02/%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%82-%D0%BD%D0%B0-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%B3%D1%83/> (дата звернення: 25.03.2025).
28. Мигаль Г.В., Протасенко О.Ф. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. *Відкриті інформаційні комп'ютерні інтегровані технології*. 2008. № 39. С.248–252.
29. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю., Товт В. В. Проблема дослідження інформаційного стресу у сучасних наукових підходах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2024. № (3). С. 89–94. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.3.17> (дата звернення: 25.03.2025).
30. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів. Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
31. Овсяннікова Я. О. Соціально-психологічний тренінг як засіб відновлення психологічної стійкості рятувальників МНС України: автореф. дис. канд. психол.наук. Київ, 2010. 19 с.
32. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. № 6. С. 85–94.
33. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. Київ.: Університет «Україна», 2023. 266 с. URL: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf (дата звернення: 25.03.2025).

34. Опитувальник «копінг-стратегії» Лазаруса. URL: <https://murrayacademy.org/tests/6ksl/> (дата звернення: 25.03.2025).
35. Панасенко Е.А., Савіщенко В.М. Стресостійкість особистості в дискурсі психологічних досліджень. *Габітус. Загальна психологія. Історія психології*. 2024. Вип. 66. С. 31–42. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/66-2024/6.pdf>
36. Панасюк А. М. Навчальний стрес та чинники його виникнення. *Актуальні проблеми психології*. 2005. Т.1. 4–14 с.
37. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2023. №2. С. 34–38. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.6> (дата звернення: 25.03.2025).
38. Плужник Я. Соціально-психологічні детермінанти організаційноуправлінських стресів: автореф. дис. канд. психол. наук. 2011. Луганськ. 20 с.
39. Ришко Г.М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів: дис. канд. психол. наук. Київський університет ім. Б. Грінченка. Київ. 2014. 255 с.
40. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ. 2004. Т.6. С. 155–162.
41. Сапольскі Роберт М. Чому зебри не страждають на виразку/ пер. з англ. О. Лобастова. Харків: Вид-во «Ранок»: Фабула, 2023. 400 с.
42. Синішина В. М. Психологічний аналіз структури стресостійкості рятувальників. 2013. Том 3. № 3. С.75–81.
43. Сіренко Т., Кухарук О., Фроленкова О. Посібник з управління стресом та самопомоги під час бойових дій та у післявоєнний період, спрямований на медичних працівників. Київ, 2023. URL: https://phc.org.ua/sites/default/files/users/user92/Posibnyk_Upravlinnya_Stresom_Sirenko.pdf (дата звернення: 25.03.2025).

44. Слободяник Н. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Наукові записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського* Серія Психологія. 2024. №4, С. 91–95. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14> (дата звернення: 25.03.2025).
45. Стельмашук Х.М. Психологічні механізми стресостійкості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2014. № 4. С. 189–198.
46. Стельмашук Х. Психологічні фактори подолання стресу. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2019. №29. С. 671–684. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-29.%p> (дата звернення: 25.03.2025).
47. Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9 (61). 314–315 с.
48. Стороні М. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі / пер. з англ. Олени Замойської. Київ, Книголав, 2022. 272 с.
49. Страшок Л.А., Рак Л.І., Єщенко А.В., Кашіна-Ярмак В.Л., Завеля Е.М., Ісакова М.Ю. Клінічні наслідки психоемоційного стресу в підлітковому віці. *Child`s Health*. 2024. №19(8). С. 526–532. DOI: <https://doi.org/10.22141/2224-0551.19.8.2024.1778> (дата звернення: 25.03.2025).
50. Стрес і його джерела. URL: https://lntu.edu.ua/sites/default/files/fls/stres_lntu.pdf (дата звернення: 25.03.2025).
51. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандпсихол. наук: 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.
52. Тест на оцінки стресостійкості. URL: <https://surl.li/tjhphl> (дата звернення: 25.03.2025).
53. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ: Міленіум, 2011. 272 с.

54. Ульянова Т. Індивідуально-психологічні особливості стресостійкості психологів. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти*. Серія «Педагогіка. Психологія». 2023. № 3. URL: <https://journals.academ.vinnica.ua/index.php/ped-psyh/article/view/70> (дата звернення: 25.03.2025).
55. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, січень 2022. № 14. С. 46–56. URL: <https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/3415> (дата звернення: 25.03.2025).
56. Хома Д.О., Дідух М.М. Теоретичні аспекти дослідження стресостійкості. *Актуальні питання виявлення та розкриття злочинів Національною поліцією: вітчизняний та зарубіжний досвід: матеріали Міжнар. наук.-практ. круглого столу* Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2020. 228 с.
57. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів: дис.канд.псих.наук:19.00.01. Інститут психології ім. Г.С.Костюка. Київ. 2011. 274 с.
58. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Київ: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. вип. 7. 143–148 с.
59. Шевченко Р. М. Стресостійкість як чинник професійної діяльності жінок-управлінців: структурнокомпонентний аналіз. *Актуальні проблеми психології*. Т. IX, вип.10. Зб. Наук. Праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С. 280–287.
60. Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності. Всеосвіта. URL: <https://vseosvita.ua/library/skala-ocinki-rivna-reaktivnoi-situativnoi-ta-osobistisnoi-trivoznosti-375608.html> (дата звернення: 25.03.2025).

61. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. Вип. 39. С. 199–203. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36> (дата звернення: 25.03.2025).
62. Що таке стрес та як з ним боротися. Центр громадського здоров'я МОЗ України. 2021. URL: <https://phc.org.ua/news/scho-take-stres-ta-yak-z-nim-borotisya> (дата звернення: 25.03.2025).
63. American Psychological Association. Stress effects on the body. 2024. URL: <https://www.apa.org/topics/stress/body> (дата звернення: 25.03.2025).
64. Billings A.G., Moos R.H. Coping, stress, and resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychol*, 2004. Vol. 46. P. 887–891.
65. Block J.H., Block J. The Role of Ego-control and Ego-resiliency in the Organization of Behavior. *Minnesota Symposia on Child Psychology*. 2010. T. 13. P. 39–101.
66. Bonner R.L., Rich A. R. Psychosocial vulnerability, life stress, and suicide ideation in a jail population: a cross-validation study. *Suicide Life-Threat*, 2014. V.20. № 3. P. 256–270.
67. Fromm Erich. *Escape from Freedom*. New York: Rinehart, 2019. 256.
68. Haan N. Coping and defending: Processes of self-environment organization. N.Y.: Academic Press, 2007. P. 38–48.
69. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 2000. Vol. 44 (3). P. 513–524.
70. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. N.Y.: Springer, 1994. 466 p.
71. Maddi S.R., Kobasa S.C. *The hardy executive: health under stress*. Pacific Grove, CA, 2004. 456.
72. Masten A.S. Resilience in Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk and Adversity: Challenges and Prospects. *Educational Resilience in Inner City America: Challenges and Prospects*. Lawrence Erlbaum. 1994. P. 3–25.

73. R Core Team. R: A Language and environment for statistical computing. (Version 4.1). 2021. URL: <https://cran.r-project.org>. (R packages retrieved from MRAN snapshot 2022-01-01).
74. Selye H. Stress without Distress. B.M.Mankovsky Journal of Neurology. 2016. T.4. №1. P. 78–89. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/jorn_2016_1_13
75. Selye H. Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents. Nature. 2011. 138 p.
76. Schonfeld, P. The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(1), P. 1–10.
77. Shevchenko, R. The useful concept of stress and its effects on the individual. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. 2017. 5(23), P. 27–35.
78. Stress symptoms: Effects on your body and behavior. Mayo Clinic Staff. URL: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987> (дата звернення: 25.03.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А.1

**Результати визначення зв'язку між рівнем стресостійкості та
ситуативної тривожності у майбутніх практичних психологів**

Таблиця для виконання завдання № 1

№ опитаних	Показники рівня стресостійкості (змінна А) Об'єкт дослідження		Показники рівня ситуативної тривожності (змінна В) чинник		d (ранг А – ранг В)	d ²
	Інд. значення	ранг	Інд. значення	ранг		
1.	25	15-17,5	38	5-5,5	12	144
2.	20	2-2,5	48	17-17,5	15	225
3.	27	20-22,5	40	8-9	13,5	182,25
4.	22	8-8,5	31	1-1	7,5	56,25
5.	28	24-25,5	43	13-13,5	12	144
6.	25	16-17,5	56	27-28	10,5	110,25
7.	24	11-12,5	56	28-28	15,5	240,25
8.	17	1	43	14-13,5	12,5	156,25
9.	21	4-5,5	35	3-3	2,5	6,25
10.	24	12-12,5	40	9-9	3,5	12,25
11.	21	5-5,5	53	24-24	18,5	342,25
12.	34	28-30	44	15-15	15	225
13.	20	3-2,5	58	31-31,5	29	841

14.	25	17-17,5	54	25-25	7,5	56,25
15.	44	32-34	42	12-12	22	484
16.	24	13-12,5	41	11-11	1,5	2,25
17.	28	25-25,5	56	29-28	2,5	6,25
18.	27	21-22,5	34	2-2	20,5	420,25
19.	29	10-28	40	10-9	19	361
20.	21	6-5,5	39	7-7	2,5	6,25
21.	25	18-17,5	47	16-16	1,5	2,25
22.	22	9-8,5	37	4-4	4,5	20,25
23.	27	22-22,5	48	18-17,5	5	25
24.	35	29-31,5	58	32-31,5	0	0
25.	25	7-17,5	55	26-26	8,5	72,25
26.	25	19-17,5	38	6-5,5	12	144
27.	23	10-10	50	19-20	10	100
28.	27	23-22,5	51	22-22,5	0	0
29.	29	26-28	60	33-33	5	25
30.	29	27-28	50	20-20	8	64
31.	21	7-5,5	63	34-34	28,5	812,25
32.	35	12-31,5	51	23-22,5	9	81
33.	24	30-12,5	57	30-30	17,5	306,25
34.	37	31-33	50	21-20	13	169

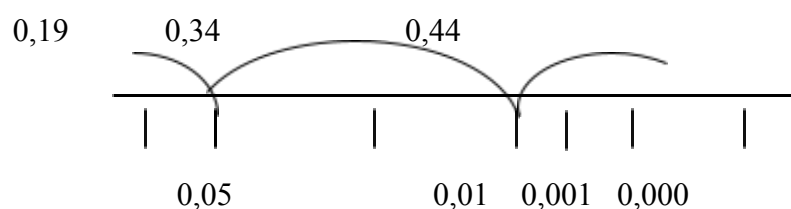
 $\sum d^2 = 5308,25$

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

$$r_{s \text{ емп}} = 1 - \frac{(6 \cdot 5308,25)}{34 \cdot (34^2 - 1)}$$

$$r_{s \text{ емп}} = 0,19$$

N	p	
	0.05	0.01
34	0.34	0.44



Приймається гіпотеза Н0: Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.

