

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

Півньова Ольга Василівна

**Особливості розвитку стресостійкості у майбутніх
практичних психологів в умовах війни**

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

Науковий керівник:
Чеканська Лариса Миколаївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри

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 АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	7
1.1. Сутність понять «стрес», «стресостійкість» в контексті різноманітних підходів.....	7
1.2. Специфіка прояву стресостійкості у майбутніх психологів.....	16
1.3. Система чинників, які впливають на прояв стресостійкості у майбутніх психологів.....	27
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ....	35
2.1. Методи та процедура дослідження особливостей розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів в умовах війни.....	35
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів в умовах війни.....	41
2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів в умовах війни.....	62
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	74
ДОДАТКИ.....	82

ВСТУП

Актуальність дослідження. Стрес є невід'ємною частиною життя сучасної людини. Завдяки йому відбувається пристосування людини до умов зовнішнього середовища, що здійснюється за рахунок універсального комплексу нейрогуморальних реакцій. Проте, сучасне розуміння теорії стресу відійшло від суто біологічного і носить міждисциплінарний характер.

Модернізація системи вищої освіти України в зв'язку з динамічними змінами, що відбуваються в нашій країні і світі, ставить високі вимоги до якості професійної підготовки майбутніх фахівців, їх компетентності і конкурентоздатності. Все більшу увагу привертає проблематика, пов'язана із стресостійкими механізмами людини як суб'єкта діяльності, спілкування, пізнання. Підвищена увага до підготовки фахівця в галузі психології пов'язана з потребою сучасного суспільства продуктивно вирішувати проблеми в зв'язку з військовим станом в країні. Варто зазначити, що в умовах кардинальних трансформацій усіх сфер життя, що відбуваються у нашій державі під час війни, концепт «стресостійкість» сьогодні набуває ключового значення в індивідуальній та суспільній свідомості нашої нації.

Професія психолога потребує, перш за все, особистісної роботи: вирішення власних суб'єктивних проблем, оволодіння культурою саморефлексії, усвідомлення своїх особистісних, моральних, культурних і когнітивних цінностей, розвиток уміння контролювати власні емоційні реакції та адекватно реагувати на дію стресогенних чинників. Стресостійкість визначається сукупністю особистісних якостей, що дають змогу людині переносити значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності людей, що її оточують.

Проблема стресових станів та переживання стресових ситуацій також є важливим об'єктом дослідження вітчизняних і зарубіжних учених.

Провідні науковці Д. Гоулмен [12], А. Грибук [13], Т. Зайчикова [22], Л. Карамушка [25], В. Корольчук [28], Корольчук [29], О. Кокун [27], Г.

Ложкін [30], С. Максименко [47], К. Малишева [32], М. Міщенко [33], Л. Наугольник [34], В. Паньковець [36], Я. Плужник [37], О. Романчук [44], Г. Сельє [61], В. Харченко [55] та ін. зазначають, що професійна діяльність психологів є однією з найбільш напружених у психологічному плані, в якій присутня велика кількість стрес-факторів, що, в свою чергу, зумовлює підвищені вимоги до такої інтегральної комплексної характеристики особистості як професійна стресостійкість психологів.

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

Об'єкт дослідження – стресостійкість у майбутніх психологів.

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

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості прояву стресостійкості у майбутніх практичних психологів в умовах війни, а також розробити психологічні рекомендації щодо її розвитку.

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

1. Розкрити сутність понять «стрес», «стресостійкість» в контексті різноманітних підходів.
2. Виокремити специфіку прояву стресостійкості у майбутніх психологів.
3. Визначити систему чинників, які впливають на прояв стресостійкості у майбутніх психологів.
4. Дослідити особливості розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів та чинники, які впливають на її прояв в умовах війни.
5. Розробити психологічні рекомендації щодо розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів в умовах війни.

Відповідно до визначених завдань використовувались наступні **методи дослідження**: *теоретичні* (теоретичний аналіз та синтез, систематизація,

порівняння і узагальнення даних наукових джерел); *емпіричні методи* (спостереження, тестування, стандартизовані методики); *методи обробки та інтерпретації даних* (метод описової статистики, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики); вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає у аналізі сутності понять «стрес», «стресостійкість» в контексті різноманітних підходів; розкритті специфіки прояву стресостійкості у майбутніх психологів; виокремленні та характеристики системи чинників, які впливають на прояв стресостійкості у майбутніх психологів.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблені рекомендації будуть сприяти розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів в умовах війни. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів.

Апробація результатів дослідження. Наукові здобутки науково-дослідної роботи були представлені на науково-практичних заходах різного рівня: VII Міжнародна науково-практична конференція «Інноваційні технології в роботі практичного психолога» (Суми, 30.05.2024); VIII Всеукраїнський науково-практичний форум з нагоди Всеукраїнського дня психолога (21–27 квітня 2025 року, м. Суми).

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

1. Чеканська Л. М., Півнюва О. В. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». Психологія: від теорії до практики: Інноваційні технології в роботі практичного психолога (матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, 30 травня 2024 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василега. [у 2-х ч.]. Ч. 1. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2024, С. 150–154.

2. Півньова О. В. Особливості розвитку стресостійкості у майбутніх психологів. Психологічна допомога: від кризи до ресурсу. Збірник наукових праць 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. 152–155.

Структура і обсяг магістерської роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, додатків, а також списку використаних джерел, що нараховує 62 найменування, з них 4 – іноземною мовою. Загальний обсяг роботи становить 87 сторінок. Робота містить 3 таблиці, 19 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Сутність понять «стрес», «стресостійкість» в контексті різноманітних підходів

Для визначення поняття стресу необхідно звернутися до універсальної концепції, що була сформульована всесвітньо відомим канадським фізіологом Гансом Сельє (H. Selye) [22,47], що мала великий вплив на різні напрямки науки про людину: психологію, медицину, соціологію та інші галузі знань.

Як фізіолог, Г. Сельє більше уваги приділяв фізіологічним проявам організму людини, та його реакції на стрес. Згідно його вчення стрес – це неспецифічна реакція організму на підвищену вимогу до нього.

Р. Лазарус, вивчаючи стрес з позиції фізіологічного, психологічного і поведінкового рівнів, прийшов до висновку, що фізіологічний стрес – це безпосередня реакція організму, що супроводжується «вираженими фізіологічними зрушеннями, на дію різних зовнішніх і внутрішніх стимулів фізико-хімічної природи». Тобто, при фізіологічному стресі реакції високостереотипні, при психологічному ж – реакції індивідуальні і не завжди можуть бути передбачені. Так, на загрозу одна людина реагує гнівом, а інша – страхом [40].

В свою чергу Г.Сельє звертає увагу на те, що для визначення поняття стресу необхідно визначити різницю між стресом і дистресом. Бізнесмен, який відчуває постійний тиск з боку клієнтів і службовців; диспетчер аеропорту, який знає, що хвилинне ослаблення уваги – це сотні загиблих; спортсмен, шалено спраглий перемоги, чоловік, безпорадно спостерігає, як його дружина повільно й болісно вмирає від раку, – всі вони відчувають стрес. Їхні проблеми зовсім різні, але медичні дослідження показали, що організм реагує стереотипно, однаковими біохімічними змінами, призначення

яких – впоратися зі зростанням вимог до людської машини. Чинники, що викликають стрес – стресори, різні, але вони пускають в хід однакову по суті біологічну реакцію стресу.

Слово "стрес" прийшло в англійську мову з старофранцузького і середньовічного англійського і спочатку вимовлялося як "дистрес". Перший склад поступово зник. Тепер ці слова мають різне значення. Діяльність, пов'язана зі стресом, може бути приємною чи неприємною, дистрес завжди неприємний.

Для повного розуміння значення та впливу стресу на людину необхідно розглянути які ж стереотипні реакції відбуваються в організмі людини під впливом стресових факторів.

Ганс Сельє, який майже чотири десятиліття вивчав в лабораторії фізіологічні механізми пристосування до стресу переконався, що принципи захисту на рівні клітини в основному застосовні також до людини, і навіть до цілих спільнот людей. «Біохімічні пристосувальні реакції клітин і органів дивно подібні незалежно від характеру впливу. Це навело мене на думку, писав Г. Сельє, розглядати «фізіологічний стрес» як відповідь на будь-яку пред'явлену організму вимогу» [22].

Запропонована концепція була революційною для науки середини ХХ століття. В це століття у біологів та лікарів переважала думка, що реакція живого організму на фактори середовища носить специфічний характер і задача вчених полягає в тому, щоб виявляти та зафіксувати саме різницю реакцій на вплив навколишнього середовища.

Г. Сельє обрав інший шлях та почав шукати загальні закономірності біологічних реакцій, в результаті чого виявив єдиний, неспецифічний компонент біохімічних змін в організмі людини та тварини у відповідь на різноманітні впливи. Г. Сельє вдалося довести, що внаслідок дії різноманітних стрес-чинників в організмі виникають однотипні фізіологічні та біохімічні зміни, спрямовані на їх нейтралізацію. Сукупність таких змін Ганс Сельє назвав загальним адаптаційним синдромом (синдром біологічного

стресу), або клінічним виявом стресу, який супроводжується трьома стадіями:

1) стадія тривоги з відповідною фазою шоку (зниження захисних механізмів) і фазою протишоку (посилення захисних механізмів);

2) стадія опору (резистентності, стійкості) – стадія ефективної адаптації до нових умов існування;

3) стадія виснаження – неефективність захисних механізмів, дезадаптація та суттєве порушення гомеостазу [22, 48].