Додаток Б

Таблиця Б.1

**Результати визначення зв'язку між рівнем стресостійкості та самоповаги
у майбутніх практичних психологів**

Таблиця для виконання завдання № 2

№ опитаних	Показники рівня стресостійкості (змінна А) Об'єкт дослідження		Показники рівня самоповаги (змінна В) чинник		d (ранг А – ранг В)	d ²
	Інд. значення	ранг	Інд. значення	ранг		
1.	25	15-17,5	24	2-3	14,5	210,25
2.	20	2-2,5	27	12-15	12,5	156,25
3.	27	20-22,5	25	5-5	17,5	306,25
4.	22	8-8,5	26	6-8,5	0	0
5.	28	24-25,5	23	1-1	24,5	600,25
6.	25	16-17,5	28	19-22	4,5	20,25
7.	24	11-12,5	31	34	21,5	462,25
8.	17	1	29	26-27	26	676
9.	21	4-5,5	28	20-22	16,5	272,25
10.	24	12-12,5	24	3	9,5	90,25
11.	21	5-5,5	28	21-22	16,5	272,25
12.	34	28-30	29	27	3	9
13.	20	3-2,5	26	7-8,5	6,5	42,25
14.	25	17-17,5	28	22	4,5	20,25
15.	44	32-34	28	23-22	12	144
16.	24	13-12,5	26	8-8,5	4	16
17.	28	25-25,5	27	13-15	10,5	110,25
18.	27	21-22,5	27	14-14	8,5	72,25
19.	29	10-28	24	4-3	25	625
20.	21	6-5,5	28	24-22	16,5	272,25
21.	25	18-17,5	30	29-31	13,5	182,25
22.	22	9-8,5	30	30-31	22,5	506,25
23.	27	22-22,5	27	15	7,5	56,25
24.	35	29-31,5	29	28-27	4,5	20,25
25.	25	7-17,5	27	16-15	2,5	6,25
26.	25	19-17,5	26	9-8,5	9	81
27.	23	10-10	27	17-15	5	25
28.	27	23-22,5	26	10-8,5	14	196
29.	29	26-28	30	31	3	9
30.	29	27-28	30	32-31	3	9
31.	21	7-5,5	28	25-22	16,5	272,25
32.	35	12-31,5	30	33-31	0,5	0,25
33.	24	30-12,5	27	18-15	2,5	6,25
34.	37	31-33	26	11-8,5	24,5	600,25

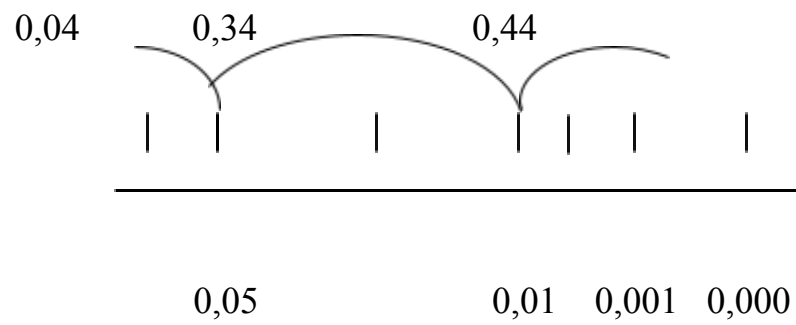
$$\sum d^2 = 6347,55$$

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

$$r_{s \text{ емп}} = 1 - \frac{(6 \cdot 6347,55)}{34 \cdot (34^2 - 1)}$$

$$r_{s \text{ емп}} = 0,04$$

N	p	
	0.05	0.01
34	0.34	0.44



Приймається гіпотеза Н0: Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.

Додаток В

Таблиця В.1

**Результати визначення зв'язку між рівнем стресостійкості та
копінг-стратегії «Позитивна переоцінка» у майбутніх практичних
психологів**

Таблиця для виконання завдання № 3

№ опитаних	Показники рівня стресостійкості (змінна А) Об'єкт дослідження		Показники рівня копінг-стратегії «Позитивна переоцінка»(змінна В) чинник		d (ранг А – ранг В)	d ²
	Інд. значення	ранг	Інд. значення	ранг		
1.	25	17,5	66.66	5,5	12	144
2.	20	2,5	88.88	17	14,5	210,25
3.	27	22,5	88.88	17	5,5	30,25
4.	22	8,5	105.55	28,5	20	400
5.	28	25,5	100	24,5	1	1
6.	25	17,5	55.55	2	15,5	240,25
7.	24	12,5	55.55	2	10,5	110,25
8.	17	1	105.55	28,5	27,5	756,25
9.	21	5,5	83.33	13	7,5	56,25
10.	24	12,5	72.22	8	4,5	20,25
11.	21	5,5	111.11	32,5	27	729
12.	34	30	83.33	13	17	289
13.	20	2,5	77.77	10,5	8	64
14.	25	17,5	72.22	8	9,5	90,25
15.	44	34	83.33	13	21	441
16.	24	12,5	61.11	4	8,5	72,25
17.	28	25,5	94.44	21	4,5	20,25
18.	27	22,5	55.55	2	20,5	420,25
19.	29	28	111.11	32,5	4,5	20,25
20.	21	5,5	111.11	32,5	27	729
21.	25	17,5	100	24,5	7	49
22.	22	8,5	94.44	21	12,5	156,25
23.	27	22,5	100	24,5	2	4
24.	35	31,5	111.11	32,5	1	1
25.	25	17,5	66.66	5,5	12	144
26.	25	17,5	105.55	28,5	11	121
27.	23	10	72.22	8	2	4
28.	27	22,5	88.88	17	5,5	30,25
29.	29	28	105.55	28,5	0,5	0,25
30.	29	28	94.44	21	7	49
31.	21	5,5	88.88	17	12	144
32.	35	31,5	100	24,5	7	49
33.	24	12,5	77.77	10,5	2	4
34.	37	33	88.88	17	16	256