Кожна з цих стадій характеризується посиленням функції певних регуляторних систем організму. Відзначаючи безпосередні заслуги Г. Сельє, слід відмітити, що в його теорії явне недостатнє значення відведене нервовій системі – головній регулятивній системі нашого організму, що активно бере участь в усіх процесах адаптації до неблагополучних факторів середовища.

Вивчаючи механізми адаптації до подразнюючих факторів, неможливо не звернути увагу на класичні роботи У. Кеннона, І. Павлова, А. Орбелі, Е. Геллгорна та інших вчених, які відмітили важливу роль нервової системи у формуванні адаптаційних реакцій організму в умовах стресу [11].

Початок фізіологічного напрямку дослідження проблем стресу зробили роботи У. Кеннона, створивши теорію гомеостазу. Провідне місце у підтримці гомеостазу та у взаємодії організму з навколишнім середовищем належить центральній та вегетативній системам. Особливу роль, при цьому, він відводив симпато-адреналовій системі, яка мобілізує організм для реалізації генетичних програм «боротьби та втечі» [13].

Зауважимо, що фізіологічні, психологічні, соціальні реакції людей і тварин на надзвичайні впливи до Ганса Сельє вивчали сотні дослідників, не називаючи їх «стресом». Вперше реакцію організму на стрес описав в 1932 році психолог *Уолтер Кеннон*, який назвав стрес «реакцією боротьби» або «втечі» [22].

Отож відкриття Г. Сельє, його концепція стресу швидко стала популярною й зажила своїм життям, відособленим від волі її першовідкривача.

Слід зауважити, що у своїх основоположних роботах Г. Сельє [22, 48]. вважав визначальною для розвитку стресу роль сили. І для таких сил він дає терміни: «injury» (*пошкодження*), «intoxication» (*інтоксикація*) або «noxious agent» (*шкідливий, згубний агент*) – будь-якої природи. Саме такі впливи тягнуть за собою розвиток стресу.

В той же час при відсутності цих умов або ж при значній силі негативного впливу на організм, початковий стрес переходить в його шкідливу форму – дистрес. Цьому може допомагати ряд чинників як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру. У словниках і енциклопедіях часто наводять визначення, сформульовані Г. Сельє у книзі «Стрес життя»: «*Стрес* є неспецифічна відповідь організму на будь-які пред'явлені йому вимоги» [22, 47]. З погляду стресової реакції байдуже, приємна чи неприємна ситуація, з якою ми зіштовхнулися. Має значення лише інтенсивність потреби в перебудові або адаптації». У практичній психології, проте, термін «*стрес*» найчастіше вживається в значенні «дистресу», або «поганого стресу», як-от: «сильне фізичне, ментальне або емоційне напруження», «реакції, які бувають у людини, коли вона відчуває, що вимоги до неї перевищують її індивідуальні й соціальні ресурси» тощо. Під стресом Ганс Сельє розумів систему реакцій організму у відповідь на будь-яку вимогу до нього, яка спрямована на створення адаптації чи пристосування організму до труднощів.

На сьогодні, відсутнє точне визначення стресу, а різні спроби дослідників в цьому питанні все ще фрагментарні і не визначилися. *Річард Лазарус* (1922 – американський психолог, заслужений професор факультету психології Університету Берклі, Каліфорнія, США) відзначав, що різні уявлення про сутність стресу, його теорії та моделі багато в чому суперечать один одному. У цій галузі не існує усталеної термінології. Навіть визначення

стресу часто дуже суттєво відрізняються. Щоправда, таке положення характерне і для цілого ряду інших кардинальних проблем, таких як адаптація, втома, здібності, особистість і багато інших. У 1972 р. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла таке визначення: *стрес* – це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну. Так, на думку В. В. Суворової, стрес – це «функціональний стан організму, що виник в результаті зовнішнього негативного впливу на його психічні функції, нервові процеси чи діяльність периферичних органів» [40]. Близьким за значенням є думка П. Д. Горизонтова, який розглядав стрес, як «загальну адаптаційну реакцію організму, що розвивається у відповідь на загрозу порушення гомеостазу» [15].

У сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується принаймні в трьох значеннях:

По-перше, поняття стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули чи події, які викликають у людини напругу або збудження. У теперішній час в цьому значенні частіше вживаються терміни «стресор», «стрес-фактор».

По-друге, стрес може відноситися до суб'єктивної реакції і в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження; цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання (*coping processes*), що відбуваються в самій людині. Такі процеси можуть сприяти розвитку і вдосконаленню функціональних систем, а також викликати психічну напругу.

По-третьє, стрес може бути фізичною реакцією організму на вимогу або шкідливий вплив. Саме в цьому сенсі і В. Кеннон і Г. Сельє вживали цей термін. Функцією цих фізичних (фізіологічних) реакцій, імовірно, є підтримка поведінкових дій і психічних процесів з подолання цього стану. Для прояснення поняття стресу Р. Лазарус сформулював два основних положення. По-перше, термінологічну плутанину і протиріччя у визначенні

поняття «стрес» можна буде усунути, якщо при аналізі психологічного стресу враховувати не тільки зовнішні спостережувані стресові стимули і реакції, але і деякі, пов'язані зі стресом, психологічні процеси – наприклад, процес оцінки загрози. По-друге, стресова реакція може бути зрозуміла тільки з урахуванням захисних процесів, що породжуються загрозою, – фізіологічні та поведінкові системи реакцій на загрозу пов'язані з внутрішньою психологічною структурою особистості, її роллю в прагненні суб'єкта впоратися з цією загрозою [11].

У теорії Г. Сельє стрес розглядається з позиції фізіологічної реакції на фізичні, хімічні та органічні фактори. *Основний зміст теорії* може бути узагальнено в чотирьох положеннях:

1. Усі біологічні організми мають вроджені механізми підтримання стану внутрішнього балансу або рівноваги функціонування своїх систем. Збереження внутрішньої рівноваги забезпечується процесами гомеостазу. Підтримання гомеостазу є життєво необхідним завданням організму.

2. Стресори, тобто сильні зовнішні подразники, порушують внутрішню рівновагу. Організм реагує на будь-який стресор, приємний чи неприємний, неспецифічним фізіологічним збудженням. Ця реакція є захисно-пристосувальною.

3. Розвиток стресу і пристосування до нього проходить декілька стадій. Час перебігу і переходу на кожну стадію залежить від рівня резистентності організму, інтенсивності і тривалості впливу стресора.

4. Організм має обмежені резерви адаптаційних можливостей щодо попередження та усунення стресу – їх виснаження може призвести до захворювання і смерті.

Подальший розвиток вчення про стрес супроводжувався формуванням нових концепцій, теорій і моделей, що відображають загальні біологічні, фізіологічні, психологічні погляди й настановлення на сутність цього стану, причини його розвитку, механізми регулювання, особливості прояву. До числа *основних теорій і моделей* стресу можна віднести такі:

1. *Генетично-конституціональна теорія* — суть якої зводиться до положення, що здатність організму протистояти стресу залежить від визначених захисних стратегій функціонування незалежно від поточних обставин. Дослідження в даній області є спробою встановити зв'язок між генетичним складом (генотипом) і деякими фізичними характеристиками, які можуть знизити загальну індивідуальну здатність чинити опір стресу.

2. *Модель схильності (diathesis) до стресу* — заснована на ефектах взаємодії спадкових і зовнішніх факторів середовища. Вона допускає взаємний вплив передумовлюючих факторів і несподіваних, сильних впливів у розвитку реакцій напруги.

3. *Психодинамічна модель*, заснована на положеннях теорії Зігмунда Фрейда. У своїй теорії він описав два типи зародження і прояву тривоги, занепокоєння: а) сигналізуюча тривога виникає як реакція передчуття реальної зовнішньої небезпеки; б) травматична тривога розвивається під впливом несвідомого, внутрішнього джерела. Найбільш яскравим прикладом причини виникнення даного типу тривоги є стримування сексуальних спонукань і агресивних інстинктів. Для опису результируючих симптомів цього стану З. Фрейд увів термін «психопатія в повсякденному житті». Психопатом у повсякденному житті називають людину запальну, конфліктну з якою важко ужитися. Це і справді прояви психопатії, але всього лише одного її виду — так званої експлозивної (збудливої) психопатії. А взагалі, існує близько двох десятків різних варіантів психопатії; багато з описаних тут типажів домашніх тиранів — це теж психопатія. Щоб не захарашувати текст довгим терміном, тут буде використано всім звичне слово «психопат», під яким мається на увазі збудлива психопатія. «Больова» точка «психопата» — його надмірне самолюбство. Якщо сказати «психопатові» щось уперек його волі — він дуже розлютиться. Його може вивести з себе найменша дурниця. Але може здаватися, що це дурниця, для самого ж «психопата» причина вибуху дуже значуща. Якщо проаналізувати, на що наш запальний чоловік дає бурхливу

реакцію, – то зрозуміємо, що це те, що, на його погляд, б'є по його хворому місцю, тобто, зачіпає його самолюбство.

4. *Модель H. G. Wolff.* Згідно з цією моделлю, автор розглядав стрес як фізіологічну реакцію на соціально-психологічні стимули і встановив залежність цих реакцій від природи аттитюдів (позицій, відносин), мотивів поведінки індивіда, визначеності ситуації і ставлення до неї.

5. *Міждисциплінарна модель стресу.* На думку авторів, стрес виникає під впливом стимулів, які викликають тривогу у більшості індивідів або окремих їх представників і призводить до ряду фізіологічних, психологічних і поведінкових реакцій, у ряді випадків патологічних, але можливо і приводять до вищих рівнів функціонування і нових можливостей регулювання.

6. *Теорії конфліктів.* Кілька моделей стресу відображають взаємозв'язок поведінки суб'єктів у суспільстві та стану напруги у відносинах, які супроводжують групові процеси. Основні причини напруги пов'язані з необхідністю членів суспільства підкорятися його соціальним нормативам. Одна з теорій конфлікту вважає, що попередження стресу має ґрунтуватися на наданні членам суспільства сприятливих умов для розвитку й великою мірою свободи у виборі життєвих установок і позицій. Теорії конфліктів розглядають також як причини стресу фактори стійкості соціальних відносин, розподілу економічних благ і послуг у суспільстві, міжособистісна взаємодія у владних структурах. Соціальні аспекти лежать в основі і таких теорій стресу, як еволюційна теорія соціального розвитку суспільства, екологічна теорія (роль соціальних явищ у суспільстві), теорія життєвих змін (в сім'ї, на роботі і т. д.).

7. *Модель D. Mechanik.* Центральним елементом у цій моделі, є поняття і механізми адаптації, яка визначена автором як спосіб, яким індивід бореться з ситуацією, зі своїми почуттями, викликаними цією ситуацією, і яка має два прояви: 1) подолання (coping) – боротьба з ситуацією; 2) захист (defence) – боротьба з відчуттями, викликаними ситуацією. Подолання, «оволодіння» ситуацією визначається цілеспрямованою поведінкою і здібностями у

прийнятті індивідами адекватних рішень при зустрічі з життєвими завданнями та вимогами.

8. Стрес як поведінкові реакції на соціально-психологічні стимули. *Модель фізіологічного стресу* Н. Selye була модифікована В. Р. Dohrenwend, який розглядає стрес як стан організму, в основі якого лежать як адаптивні, так і неадаптивні реакції. Автор під стресорними розуміє передусім соціальні за своєю природою фактори, – такі, наприклад, як економічні або сімейні невдачі, тобто об'єктивні події, які порушують (руйнують) або загрожують підірвати звичайне життя індивіда.

9. *Системна модель стресу*, яка відображає розуміння процесів управління (поведінки, адаптації і т.п.) на рівні системної саморегуляції і здійснюється шляхом зіставлення поточного стану системи з його відносно стабільними нормативними значеннями.

10. *Інтеграційна модель стресу*. Центральне місце в моделі займає проблема, що вимагає від людини прийняття рішення. Поняття такої проблеми вони визначають як прояв, вплив на людину стимулів або умов, що вимагають від неї перевищення або обмеження звичайного рівня діяльності. Виникнення проблеми (труднощів з її вирішенням) супроводжується напругою функцій організму, – якщо проблема не вирішується, напруга зберігається або навіть зростає – розвивається стрес. На думку авторів здібності людини у вирішенні проблем, що виникають перед нею залежать від ряду факторів: 1) ресурсів людини – її загальних можливостей з вирішення різних проблем, 2) особистого енергетичного потенціалу, необхідного для вирішення конкретної проблеми, 3) походження проблеми, ступеня несподіванки її виникнення, 4) наявності й адекватності психологічної і фізіологічної установки на конкретну проблему, 5) вибраного типу реагування – захисного або агресивного. Значення і врахування цих факторів визначає вибір стратегії поведінки для запобігання стресу.

11. *Біологічна концепція пошукової активності В. Роттенберга*. Це нова біологічна концепція. Суть її в тому, що пошукова активність, яка

широко розуміється, підвищує стійкість організму до стресу і до різноманітних шкідливих впливів, тоді як відмова від пошуку є важливою неспецифічною передумовою до розвитку багатьох захворювань. Відповідно до цієї концепції, активна поведінка в умовах невизначеності (пошукова поведінка) є найважливішим фактором соматичного здоров'я, запобігає виникненню психосоматичних захворювань і підвищує стійкість організму до стресу. Навпаки, відмова від пошуку є неспецифічною і універсальною передумовою до розвитку найрізноманітніших форм патології. В цій концепції відзначається роль швидкого сну і сновидінь в компенсації стану відмови від пошуку і відновлення пошукової активності. В. Роттенберг пропонує нові трактування механізмів творчості, а також механізмів розвитку ряду захворювань [9, 45].

1.2. Специфіка прояву стресостійкості у майбутніх психологів

Стійкість людини до виникнення різних форм стресових реакцій визначається насамперед індивідуально-психологічними особливостями і мотиваційною орієнтацією особистості. Слід зазначити, що екстремальний вплив не завжди змінює ефективність виконуваної діяльності. У протилежному випадку взагалі було б неможливе успішне подолання труднощів, що виникають при ускладненні умов. Однак робота у стресогенній ситуації обов'язково призводить до додаткової мобілізації внутрішніх ресурсів, що може мати несприятливі відстрочені наслідки. Типові хвороби "стресової етіології" — серцево-судинні патології, виразка шлунку, психосоматичні розлади, неврози, депресивні стани — дуже характерні для різних сучасних видів виробництва й управлінської діяльності. У зв'язку з цим важливими є прикладні дослідження індивідуальної стійкості людини до стресу і, як наслідок цього, до розвитку патологічних станів.

Існують різні **ступені стресу**. Учені розрізняють три таких ступені: 1) слабкий; 2) середній; 3) сильний.

Слабкий ступінь стресу вказує практично на його відсутність. Психічний стан при цьому майже не змінюється, фізичних та фізіологічних змін не відзначається.

При середньому ступені картина суттєво змінюється. Відбуваються відчутні зрушення у соматичному і психічному станах, характер цих змін приємний, позитивний. Спостерігається загальна мобілізація психічної діяльності, часто не притаманна людині у звичайних обставинах: зібраність, організованість, підвищена розумова працездатність, кмітливість, впевненість у собі, блискавична реакція, стійкість до перешкод, активізація мовленнєвої активності, загальна позитивна оцінка даного стану в цілому.

Що стосується **сильного або надмірного стресу**, то тут картина зворотна. Людина у такому стані демонструє порушення та розлад основних фізичних, фізіологічних і психічних функцій, зростає кількість скарг на різного роду неприємні відчуття, дискомфорт. Погіршується свідомий контроль за виконанням діяльності, трапляються труднощі у зосередженні, запам'ятовуванні, мисленні, зростає кількість помилок, незвичних реакцій, неточності, посилюється роль автоматичних, стереотипних дій, які витісняють творчі, свідомі та довільні дії. Цей стан, безумовно, шкідливий і його треба якнайшвидше припинити.

Сучасний соціум насичений стресогенними ситуаціями, що виникають в умовах соціально-економічної нестабільності, військового положення в країні, зміни способу життя багатьох людей через вплив пандемії, формування нових культурних цінностей. У зв'язку з цим достатній розвиток стресостійкості є необхідною умовою для ефективного функціонування особистості, збереження її здатності до самореалізації в нових умовах.

Стресостійкість є важливою характеристикою особистості, що передбачає її здатність до саморегуляції, керування власними психічними

станами, змогу долати життєві труднощі, не відчуваючи при цьому деструктивного впливу дистресу.

Стресостійкість є однією з умов професійної реалізації для представників багатьох професій, а особливо тих, що працюють в системі «людина-людина». В цьому контексті зберігає свою актуальність проблема стресостійкості майбутніх психологів, адже ця якість є однією з тих, що забезпечують ефективність професійної діяльності, запобігають емоційному й професійному вигоранню та сприяють формуванню в них почуття задоволеності обраною професією. Зважаючи на це, дослідження психологічних особливостей стресостійкості майбутніх психологів є важливим завданням, що постає перед науковцями і практиками.

В сучасній науці існують різні погляди та підходи до аналізу стресостійкості. Так, М. Е. Білова виокремила такі підходи до розгляду цього явища: **суб'єктивно-діяльнісний**, відповідно з яким розвиток та формування особистості відбувається в процесі діяльності, що зумовлює виникнення здатності до самоконтролю і самоорганізації, яке, в свою чергу, лежить в основі стресостійкості як інтегральної характеристики; **системний** – стресостійкість розглядається як цілісне утворення, що з одного боку складається з окремих компонентів, а з іншого – саме є компонентом особистості; **особистісний** – досліджує особливості психічних процесів, станів і властивостей при впливі стресових чинників. Сама ж авторка розглядає стресостійкість як якість, що є складною інтегральною властивістю особистості, забезпечує можливість витримувати значні розумові, фізичні, вольові й емоційні навантаження, зберігаючи при цьому ефективність функціонування [10].