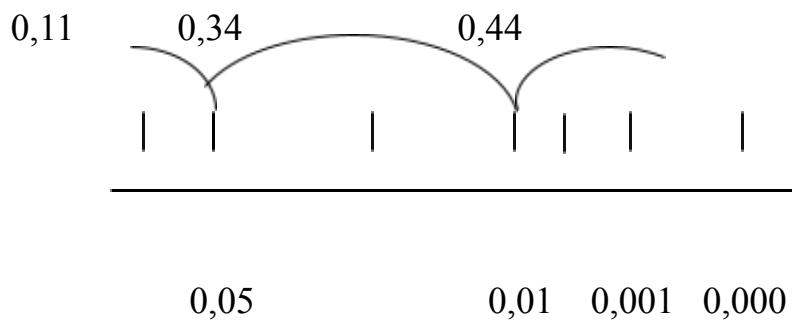
$$\sum d^2 = 5825,5$$

$$rs_{\text{емп}} = 1 - \frac{(6 \cdot \sum d^2)}{N \cdot (N^2 - 1)}$$

$$rs_{\text{емп}} = 1 - \frac{(6 \cdot 5825,5)}{34 \cdot (34^2 - 1)}$$

$$r_{s \text{ эмп}} = 0,11$$

N	p	
	0.05	0.01
34	0.34	0.44



Приймається гіпотеза Н0: Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.

Додаток Г
Тренінгова програма
на тему:
«Розвиток стресостійкості
у майбутніх практичних психологів»

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність тематики. У сучасному соціокультурному контексті, що характеризується високим рівнем динамічності, трансформаційних процесів та інформаційного перенасичення, спостерігається значне зростання психоемоційних навантажень на особистість. Це зумовлює актуалізацію проблеми адаптації до стресогенних чинників, зокрема в професіях, пов'язаних із постійною міжособистісною взаємодією та емоційною залученістю. Особливо вразливою у цьому контексті є категорія майбутніх практичних психологів, які ще на етапі професійної підготовки стикаються з багатовекторним впливом стресогенних факторів: когнітивними, емоційними, ситуативними та організаційними.

Така специфіка фахової діяльності вимагає не лише ґрунтовної теоретичної обізнаності та сформованих практичних навичок, але й високого рівня емоційної саморегуляції, психологічної гнучкості та стресостійкості. Остання розглядається у науковій літературі як інтегративна характеристика особистості, що забезпечує збереження психічної рівноваги, продуктивне функціонування в умовах дії стресу та здатність до відновлення після психотравматичних впливів. У зв'язку з цим розвиток стресостійкості є однією з провідних цілей професійної підготовки фахівців у галузі практичної психології, оскільки вона безпосередньо корелює з рівнем професійної ефективності, емоційного вигорання та загального психічного благополуччя.

Мета тренінгової програми – визначити зміст та особливості розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів та чинники, які впливають на неї; розкрити особливості розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів.

Завдання тренінгової програми:

1. Проаналізувати зміст поняття «стресостійкість».
2. Розкрити основні ознаки стресостійкості у майбутніх практичних психологів.
3. Проаналізувати особливості прояву стресостійкості у майбутніх практичних психологів та чинники, які впливають на неї.
4. Навчити використовувати методи та техніки для розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів.

Структура тренінгової програми

№ з/п	Назва тренінгового заняття	Кількість годин
1.	Перше заняття «Зміст та структура тренінгу»	1 год.
2.	Друге заняття «Стрес та стресостійкість: механізми, реакції, наслідки»	1,5 години
3.	Третє заняття «Тривожність: сигнал чи пастка?»	1,5 години
4.	Четверте заняття «Копінг-стратегії: управління стресом та розвиток стресостійкості через адаптаційні стратегії»	1,5 години
5.	П'яте заняття «Самооцінка як ресурс психологічної стійкості»	1,5 години
6.	Підсумкове заняття «Системний підхід до розвитку стресостійкості: інтеграція всіх компонентів»	1 година
Разом		8 годин

Загальний обсяг тренінгу складає 8 академічних години:

Контроль за ефективністю вивчення тренінгу передбачає опитування учасників тренінгу за допомогою анкети «Оцінювання ефективності тренінгу з розвитку стресостійкості» (див. Додаток Г1).

ЗМІСТ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ

ЗАНЯТТЯ 1: «ДАВАЙТЕ ЗНАЙОМИТИСЬ. ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА ТРЕНІНГУ»

Мета заняття: ознайомити учасників із концепцією тренінгової програми «Розвиток стресостійкості», її структурою, тематикою занять, а також створити умови для мотивації, безпеки та відкритого навчання в групі.

Цільова аудиторія: майбутні практичні психологи

Завдання заняття:

1. Представити загальну мету та логіку тренінгової програми.
2. Ознайомити з тематикою та послідовністю занять.
3. Створити правила роботи групи, сформувати атмосферу довіри.
4. Мотивувати до участі через визначення очікувань та інтересів.