О. К. Кравцова узагальнила уявлення про стресостійкість, що панують в межах різних напрямків психології:

- психоаналітичного – причина зміни рівня стресостійкості полягає в придушенні примітивних сексуальних інстинктів людини;

- біхевіорального – стресостійкість залежить від чинників зовнішнього середовища, механізму позитивного чи негативного підкріплення;

- екзистенційного – чинником зниження стресостійкості людини є відсутність сенсу життя;

- гуманістичного – існує взаємозв'язок між стресостійкістю та самоактуалізацією [41].

Я. А. Плужник розглядає такі парадигми дослідження стресостійкості, як:

- екологічна, в контексті якої стрес розглядається як результат взаємодії індивіда з оточуючим середовищем;

- трансактна – як індивідуальна реакція пристосування людини до ситуації;

- регуляторна – як особливий клас станів, що відображають механізм регуляції діяльності в ускладнених умовах. Водночас автор виокремив детермінанти стресу: специфіка діяльності, що передбачає значний рівень психічного напруження; соціальна роль особистості, що не відповідає її очікуванням; негативний соціально-психологічний клімат [49].

Н. Бурбан та І. Гузенко розглядають стресостійкість як полісистемну властивість інтегральної індивідуальності, що містить підсистеми індивідних, особистісних і суб'єктних властивостей, які забезпечують ефективне соціальне і професійне функціонування в умовах стресу з мінімальними затратами індивідуальних і психофізіологічних ресурсів та збереження психічного і соматичного здоров'я. Розглядається також продуктивний вплив стресу на особистість, оскільки стресові впливи слабкої та середньої інтенсивності виконують стимулюючу функцію.

Аналізуючи особливості, притаманні людині з високим рівнем стресостійкості, М. Е. Білова з'ясувала, що вона характеризується високим ступенем розвитку когнітивно-інтелектуальних якостей, гнучкістю і абстрактністю мислення, проявом полenezалежності, здатністю до високої концентрації уваги, продуктивністю оперативної пам'яті й опосередкованого

запам'ятовування, умінням диференціювати істотне від другорядного, знаходити суттєві зв'язки між явищами. Також їй притаманні такі якості, як: емоційна стійкість, середній рівень тривожності, агресивності, переважання позитивного емоційного фону настрою, інтернальний локус контролю, перевага ділової спрямованості особистості, помірно-оптимальна поведінкова активність. Натомість людям із низькою стресостійкістю притаманна емоційна нестійкість, домінування негативного емоційного фону, занадто високий рівень особистісної тривожності, екстернальний локус суб'єктивного контролю [10].

Проблема стресостійкості активно досліджується зарубіжними вченими. Так А. В. Каррон і В. Р. Морфорд надають увагу вивченню впливу стресу на психомоторну сферу особистості, аналізуючи психосоматичні прояви, що виникають внаслідок тривалого переживання особистістю стресогенних ситуацій, та зниження продуктивності діяльності внаслідок дистресу [61].

Також здійснюється аналіз впливу щоденних стресових факторів на психічне здоров'я особистості, що розглядається як один з аспектів психотравми хронічного характеру, яка здатна призвести до появи посттравматичного стресового розладу, маючи такий самий деструктивний вплив на психіку особистості, як і переживання гострої психотравми. В цьому контексті розвиток стресостійкості розглядається як необхідна передумова збереження психічного і психологічного здоров'я, зокрема враховуючи те, що сучасний соціум насичений різними стресогенними впливами. Здійснюються дослідження щодо розробки нових методів підвищення стресостійкості особистості, адже тривалий вплив стресогенних факторів здатен виснажити ресурси особистості навіть при достатньо високій здатності чинити опір психотравмуючим впливам. Стресостійкість ми розуміємо як складну інтегральну властивість особистості, взаємопов'язану з системою елементів, представлених низкою інтелектуальних, когнітивних, емоційних, особистісних якостей, що забезпечують можливість індивіду

переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи при цьому ефективність функціонування.

Студентський період припадає переважно на період пізньої юності або ранньої дорослості і характеризується оволодінням всім різноманіттям соціальних ролей дорослого, набуття певної юридичної та економічної відповідальності, отримання права вибору, можливості включення в усі види соціальної активності (аж до державного рівня), здобуття вищої освіти, опанування професією. Головними сферами життєдіяльності студентів є професійне навчання, особистісне зростання, духовне самоствердження, розвиток інтелектуального потенціалу, духовне збагачення, моральне, фізичне самовдосконалення. Студентському віку притаманна кризова насиченість, при цьому вікова криза характеризується різкими психологічними зрушеннями та змінами особистості. Ознаками кризи і, відповідно, недостатньої стресостійкості в студентському віці можуть бути: сильна фрустрація, переживання незадоволеної потреби; загострення рольових конфліктів «студент – викладач», «студент – студент»; ціннісно–смилова невизначеність, неструктурованість особистості (наприклад, дехто вперше дізнається про можливість самоуправління, саморегуляції і самовиховання); інфантильність (студент поводить себе як безвідповідальна людина) або пияцтво чи вживання наркотиків. Динаміку формування стресостійкості особистості в юнацькому віці можна розуміти завдяки певним поняттям, що охоплюють різні аспекти благополуччя та всебічно розкривають його (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Аспекти формування стресостійкості у студентів

Аспект стресостійкості	Головний феномен, що відображає цей аспект	Індикатори стресостійкості
Ресурсний	Особистісна зрілість	Соціальна компетентність, емоційний інтелект, творча позиція у житті, особистісний потенціал, мудрість, духовність, відповідальність
Процесуальний	Самоактуалізація	Процес реалізації власних цінностей, докладання для цього зусиль
Результативний	Сформована стресостійкість особистості	самоприйняття, розвинена сфера спілкування, кероване та задовільне середовище, автономна позиція у житті, наявність життєвих смислів, розвинена особистість тощо
Структурний	Гармонія особистості, як внутрішня, так і між нею та її довкіллям	Гармонійне співвідношення різних сфер життя особистості, інструментальність (синергія) цінностей і цілей, позитивні установки до життя, інтегрованість й ієрархічність цілей і смислів, доступність важливих цінностей
Оціночний	Суб'єктивна стресостійкість	Задоволеність життям, перевага позитивного афекту над негативним, оптимізм

Формування стресостійкості в юнацькому віці включає самоактуалізацію як процес розкриття власного потенціалу, результати цього процесу у вигляді особистісної зрілості й психологічного благополуччя. Значущість проблеми формування стресостійкості особистості зумовлена потребами її професійної підготовки. Паралельно з цим має місце спілкування у мікросередовищі (зокрема, відносини у колективі студентів, спілкування з друзями, родичами) тощо. Процес соціалізації, завдяки якому відбувається розвиток особистості студента, пов'язаний з міжособистісними відносинами. Професійне становлення майбутнього фахівця пов'язане з професійними відносинами, які є складовою міжособистісних. Тому важливим моментом формування стресостійкості майбутніх фахівців є розвиток їхніх професійних міжособистісних відносин. Процес формування стресостійкості майбутніх психологів відбувається під час фахового навчання. Найбільш поширеними чинниками формування стресостійкості у студентському віці є такі:

1. Криза професійного вибору. Вона зумовлена тим, що вибір професії інколи відбувається вже після вступу до ВНЗ. Наприкінці третього курсу загалом вже вирішується питання професійного самовизначення, однак не всі випускники пов'язують своє майбутнє з отриманою у ВНЗ спеціальністю. Через це часто виникає суперечність між несвідомо обраною професією та необхідністю отримання вищої освіти загалом. Амбівалентність, різноспрямованість таких тенденцій (піти з ВНЗ за власним свідомим вибором або продовжувати навчання для збереження соціально–культурного статусу) нерідко призводить до розвитку в сучасних студентів багатьох психосоматичних розладів і особистісних проблем.

2. Криза залежності від батьківської сім'ї. З одного боку, студенти можуть жити окремо від батьківської сім'ї – в студентському гуртожитку чи в орендованій квартирі, мати виражену тенденцію до самостійності та самостійної поведінки, проявляти особистісну зрілість, а з іншого, – у них яскраво проявляється емоційно–особистісна й побутова залежність від батьків.

3. Криза інтимно–сексуальних стосунків. У юнаків зростає потреба в інтимно–особистісних стосунках із психологічно близькою людиною, але створення сім'ї заблоковане матеріальною залежністю від батьків чи інших дорослих, відсутністю житла, а позашлюбні стосунки є соціально несхвалюваними та можуть супроводжуватися внутрішньоособистісною конфліктністю й напруженістю.

4. Кризові ситуації в навчально–професійній діяльності. Їх провокують деякі психотравмуючі особливості організації навчального процесу у вищій школі. Досить часто успішне складання якої–небудь навчальної дисципліни стає самоціллю, а не засобом досягнення стратегічної мети (оволодіти професійними знаннями, уміннями, навичками, необхідними для майбутньої професійної роботи. У юнаків відчуття недостатньої опірності стресам може виникнути на старших курсах. Головна проблема – побудова планів на майбутнє, проте вони теж обмірковуються з максималістських позицій: все

має бути найкращим, унікальним, неповторним (усе або нічого). Нерідко кризовою є також ситуація працевлаштування після закінчення вузу, яка все більше посилюється в умовах економічних складнощів, відсутності стабільного ринку праці. Внутрішнє життя сучасного студента насичене, наповнене різноманітними стресогенними протиріччями, багате на переживання, що можуть спричинити стреси. Серед суперечностей цього віку важливу роль відіграє криза ідентичності, пов'язана з системою «Я». Ідентичність передбачає наявність стійкого образу «Я», збереження та підтримку своєї тотожності, особистісної цілісності, нерозривності історії власного життя і власного «Я». Сутність кризи ідентичності полягає у тому, що «відбувається зіткнення цінностей, які інтеріоризовані в ранній юності, з тими, які формуються під час навчання у вищій школі через ідентифікацію себе з професійною моделлю. Людина в цей період амбівалентна, наприклад, суперечливі почуття можуть виникати навіть щодо однієї і тієї ж людини». Якщо конкретному студентові не вдається розв'язати вказані завдання, у нього може сформуватися неадекватна ідентичність, розвиток якої може відбуватися за такими напрямками: розмитість почуття часу, нездатність будувати життєві плани, страх дорослішання та змін; відхід від психологічної інтимності, уникнення дуже тісних міжособистісних взаємин; розмивання продуктивних, індивідуально-творчих здібностей, невміння мобілізувати внутрішні ресурси і зосередитися на головній, визначальній діяльності; формування «негативної ідентичності», відмова від самовизначення і/або вибір негативних зразків для наслідування. Суперечливість між «Я – реальне» та «Я – ідеальне» студента може призвести до невпевненості в собі та супроводжуватися зовнішньою агресивністю. Наслідками цього неблагополуччя студентів можуть бути такі вияви: замикання в собі, демонстрація оточуючим «маски», надмірно чутливе реагування на критику, болісне переживання неуспіхів у навчанні, надмірна сором'язливість, некоммунікабельність, схильність до психічної ізоляції, відхід від дійсності у світ мрій. Чим нижчий рівень самоповаги, тим імовірніше, що студент

страждає від самотності. Практично всі дослідники підкреслюють провідну роль особистісного компоненту стресостійкості, розвиток якого є досить непростим завданням для практики підготовки майбутніх спеціалістів у вузі. «Зміст навчання має передбачати формування особистості студента, оскільки оволодіння професією не може бути зведене до засвоєння інформації та вироблення навичок, а й має водночас змінювати внутрішні психічні структури суб'єкта навчання» [38]. Для цього психологічні знання повинні мати суб'єктивну значущість. Високий рівень тривожності і невпевненість в своєму професійному майбутньому свідчить про те, що в процесі навчання у більшості студентів є ознаки переживання кризового стану стосовно свого оволодіння професією. На сьогоднішній день різко зросла кількість публікацій, які тим чи іншим чином стосуються формування стресостійкості студентів. Так, згідно з підходом, запропонованим С. Яремчук, формування стресостійкості майбутніх фахівців відбувається шляхом самовизначення під час професійного навчання, при цьому основу даного процесу становить динаміка ціннісних орієнтацій. Професійне самовизначення дослідник розглядає як неперервний процес, що бере свій початок з вибору професії і продовжується після навчання у ВНЗ через розширення уявлень про свою професійну діяльність, що позначається не тільки на професійних знаннях, але й на ставленні до професії [53].

М. Духневич виділяє такі етапи формування стресостійкості студентів:

1-й етап перехід від зовнішньої, соціально сформованої орієнтації на професію до «ознайомлення з деякими видами професійних занять», тобто від соціального до індивідуального ставлення. На цьому етапі професійне становлення може припинитися, якщо людина не бачить можливості реалізації в професії своїх цінностей і, навпаки, якщо така можливість існує, вона стає чинником професійного росту, що і є ознакою переходу до наступного етапу.

2-й етап характеризується усвідомленням можливості реалізації особистісних цінностей в межах обраної професії, індикатором чого стає

інтерес та сформованість професійної Я – концепції. Автори зазначають, що на цьому етапі професійна орієнтація має глобальний, недиференційований характер, в якому важко виділити окремі компоненти.

3-й етап являє собою тривалий процес оволодіння професійною діяльністю, у якому досягається психологічне благополуччя особистості. На цьому етапі професійна спрямованість студента набуває цілковитої усвідомленості та характеризується дієвістю. При цьому професійне самовизначення трансформується у професійну орієнтацію, яку розглядають як соціальну установку на який-небудь вид професійної діяльності, що є продуктом взаємодії особистісних цінностей і соціальних ситуацій [21].

Інший підхід до формування стресостійкості студента, запропонований О. Знанецькою, передбачає цілеспрямоване формування повноцінної навчально-пізнавальної діяльності, у якій студенти повинні оволодіти вмінням учитися самостійно. Основний акцент у такому навчанні робиться на контролюючому впливі з боку викладацького складу, на розвитку та вдосконаленні у студентів мотивів, пов'язаних з навчанням, психологічних механізмів цілесприйняття та цілепокладання, а також певних прийомів розуміння та запам'ятовування навчального матеріалу [30]. Н. Наумчик вважає, що досягнення опірності стресам у процесі професійного навчання повинно бути мотивованим з боку викладачів і відбуватися за допомогою психолого-педагогічного моніторингу. На противагу такому підходу, С. Бажутіна пропонує взяти за критерій професійної компетентності студентів рефлексію, що вказує на уміння уникати стресів, при цьому мова йде тільки про становлення практичних психологів. На думку автора, професійна рефлексія – це вміння, яке забезпечує формування навички систематичного самоаналізу з наступною творчою активізацією власної професійної діяльності [11]. Поняття осмисленості життя як фактору стресостійкості базується на підході Д. Леонтьєва, який вважає, що осмисленість не є внутрішньо однорідною структурою. Можна говорити про наступні фактори сенсу життя особистості: мета в житті (наявність життєвих цілей, намірів в

житті); інтерес та емоційна насиченість життя; задоволеність самореалізацією (відображає відчуття успіху від власної діяльності); відчуття здатності вплинути на життєві ситуації; впевненість в можливості здійснювати життєвий вибір [37]. Таким чином, сенсожиттєві орієнтації вчений розуміє як один з факторів осмисленості життя і, відповідно, психологічного благополуччя особистості. Щодо шляхів досягнення стресостійкості, то дослідниця К. Абульханова–Славська вбачає його у розширенні обсягу міжособистісного сприймання і самосприйняття у діадному зв'язку «Я – Ти», де студент досягає довершеності професійного розвитку, набуваючи вміння віддзеркалювати цей зв'язок [1].

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

Сучасна система соціального захисту в Україні істотно змінюється, поступово звільняючись від формалізованих підходів та застарілих стереотипів, адаптуючи найкращі зразки зарубіжного та вітчизняного досвіду. Економічні й соціально-політичні зміни в суспільстві поставили питання практичного розв'язання проблем соціального захисту населення. При цьому активна природа людського існування і протікання стресових станів по-різному інтерпретується у різноманітних теоріях і технологіях соціальної роботи. Стресостійкість у майбутніх психологів забезпечує її цілісність, всебічність і водночас перешкоджає обмеженості, вузькості у розв'язанні психологічних проблем. Ця вимога передбачає врахування внутрішніх і зовнішніх умов, факторів, станів, їхніх зв'язків і взаємовпливу. Вона є необхідною умовою наукового аналізу, соціальної діагностики й організаційно-практичної діяльності з розв'язання проблем. Утілення цієї вимоги зумовлює:

- вивчення і врахування потреб, настроїв, інтересів людей, передбачення характеру впливу на їхню поведінку і самопочуття економічних, політичних, психологічних, соціальних, побутових факторів;

- уміння бачити в людях не абстрактних істот, які пасивно сприймають психолога, а реальні особистості, потреби і бажання яких опосередковуються їхньою професійною належністю, соціальним статусом, матеріально-побутовими умовами, життєвим досвідом, і, відповідно, враховувати їх у роботі з клієнтами;

- послідовне й раціональне застосування всіх наявних засобів і методів впливу на клієнта з метою активізації фізичних і духовних ресурсів;

- здійснення контролю за реалізацією завдань і установок роботи, її аналіз, оцінка дієвості та своєчасне коригування змісту й форм [17].

У науковій парадигмі стресостійкість особистості розглядається як явище детерміноване. Вітчизняні (В. Корольчук, С. Миронець, А. Гурич, О.Тімченко) та зарубіжні (А. Реан, О. Баранов, Л. Китаєв-Смик, Д. Брайт, Р.Лазарус, Дж. Грінберг) науковці зазначають, що стресостійкості особистості притаманна **багаторівнева зумовленість**. Більшість дослідників схиляються до визнання двох рівнів чинників, що визначають формування та розвиток зазначеної особистісної властивості:

- зовнішні (характеристики середовища діяльності людини);
- внутрішні (комплекс психофізіологічних, індивідуальноособистісних та соціально-психологічних особливостей індивідуальності).

Оскільки проблема розвитку стресостійкості в науковому дискурсі порівняно недавно набула актуальності, то погляди психологів щодо обґрунтування поняття «внутрішні чинники стресостійкості» не збігаються. Так, В. Корольчук до них зараховує особистісні ресурси (Я — концепція як базовий показник, локус контролю, когнітивний розвиток, комунікативна сфера — афіліація, емпатія, емоційна стабільність, витривалість, знання, навички, досвід долаття стресових ситуацій, рівень тривожності, самооцінка, характер оцінки реальності).