Очікувані результати: Усі учасники/учасниці:

- знатимуть структуру та зміст тренінгу;
- вмітимуть формулювати свої очікування та освідомлювати потребу в розвитку стресостійкості;
- розумітимуть логіку побудови занять;
- усвідомлюватимуть значення теми для майбутньої професії.

Обладнання: фліпчарт, презентація, стікери, маркери, роздаткові матеріали із програмою, анкета очікувань

Орієнтовний час проведення: 60 хв.

ХІД ЗАНЯТТЯ

1. Знайомство / організаційна частина (10 хв)

- Привітання, коротке представлення тренера
- Вправа «Ім'я + асоціація з професією психолога»
- Прийняття правил групової взаємодії (довіра, конфіденційність, активність, добровільність)

2. Мотивація, очікування (10 хв)

- Вправа «Карта очікувань»: учасники на стікерах пишуть, чого очікують від участі у тренінгу
- Обговорення значущості теми: «Чому для психолога важлива стресостійкість?»

3. Основна частина

3.1 Інформаційно-смісловий компонент (15 хв)

- Презентація тренінгової програми (мета, завдання, структура, тематика 6 основних занять)
- Пояснення логіки послідовності тем: від усвідомлення стресу до формування індивідуального ресурсного плану

3.2 Діагностичний компонент (10 хв)

- Міні-опитування: «Наскільки я зараз стресостійкий/а?» – шкала від 1 до 10
- Обговорення результатів, перше усвідомлення точки старту

3.3 Корекційно-розвивальний компонент (10 хв)

- Вправа «Мій намір»: кожен формулює внутрішній запит на участь у програмі та фіксує його на індивідуальній картці (залишається в папці учасника)

4. Заключна частина (5 хв)

- Рефлексія: «Яку думку/емоцію я забираю із цього першого заняття?»
- Подяка за участь, нагадування про наступне заняття, роздача друкованої програми тренінгу.

ЗАНЯТТЯ 2: «СТРЕС: МЕХАНІЗМИ, РЕАКЦІЇ, НАСЛІДКИ»

Мета заняття: сформувати базові уявлення про природу стресу, його механізми, етапи та вплив на психологічний стан особистості.

Цільова аудиторія: майбутні практичні психологи, студенти психологічних факультетів

Завдання заняття:

1. Ознайомити учасників із поняттям стресу та його видами.
2. Розкрити фізіологічні та психологічні механізми виникнення стресу.
3. Формувати навички усвідомлення власних стресових реакцій.
4. Сприяти розвитку навичок первинного самоспостереження та самопомоги.

Очікувані результати: Усі учасники/учасниці:

- знатимуть основні поняття та моделі стресу (Сельє, Лазарус);
- вмітимуть розпізнавати власні стресові реакції та їх складові;
- розумітимуть, як стрес впливає на психічну діяльність;
- усвідомлюватимуть важливість рефлексії та саморегуляції в роботі психолога.

Обладнання: фліпчарт, маркери, картки, стікери, аркуші А4, аркуші А3, аудіозапис для дихальної практики.

Орієнтовний час проведення: 90 хв.

ХІД ЗАНЯТТЯ**1. Знайомство / організаційна частина (10 хв)**

- Презентація тренера
- Вправа «Мій стрес у слові»: кожен учасник називає слово, що асоціюється зі стресом.
- Обговорення очікувань
- Прийняття правил роботи групи (довіра, активність, повага, конфіденційність)

2. Мотивація, очікування (5 хв)

- Вправа «Склянка тривоги»: учасники малюють рівень своєї тривоги у вигляді наповненої склянки

3. Основна частина**3.1 Інформаційно-смісловий компонент (15 хв)**

- Міні-лекція: поняття стресу (Сельє: етапи), модель Лазаруса (когнітивна оцінка), види стресорів
- Питання-відповіді, коротке обговорення

3.2 Діагностичний компонент (15 хв)

- Вправа «Карта мого стресу»: учасники позначають джерела стресу та реакції (емоційні, тілесні, поведінкові) на аркуші А3 у вигляді карти/схеми
- Обговорення в парах: «Що мене здивувало у моїй карті?»

3.3 Корекційно-розвивальний компонент (20 хв)

- Вправа «Зона контролю»: учасники розділяють ситуації на ті, що в їхньому контролі, і ті, що поза ним
- Дихальна вправа «4-4-4» (усвідомлене дихання для зниження напруги)

4. Заключна частина (10 хв)

- Підбиття підсумків: «Що я сьогодні дізнався/дізналася?»
- Домашнє завдання: вести міні-щоденник стресових ситуацій протягом тижня (ситуація – реакція – стратегія)
- Завершальна вправа: «Цитата дня»: тренер зачитує мотивуючу цитату на тему стресу.

ЗАНЯТТЯ 3: ТРИВОЖНІСТЬ: СИГНАЛ ЧИ ПАСТКА?

Мета заняття: сформувати в учасників усвідомлення ролі тривожності в професійному розвитку та навчити базовим способам її регуляції.

Цільова аудиторія: майбутні практичні психологи, студенти психологічних факультетів

Завдання заняття:

1. Ознайомити з поняттям тривожності та її видами.
2. Навчити розрізняти конструктивну й дезадаптивну тривожність.
3. Розвивати навички самоспостереження за тривожними реакціями.
4. Ознайомити з техніками саморегуляції у стані тривоги.