А. Андрєєва, розглядаючи взаємозумовленість стресостійкості та позитивного ставлення студентів до навчальної діяльності, до внутрішніх чинників розвитку стресостійкості відносить:

- психофізіологічні (особливості вищої нервової діяльності, її внутрішні закони);
- соціально-психологічні (потреби, мотиви, установки, емоції, почуття);
- психолого-педагогічні (здібності, навички, звички, знання) [4].

О. Баранов до внутрішніх чинників стресостійкості зараховує особливості особистісної організації (темперамент, характер, мотивація, установки, цінності, рівень розвитку операціональних характеристик суб'єкта – стиль діяльності й поведінка, пізнавальна активність, професійні здібності та вміння) [7].

А. Церковський внутрішніми чинниками стресостійкості вважає: силу нервової системи, урівноваженість нервових процесів, їх інертність та рухливість, темперамент, тривожність, гендерні особливості, мотивацію, установки особистості, самооцінку, індивідуальний стиль діяльності, стилі копінг-поведінки [58].

Аналіз наукових джерел, присвячених детермінації стресостійкості дає змогу дійти висновку про те, що внутрішні чинники є підґрунтям розвитку стресостійкості, значна кількість структурних компонентів особистості можуть визначати її здатність протистояти впливові стресів.

Своєрідним розвитком вимоги до врахування внутрішніх і зовнішніх умов, факторів, станів, їхніх зв'язків і взаємовпливу є диференційований підхід до людей. Він зумовлений необхідністю формувати в представників різних груп, професій, соціальних верств, віку специфічні погляди та ставлення до духовних та матеріальних цінностей, навколишньої дійсності, без урахування яких неможливо цілеспрямовано впливати на вчинки, почуття, волю людей. Разом із тим сприймання особистістю будь-якої інформації – це складний і суперечливий процес, під час якого зовнішній вплив перетворюється на внутрішній психічний стан. Він залежить не лише

від інтересів, поглядів, життєвого досвіду та інших особливостей людини, а й від відносин, культури, соціально-психологічної атмосфери, які панують у соціальній групі і вносять свої корективи у сприймання психолога, результатом чого може бути певний рівень стресу. Саме тому потрібно максимально враховувати специфіку інтересів, схильностей, уподобань, звичок особистості як психолога, так і клієнта. Істотним стресогенним фактором для майбутніх психологів є спілкування, що є найбільш важливим за ефективністю у допомозі клієнту. Це пояснюється тим, що значне місце у професійній діяльності посідають такі види консультування: батьків – з приводу виховання дітей, подружжя – з проблем стосунків між ними, молоді – з приводу конфліктів з батьками, щодо труднощів міжособистісного спілкування та позитивної «Я - концепції». Цей вид спілкування є різновидом індивідуальної та групової терапії, яка спрямована на розв'язання соціальних проблем клієнтів, на покращання їх психічного та фізичного здоров'я. Соціально-психологічне консультування набуває у зв'язку з цим все більшого значення, що фактично знаменує новий етап у забезпеченні більш високої якості життя людини. Добре відомо, наскільки важливим для людини є емпатійне (довірливе, щире, розуміюче) спілкування, можливість поділитися з кимось власними проблемами, отримати пораду і співчуття [3]. Таким чином, психолог, по-перше, виконує функції уважного, розуміючого і співчуваючого співрозмовника, і, по-друге, допомагає вирішенню проблеми, з якою звернувся клієнт. Це може бути проблема поведінки або емоційного стану клієнта, якщо соціальний працівник допомагає порадою чи користується спеціальним психокорекційним впливом; може бути питання, розв'язання якого потребує участі юриста, лікаря або інших спеціалістів соціально-психологічних служб. Всі ці фактори для сучасного соціального працівника є стресогенними. Істотним стресогенним фактором для психолога є розв'язання соціальних проблем, що завжди пов'язано із впливом на людину, її поведінку, діяльність, психіку, оскільки соціальна терапія тісно зв'язана з психотерапією, у якій використовуються методи впливу на психіку. Ці впливи

психолога на клієнта засновані на соціальнопсихологічних засобах і охоплюють систематичні, цілеспрямовані заходи для надання допомоги особі чи групі у питаннях врегулювання думок, почуттів, відносин і зняття внутрішньо-психологічних симптомів, що викликають занепокоєння, дискомфорт у клієнта. Основою соціально-психологічної діяльності є феномен допомоги клієнту, який проявляється в трьох видах: освітній, посередницькій і психологічній. Характер роботи з клієнтом впливає зі специфіки життєдіяльності останнього, а це, у свою чергу, впливає на індивідуалізацію засобів роботи. Наприклад, з метою розв'язання проблем дітей та підлітків, можна об'єднати зусилля медикопсихологічної і соціальної служби, завдяки чому організовуються реабілітаційні, консультативні та оздоровчі послуги різним групам дітей. Консультування дітей і підлітків передбачає розв'язання спектра психологічних і соціальних проблем, які характеризують сучасне суперечливе і змінне суспільство [12]. В основі впливу психолога лежить процедура допомоги, надання клієнту підтримки з боку оточення, ліквідація негативних наслідків взаємин. «Соціальна терапія» психолога допускає і пряме втручання з метою усунення перешкод, що заважають повноцінному соціальному розвитку індивіда, соціальної групи. Терапія як визначена форма інтервенції (втручання) у світ клієнта може бути розглянута як форма «лікування», яка впливає на соматичні та психічні функції організму; як інструмент соціального контролю; як метод впливу, пов'язаний з навчанням і професійною орієнтацією; як засіб комунікації. Об'єктом соціальної терапії при цьому може бути не тільки сам клієнт, з його проблемами та взаєминами з людьми, але й його родина, сусіди, робота, друзі, знайомі. Як бачимо, виробничий або професійний стрес психолога являє собою багатовимірний феномен, що виражається у фізіологічних і психологічних реакціях соціального працівника на складну робочу ситуацію. У теорії та практиці професійного стресу виявляють специфіку формування професійно-обумовлених синдромів стресу: від причин стресу, які визначаються змістовними особливостями та умовами професійної діяльності

конкретного типу; до симптоматики переживань стресу у вигляді гострих і хронічних стресових станів, до фіксації негативних наслідків стресу у формі стійких особистісних та поведінкових деформацій. Причинами професійного стресу психологів можуть бути як фізичні, так і психологічні чинники, причому як реально існуючі, так і надумані. Фізичними стресорами можуть бути несприятливі зовнішні впливи трудової діяльності: підвищене фізичне навантаження, погана розробка ергономічних складових та ін. До психологічних стресорів психологів відносяться: підвищена відповідальність, нестача або надлишок інформації, невизначеність ситуації, підвищена мотивація, дефіцит ресурсів, часта перебудова стратегій поведінки в ході ситуації, незадоволеність кар'єрним зростанням, підвищена конфліктність в колективі і т.д. [26]. У професійному стресі у психологів виділяють певні стрес–синдроми – сукупність відносно стійких проявів стресового реагування у професійно-важких ситуаціях. Стрес–синдроми – це негативні наслідки, що виникають в результаті взаємодії суб'єкта праці з професійною діяльністю, що виконується в певних організаційних умовах при впливі різноманітних стрес–факторів. Відповідно до цієї логіки визначаються кілька рівнів синдромів стресу професійної діяльності психологів: 1) перший рівень – опис суб'єктивних репрезентацій окремих стрес – факторів або стресових ситуацій у соціальних працівників, що сприймаються суб'єктом як обтяжливі або утрудняють успішне виконання професійної діяльності, що негативно позначаються на якості життя і душевному комфорті; 2) другий рівень опису синдромів професійного стресу – симптоми переживань стресу у вигляді гострих короточасних, хронічних, домінуючих стресових чи постстресових станів. Прикладами таких станів є стани зниженої працездатності (монотонія, психічне пересичення, напруженість, стрес, стомлення). Стресові симптоми можуть бути виявлені у всіх сферах психіки. В емоційній сфері найважливіші феномени – почуття тривоги, переживання значущості поточної ситуації. У когнітивній – сприйняття загрози, небезпеки, оцінка ситуації як невизначеної. У мотиваційній – мобілізація сил або, навпаки, капітуляція; може статися

підйом, але може з'явитися і гальмування, супроводжуване почуттям втоми, відчуттями млявості і втратою інтересу. У поведінковій сфері – зміна активності, звичних темпів діяльності, поява скутості в рухах або в спілкуванні; 3) третій рівень опису синдромів стресу професійної діяльності – симптоми стійких особистісних і поведінкових деструкції та деформацій. Професійні деструкції соціального працівника – це поступово накопичені негативні наслідки робочих стресів у вигляді стійких змін структури та змісту професійної діяльності, а також структури особистості суб'єкта. Професійні деструкції негативно позначаються на продуктивності, задоволеності працею, на розвитку особистості суб'єкта праці [20].