Очікувані результати: Усі учасники/учасниці:

- знатимуть основні види тривожності, її функції та механізми;

- вмітимуть розпізнавати прояви тривожності у собі;
- розумітимуть, як тривога впливає на професійну ефективність;
- усвідомлюватимуть роль регуляції емоцій у професії психолога.

Обладнання: проєктор, аркуші А4, картки, стікери, тест Спілбергера-Ханіна.

Орієнтовний час проведення: 90 хв.

ХІД ЗАНЯТТЯ

1. Знайомство / організаційна частина (10 хв)

- Вправа «Тривожність – це...»: кожен учасник завершує фразу одним словом або асоціацією.
- Обговорення попередніх завдань та налаштування на роботу

2. Мотивація, очікування (5 хв)

- Вправа «Склянка тривоги»: повторне використання – порівняння з минулим заняттям

3. Основна частина

3.1 Інформаційно-смісловий компонент (15 хв)

- Міні-лекція: поняття тривожності, ситуаційна й особистісна тривожність, когнітивні викривлення

3.2 Діагностичний компонент (15 хв)

- Тест Спілбергера-Ханіна (самооцінка рівня тривожності)
- Обговорення в парах результатів

3.3 Корекційно-розвивальний компонент (20 хв)

- Вправа «Пісочний годинник»: розділення ситуацій на контрольовані/неконтрольовані
- Техніка «STOP» – зупинка тривожної думки, переключення уваги
- Дихальна вправа «4-7-8» для заспокоєння

4. Заключна частина (10 хв)

- Рефлексія: «Який новий інструмент я сьогодні відкрив(-ла)?»
- Домашнє завдання: протягом тижня фіксувати тривожні моменти й реакції, пробувати застосовувати техніки
- Завершення: мотиваційна цитата про силу спокою та присутності

ЗАНЯТТЯ 4: «САМООЦІНКА ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ»

Мета заняття: підвищити усвідомлення ролі самооцінки у формуванні стресостійкості та розвинути навички позитивного самосприйняття.

Цільова аудиторія: майбутні практичні психологи, студенти психологічних факультетів

Завдання заняття:

1. Ознайомити з поняттям і структурою самооцінки.
2. Розвивати здатність до рефлексії власного образу «Я».
3. Формувати навички позитивної внутрішньої підтримки.
4. Показати зв'язок між самооцінкою та стресостійкістю.

Очікувані результати: Усі учасники/учасниці:

- знатимуть компоненти самооцінки, чинники її формування;
- вмітимуть усвідомлювати власні установки щодо себе;
- розумітимуть зв'язок між самооцінкою та здатністю протистояти стресу;
- усвідомлюватимуть значення внутрішнього діалогу для професійної стійкості.

Обладнання: аркуші А4, картки, фломастери, презентація, анкета Розенберга.

Орієнтовний час проведення: 90 хв.

ХІД ЗАНЯТТЯ

1. Знайомство / організаційна частина (10 хв)

- Вправа «Позитивна характеристика»: учасники по черзі називають позитивну рису сусіда праворуч
- Налаштування на тему заняття

2. Мотивація, очікування (5 хв)

- Вправа «Моя суперсила»: учасники називають якість, якою пишаються

3. Основна частина

3.1 Інформаційно-смісловий компонент (15 хв)

- Міні-лекція: самооцінка як особистісна конструкція; її компоненти, вплив на адаптацію та стресостійкість

3.2 Діагностичний компонент (15 хв)

- Анкета самооцінки Розенберга
- Обговорення результатів у парах або малих групах

3.3 Корекційно-розвивальний компонент (20 хв)

- Вправа «Внутрішній діалог»: учасники записують типові фрази, які говорять собі в складних ситуаціях, та замінюють їх на підтримувальні
- Вправа «Скринька ресурсів»: написання 5 позитивних характеристик себе

4. Заключна частина (10 хв)

- Рефлексія: «Що нового я дізнався/дізналася про себе?»
- Домашнє завдання: щодня записувати одну сильну сторону або успіх
- Завершення: вправа «Теплі слова» – кожен отримує від групи один позитивний відгук

ЗАНЯТТЯ 5: «КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ: УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ ЧЕРЕЗ АДАПТИВНІ СТРАТЕГІЇ»

Мета заняття: ознайомити учасників з видами копінг-стратегій та сформувати здатність обирати ефективні способи подолання стресу.

Цільова аудиторія: майбутні практичні психологи, студенти психологічних факультетів

Завдання заняття:

1. Ознайомити з класифікацією копінг-стратегій за Лазарусом.
2. Провести самодіагностику індивідуальних стратегій подолання стресу.
3. Навчити розпізнавати конструктивні та неконструктивні копінги.
4. Розвивати навички формування особистого плану дій у складних ситуаціях.

Очікувані результати: Усі учасники/учасниці:

- знатимуть типологію копінг-стратегій і приклади кожної;
- вмітимуть аналізувати власні способи реагування на стрес;
- розумітимуть значення усвідомленого вибору стратегії;
- усвідомлюватимуть необхідність гнучкості та адаптивності копіngu.

Обладнання: фліпчарт, аркуші А4, маркери, анкета копінг-стратегій, мультимедійна презентація.

Орієнтовний час проведення: 90 хв.