А. Маркова виділяє основні тенденції розвитку професійних деструкції у фахівців соціальної роботи: відставання, уповільнення професійного розвитку в порівнянні з віковими та соціальними нормами; несформованість професійної діяльності (працівник ніби застряє в розвитку); дезінтеграція професійного розвитку, розпад професійної свідомості і, як наслідок, – нереалістичні цілі, помилковий сенс діяльності, професійні конфлікти; надзвичайно низька професійна мобільність, невміння пристосуватися до нових умов діяльності; неузгодженість окремих ланок професійного розвитку (мотивація до професійної праці є, але заважає відсутність цілісної професійної свідомості); погіршення раніше наявних професійних даних, ослаблення професійно важливих якостей психолога; спотворення професійного розвитку, поява негативних якостей, відхилення від соціальних та індивідуальних норм професійного розвитку, що змінюють профіль особистості; поява стійких деформацій особистості (наприклад, емоційного виснаження і вигорання, а також ущербної професійної позиції, особливо в професіях, що приносять владу і популярність); припинення професійного розвитку через професійні захворювання або втрату працездатності [34]. Професійні деструкції і деформації виникають внаслідок професійної дезадаптації. Вони порушують цілісність особистості, знижують задоволеність самореалізацією, знижують рівень адаптації, стійкості,

продуктивності діяльності. Професійні деструкції – це порушення засвоєних способів діяльності; зміни, пов'язані з дезадаптацією до організаційних і професійних стресів, стресами професійного становлення; зміни, пов'язані з віком, фізичним і нервово–психічним виснаженням соціального працівника. Подолання деструкції потребує у соціальних працівників глибинної особистісно орієнтованої реконструкції, й супроводжується психічною напруженістю. Е. Зеєр виділяє чотири групи основних детермінант професійних деструкцій, які представляють різні види стрес–факторів, й опосередковують виникнення відповідних стрес–синдромів: 1) об'єктивні детермінанти, пов'язані з соціально–професійним середовищем (соціально–економічна ситуація, імідж і характер професії, професійно–просторове середовище) – зовнішні стрес–фактори; 2) суб'єктивні детермінанти, зумовлені особливостями особистості і характером професійних взаємин, – внутрішні стрес–фактори; 3) об'єктивно–суб'єктивні детермінанти, породжувані системою й організацією професійного процесу, якістю управління, професіоналізмом керівників, – організаційні стрес–фактори; 4) професійні деформації (професійно–небажані якості), що порушують цілісність особистості, знижують її адаптивність, стійкість, що негативно позначається на продуктивності діяльності [15].

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методи та процедура дослідження особливостей розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів в умовах війни

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

Емпіричне дослідження проходить у *три етапи*.

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

Практичний етап охоплював основне тестування майбутніх практичних психологів.

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

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

Основні завдання емпіричного дослідження:

1. Встановити рівень розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів.
2. Визначити систему чинників, які впливають на рівень розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів.
3. Встановити зв'язки між рівнем розвитку стресостійкості та чинниками, які впливають на її прояв у майбутніх практичних психологів.

Проаналізувавши **діагностичний інструментарій**, для нашого дослідження ми обрали ряд методик, які найбільш ефективно дають можливість встановити рівень розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів та визначити чинники, які впливають на рівень її прояву. В процесі емпіричного дослідження були використані наступні психодіагностичні методики:

1. Методика визначення рівня стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге [16, 23];
2. Особистісний опитувальник Айзенка [60];
3. Методика «Діагностика рівня емпатії» [2];
4. Методика «Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера» у модифікації Ю. Ханіна (для визначення рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини [2];

Так, для **виконання першого завдання (встановити рівень розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів)** нами було використано *опитувальник «Методика визначення рівня стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге»*. Методика є психометричною шкалою самооцінки актуального рівня стресу [16, 23, 62]. Стимульний матеріал методики складається з переліку подій, що травмують, ранжованих за балами. Ця методика (Holmes, Rahe, 1967) призначена для самостійної оцінки будь-яким бажаним свого «рівня стресу» і «стресостійкості», але може з успіхом застосовуватися при діагностиці психосоматичних захворювань. Доктора Холмс і Раге вивчали залежність захворювань (в тому числі інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих подій у більш ніж п'яти тисяч пацієнтів. Вони прийшли до висновку, що психічним і фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, в якій кожній важливій життєвій події відповідає певне число балів залежно від ступеня його стресогенності. Відмінною особливістю шкали є той факт, що стресогенність

події визначається тільки інтенсивністю переживання, і не має знака. Тобто хвороба або одруження вважаються практично однаково стресогенним.

Відповідно до проведених досліджень було встановлено, що 150 балів означають 50% імовірності виникнення якогось захворювання, а при 300 балах вона збільшується до 90%.

Інструкція для учасників дослідження. Респонденту пропонується прочитати список ситуацій, наголосивши на тих, що мали місце протягом останнього року, та підсумовувати бали, які відповідають цим пунктам. Після цього його знайомлять з інструкцією (дослівно): «Прочитайте запитання, подані в бланку, і дайте відповіді (з урахуванням додаткових інструкцій). Відповідайте послідовно, не пропускаючи запитань».

Обробка та інтерпретація отриманих результатів: підсумковий бал за шкалою визначає актуальний рівень стресу для індивіда. Даний бал порівнюється з рівнями переживання стресу: менше 150 – досить велика опірність стресу; 150-199 – висока опірність; 200-299 – порогова опірність; 300 і більше – низька (вразливість).

Досить високий ступінь опірності стресу означає високу ступінь стресостійкості, характерна мінімальна ступінь стресового навантаження. Будь-яка діяльність особи, незалежно від її спрямованості і характеру тим ефективніше, чим вище рівень стресостійкості. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка має сильний стресогенний характер. Підвищення рівня стресостійкості особистості прямо і безпосередньо веде до продовження життя.

Високий ступінь опірності стресу. Для Вас характерна низька ступінь стресового навантаження. Ви виявляєте високий ступінь стресостійкості. Ваші енергію і ресурси Ви не витрачаєте на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Тому будь-яка Ваша діяльність, незалежно від її спрямованості і характеру стає ефективніше. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як

таку, яка має стресогенний характер. Підвищення рівня стресостійкості особистості прямо і безпосередньо веде до продовження життя.

Порогова (середня) ступінь опірності стресу. Для Вас характерна середня ступінь стресового навантаження. Ви виявляєте середню ступінь стресостійкості. Ваша стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у Вашому житті. Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії і ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка в малому ступені носить стресогенний характер.

Низька ступінь опірності стресу. Для Вас характерна висока ступінь стресового навантаження. Ви виявляєте низький ступінь стресостійкості (вразливість). Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії і ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, в якій до мінімуму знижено стресогенний характер. Велика кількість балів (більше 300) — це сигнал тривоги, що попереджає вас про небезпеку. Отже, вам необхідно терміново щось зробити, щоб ліквідувати стрес. Якщо сума балів понад 300, то вам загрожує психосоматичне захворювання, оскільки ви близькі до фази нервового виснаження.

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

- особистісний опитувальник Г. Айзенка (для визначення емоційної стабільності) [60];
- методика «Діагностика рівня емпатії» [2];
- методика «Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера» у модифікації Ю. Ханіна (для визначення рівня тривожності в

даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини) [2];

Особистісний опитувальник Г. Айзенка дає можливість оцінити характер, емоційну стійкість, тип особистості. Опитувальник складений англійським психологом Г. Айзенком в 1964 році. Це на сьогодні найбільш поширений тест для оцінки основних властивостей особистості.

Інструкція до тесту: «Вам пропонується відповісти на 57 запитань. Питання спрямовані на виявлення вашого звичайного способу поведінки. Постарайтеся уявити типові ситуації і дайте першу «природну» відповідь, яка спаде вам на думку. Відповідайте швидко та точно. Пам'ятайте, що немає “хороших” або “поганих” відповідей. Якщо ви погоджуєтесь із твердженням, поставте поряд з його номером знак + (так), якщо немає знак – (ні)». Відповіді, що збігаються із ключем, оцінюються в 1 бал. При аналізі результатів слід дотримуватись наступних орієнтирів. Нейротизм: більше 19 – дуже високий рівень нейротизму, більше 14 – високий рівень нейротизму, 9 – 13 – середнє значення, менше 7 – низький рівень нейротизму. Інтерпретація результатів тесту Подання результатів за шкалами екстраверсії та нейротизму здійснюється за допомогою системи координат. [2].

Методика «Діагностика рівня емпатії». Цей опитувальник складається з 36 питань. Якщо ви згодні з даними твердженнями, ставте поруч з їх номерами знак «+», якщо не згодні — знак «-». Методика діагностики рівня емпатичних здібностей Бойко призначена для оцінки вміння співпереживати та розуміти думки та почуття іншого. Емпатія передбачає осмислене уявлення внутрішнього світу партнера, вона швидше і легше виникає у разі подібності поведінкових та емоційних реакцій. Розрізняють три види емпатії: емоційну емпатію, засновану на механізмах наслідування поведінки іншої людини; когнітивну емпатію, що базується на інтелектуальних процесах, предикативну емпатію, що виявляється як здатність людини передбачати реакції іншого в конкретних ситуаціях. Нижче наводяться шість шкал з номерами певних тверджень. Підраховується число відповідей, відповідних

«ключу» кожної шкали (кожен співпав відповідь з урахуванням знака оцінюється одним балом), а потім визначається їх загальна сума. Оцінки на кожній шкалі можуть варіюватися від 0 до 6 балів і вказують на значимість конкретного параметра (каналу) в структурі емпатії. Шкальні оцінки виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника - рівня емпатії. Сумарний показник теоретично може змінюватися від 0 до 36 балів.