ХІД ЗАНЯТТЯ

1. Знайомство / організаційна частина (10 хв)

- Вправа «Мій стиль подолання стресу»: кожен називає свій типовий спосіб реагування на стрес
- Обговорення значення стратегій подолання

2. Мотивація, очікування (5 хв)

- Вправа «Що я хочу змінити у своїй реакції на стрес?» – коротка письмова відповідь

3. Основна частина

3.1 Інформаційно-смісловий компонент (15 хв)

- Міні-лекція: копінг-стратегії за Лазарусом (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, уникнення)
- Приклади та вплив стратегій на психічне здоров'я

3.2 Діагностичний компонент (15 хв)

- Опитувальник копінг-стратегій (Р. Лазаруса)
- Обговорення результатів у парах

3.3 Корекційно-розвивальний компонент (20 хв)

- Вправа «Копінг-банк»: створення групового списку ефективних копінгів
- Вправа «Мій план дій»: учасники обирають одну типову стресову ситуацію та складають план її подолання з використанням нових стратегій

4. Заключна частина (10 хв)

- Рефлексія: «Яку нову стратегію я готовий(-а) впровадити?»
- Домашнє завдання: впродовж тижня спостерігати за своєю реакцією на стрес та фіксувати використані стратегії
- Завершення: надихаюча цитата про силу усвідомленого вибору

ЗАНЯТТЯ 6: «СИСТЕМНИЙ ПІДХІД ДО СТРЕСОСТІЙКОСТІ: ІНТЕГРАЦІЯ ВСІХ КОМПОНЕНТІВ»

Мета заняття: узагальнити знання й навички, здобуті під час попередніх занять, та сприяти створенню особистої системи підтримки стресостійкості в професійній діяльності майбутнього психолога.

Цільова аудиторія: майбутні практичні психологи

Завдання заняття:

1. Повторити ключові поняття та інструменти з попередніх занять.
2. Узагальнити власні сильні сторони та ефективні інструменти подолання стресу.
3. Сприяти формуванню системного бачення стресостійкості.
4. Створити особистий план розвитку та підтримки стресостійкості.

Очікувані результати: Усі учасники/учасниці:

- знатимуть основні компоненти психологічної стійкості;
- вмітимуть інтегрувати знання у практичну діяльність;
- розумітимуть важливість регулярної самопідтримки;
- усвідомлюватимуть власну відповідальність за підтримання психічного благополуччя.

Обладнання: фліпчарт, аркуші А4 та А3, маркери, клей, наліпки, цитати, кольоровий папір, релакс-музика.

Орієнтовний час проведення: 90 хв.

ХІД ЗАНЯТТЯ

1. Знайомство / організаційна частина (10 хв)

- Вправа «Стресостійкий символ»: кожен учасник називає один образ/слово, який асоціюється для нього з психологічною стійкістю
- Повторення правил групи, формування безпечної атмосфери

2. Мотивація, очікування (5 хв)

- Вправа «Моя мета сьогодні»: кожен формулює, що хоче забрати з собою після завершення програми

3. Основна частина

3.1 Інформаційно-смісловий компонент (15 хв)

Коротке повторення ключових понять: стрес, тривожність, самооцінка, копінг-стратегії, самопідтримка

- Обговорення: «Що для мене означає стійкість зараз?»

3.2 Діагностичний компонент (15 хв)

Самооцінка особистої динаміки: учасники аналізують зміни у своєму ставленні до стресу, заповнюючи анкету самоспостереження (можна у вигляді шкали від 1 до 10)

3.3 Корекційно-розвивальний компонент (20 хв)

- Вправа «Портрет моєї стійкості»: створення власної моделі стресостійкості (інфографіка, колаж, малюнок)
- Вправа «Мій ресурсний план»: учасники створюють покроковий план підтримки психологічної рівноваги (що робити в разі стресу, до кого звертатися, як відновлюватись)

4. Заключна частина (10 хв)

- Рефлексія: «Моє головне відкриття з тренінгу»
- Завершальна вправа «Символ завершення» – кожен обирає кольорову наліпку або малює символ, який символізує його ресурсний стан
- Подяка учасникам

Список використаної літератури:

1. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. канд. психол. Наук. Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д.Ушинського. О., 2007. 20 с. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis64r_81/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=ARD&P21DBN=ARD&Z21ID=&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=DOC/2007/07bmep_sp.zip
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / За ред. Я. М. Когути. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4267/1/СТРЕСОСТІЙКІСТЬ---верстка.pdf>
3. Белякова С. М. Психологічні особливості подолання стресу дорослими. *Наукові інновації та передові технології*, 2023, 14 (28). URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/article/view/7963>
4. Гайдар І. І. Вплив хронічного стресу на психічне здоров'я дорослих під час воєнних дій. *Наукова школа академіка Івана Зязюна у працях його соратників та учнів : матеріали 8-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 23-24 травня 2024 р. / заг. ред. О. Г. Романовський ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". Харків : НТУ "ХПІ", 2024. С. 64–66. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/81243>*
5. Галян А. Психологічний ресурс особистості як чинник подолання стресу (огляд досліджень з проблеми). *Проблеми гуманітарних наук. Серія : Психологія*. 2015. Вип. 37. С. 56–66. 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=Pgn_ps_2015_37_7
6. Гурлева Т.С., Журавльова Н.Ю. Довіра до себе як важливий атрибут стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни: взаємозв'язок понять. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. С. 76–82. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732019/>
7. Гриньова Н.В. Чинники та складові стресостійкості особистості. *Психологічні ресурси особистості у кризових ситуаціях: матеріали п'ятих Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів»*, 22 квітня 2022 р. ред. кол.: Сафін О.Д. та ін. Умань. С. 27–29. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/15292/1/Zunnuku_ta_skladovi_stresostijkosti.pdf
8. Грузинська І. М. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр.* К. : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 2 (21). С. 97–107. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/59158>
9. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ... д. психол. н. Педагогічна та вікова психологія. 2021 URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis64r_81/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=ARD&P21DBN=ARD&Z21ID=&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=DOC/DAK/0521U101817.pdf
10. Кирпенко Т. М. Стресостійкість та проблема її формування у підлітків. Теоретичні і прикладні проблеми психології 2014. № 3. С. 206–212. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2014_3_32
11. Кудінова М.С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. № 6 (25) 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=nvkhp_2016_6\(2\)_10](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=nvkhp_2016_6(2)_10)

12. Кудінова М.С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Вісник Східноукраїнського національного університету імені В. Даля. Теоретичні та прикладні проблеми психології*. 2018. № 1 (45). 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=Tipp_2018_1_18
13. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять "стресостійкість" та "емоційна стійкість". *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 1. С. 22–28. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp_2016_1_7.
14. Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття "стресостійкість". *Молодий вчений* 2019. № 3(1). С. 137–143. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2019_3\(1\)_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2019_3(1)_30)
15. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Випуск 7(36) «Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. С. 98–112 URL: <https://ojs.uem.edu.ua/index.php/spn/article/viewFile/331/727>
16. Оверчук В., Лящ О., Ігнатів О., Саранча І., Боярський Н., Боярська З. Психологічні ресурси індивідуального стилю подолання стресу в умовах військової агресії. *Amazonia Investiga*. 2023. Вип.12(62), С. 221–229. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735201/1/2293-Article%20Text-7655-1-10-20230430.pdf>
17. Паньковець В. Л. Стресостійкість політичного психолога як професійно важлива особистісна характеристика. *Наукові студії із соціальної та політичної психології* 2011. Вип. 28. С. 279–288. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2011_28_34
18. Панасенко Е.А., Савіщенко В.М. Стресостійкість особистості в дискурсі психологічних досліджень. *Габітус. Загальна психологія. Історія психології*. 2024. Вип. 66. С. 31–42. URL: [6.pdf](#)
19. Руда Т. Стрес та стресостійкість у підлітків *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 2. С. 122–129. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2018_2_22
20. Слободяник Н.В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/16.pdf

Додаток Г1

АНКЕТА «ОЦІНЮВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНІНГУ З РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ»

Шановні учасники!

Дякуємо вам за участь у тренінгу. Для того щоб удосконалити нашу програму та зробити її ще більш корисною, просимо вас заповнити цю анкету.

Ваші відповіді є анонімними і будуть використані виключно для покращення програми.

1. Загальні відгуки про тренінг

1.1. Як ви оцінюєте загальну корисність тренінгу для вашої професійної діяльності?

- ☐ Дуже корисно
- ☐ Корисно
- ☐ Частково корисно
- ☐ Не корисно

1.2. Як ви оцінюєте структуру тренінгу?

- ☐ Дуже корисно
- ☐ Корисно
- ☐ Частково корисно
- ☐ Не корисно

2. Оцінка окремих занять

2.1. Яке заняття для вас було найбільш корисним і чому?

(Відкрите запитання)

2.2. Яке заняття було найбільш складним або викликало труднощі?

(Відкрите запитання)

2.3. Як ви оцінюєте надання теоретичних знань під час тренінгу?

- ☐ Дуже корисно
- ☐ Корисно
- ☐ Частково корисно
- ☐ Не корисно

2.4. Як ви оцінюєте практичні вправи та їх застосування до реальної практики?

- ☐ Дуже корисні та легко застосовуються
- ☐ Корисні, але потребують додаткової практики
- ☐ Частково корисні
- ☐ Не корисні

3. Особисті зміни та результати

3.1. Чи відчуваєте ви покращення в своїй стресостійкості після тренінгу?

- ☐ Так, значно покращилась
- ☐ Так, покращилась
- ☐ Незначні зміни
- ☐ Немає змін

3.2. Які саме стратегії або інструменти ви почали використовувати після тренінгу? (Позначте все, що стосується)

- ☐ Копінг-стратегії
- ☐ Техніки емоційного регулювання
- ☐ Стратегії підвищення самооцінки
- ☐ Техніки управління тривожністю
- ☐ Інші (уточніть) _____

3.3. Як часто ви плануєте використовувати отримані знання у своїй практиці?

- ☐ Щодня
- ☐ Часто

- Рідко
- Ніколи

4. Оцінка тренера/тренерки

4.1. Як ви оцінюєте рівень професіоналізму тренера/тренерки?

- Дуже високий
- Високий
- Середній
- Низький

4.2. Як ви оцінюєте здатність тренера/тренерки створювати атмосферу довіри та підтримки?

- Дуже добре
- Добре
- Задовільно
- Погано

4.3. Як тренер/тренерка відповідали на ваші запитання та зауваження?

- Дуже чітко та детально
- Чітко
- Задовільно
- Не завжди чітко

5. Загальні враження

5.1. Що вам найбільше сподобалося під час тренінгу? (Відкрите запитання)

5.2. Що ви б змінили або покращили в тренінгу? (Відкрите запитання)

5.3. Чи готові ви порекомендувати цей тренінг своїм колегам?

- Так
- Ні
- Можливо

5.4. Як ви оцінюєте тренінг загалом?

- Відмінно
- Добре
- Задовільно
- Погано

6. Додаткові коментарі та побажання (Відкрите запитання)

Дякуємо за вашу участь! Ваші відповіді допоможуть зробити програму більш ефективною і корисною.