Обробка та інтерпретація результатів: при сумарному рівні за всіма шкалами 30 балів і вище - у людини дуже високий рівень емпатії; 29-22 - середній; 21 - 15 - занижений; менше 14 балів - дуже низький.

Методика «Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера» у модифікації Ю. Ханіна, яка дозволяє дослідити рівень прояву ситуативної тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності). Єдиним способом, що може диференціювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан, є методика, запропонована Ч. Спілбергером. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Ханіна.

Реактивна (ситуативна) тривожність – стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

Інструкція до виконання: обстежуваному пропонується: «Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану».

Показник ситуативної (реактивної) тривожності розраховується за формулою:

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

де $\sum 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

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

Ю. Ханін адаптував, модифікував і стандартизував методику, а також отримав орієнтовні нормативи рівневої вираженості тривожності:

від 20 до 34 балів – низький рівень тривожності;

від 35 до 44 балів – середній рівень тривожності;

вище 46 балів – високий рівень тривожності.

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.

Емпіричне дослідження проводилося в 2024–2025 навчальному році за допомогою Google. У емпіричному дослідженні приймало участь 60 осіб віком від 22 до 45 років, серед них 20 чоловіків (33,33 % вибірки) та 40 жінок (66,66 % вибірки).

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

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

Розпочнімо з *встановлення рівня розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів.*

Аналіз встановлення рівня розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів розкрито такими питаннями: визначення рівня розвитку стресостійкості; визначення переважаючих складових стресостійкості.

Провідною методикою для визначення рівня стресостійкості у майбутніх практичних психологів ми обрали методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге [16, 23].

Аналіз результатів показав, що у 43% опитаних майбутніх практичних психологів притаманний середній рівень стресостійкості (див. Рис. 2.1). Підрахована сума відображає кількісно середній рівень стресової завантаженості і показує, що майбутні психологи мають середній рівень здатності опиратися стресові.

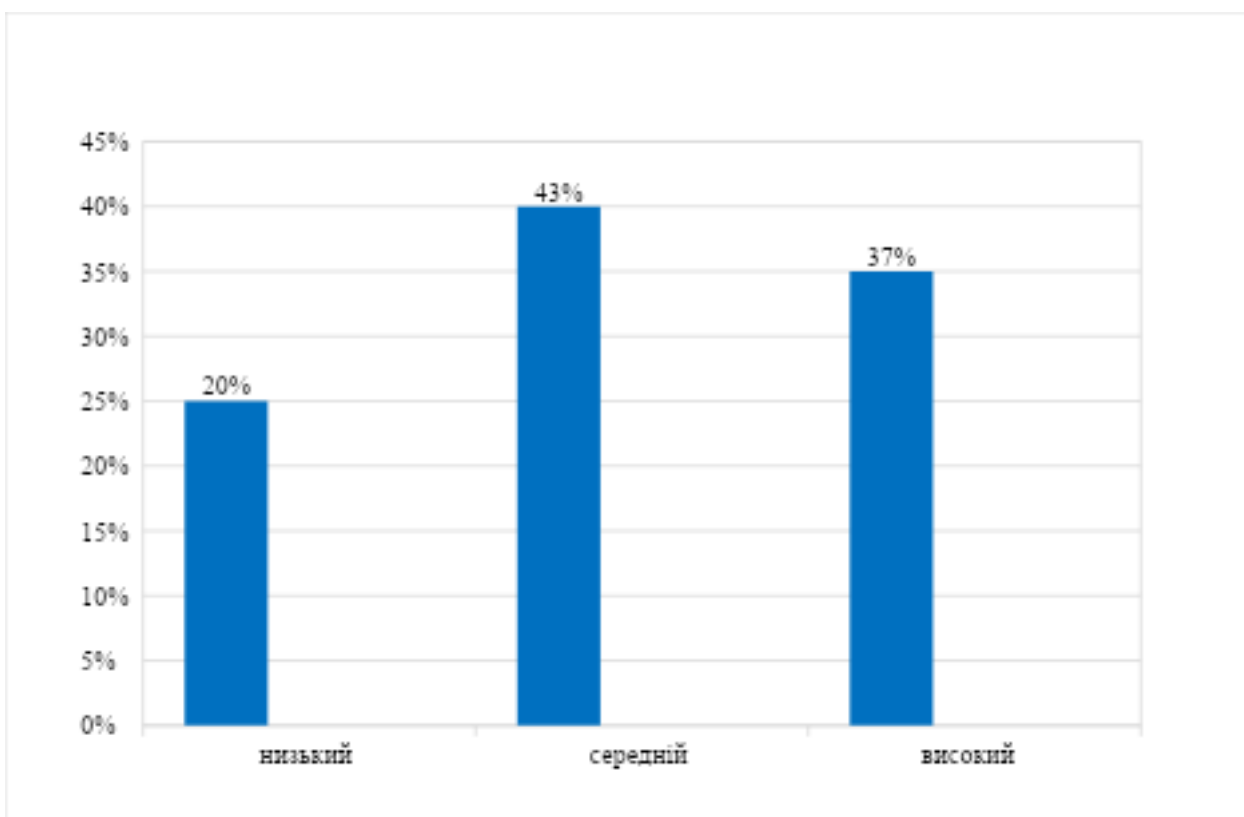


Рис. 2.1 Відсотковий розподіл рівня стресостійкості у майбутніх практичних психологів

У свою чергу, у 37 % опитаних майбутніх практичних психологів визначено високий рівень стресостійкості. Такі психологи мають високу здатність опиратися стресу і низький рівень стресової завантаженості.

У значно меншій кількості опитаних респондентів визначено низький рівень стресостійкості (20%). Можна зробити припущення про те, що велика кількість балів – це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку, що респондентам слід терміново вжити заходів, щоб подолати стрес, респондентам загрожує реальна небезпека – синдром вигорання чи психосоматичне захворювання, оскільки переживання стресів такої інтенсивності часто призводить до нервового виснаження

При розгляді окремо показників респондентів жіночої та чоловічої статі, нами було встановлено, що у жінок переважає середній рівень стресостійкості (42 %), як й у респондентів чоловічої статі (45 %). Високий рівень стресостійкості складає 35% у чоловіків і 38% у жінок. Низький рівень стресостійкості дорівнює 20% у обох статей.

Результати дослідження показників рівнів стресостійкості серед респондентів жіночої і чоловічої статі зображено на гістограмі (див. Рис. 2.2).

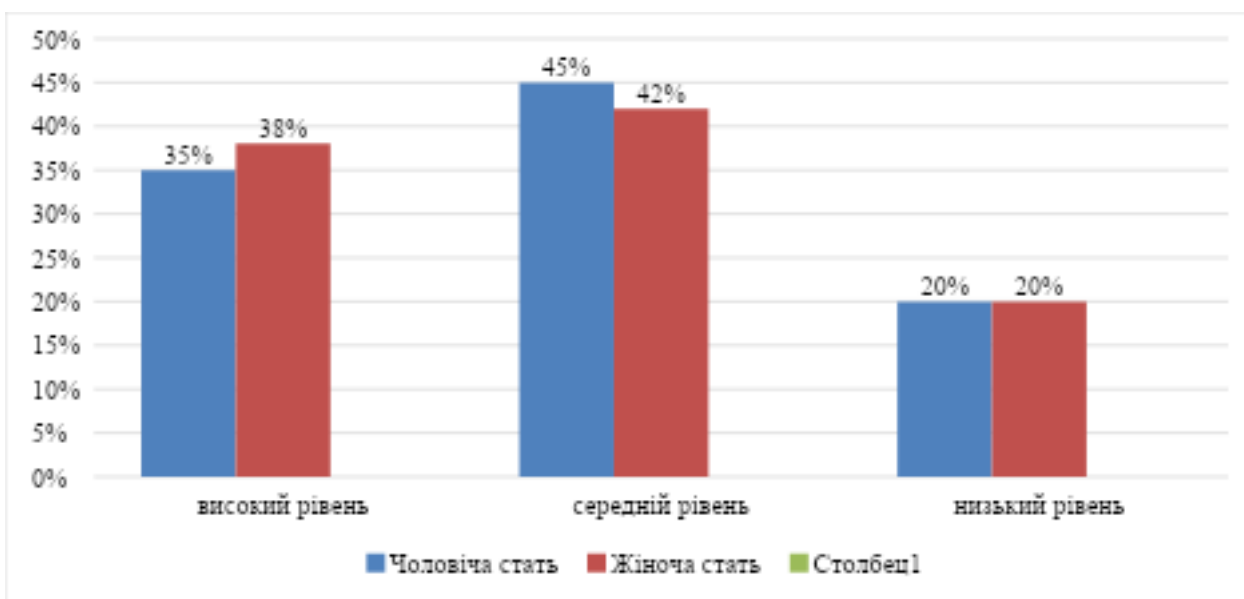


Рис. 2.2 Порівняльний аналіз рівня стресостійкості у респондентів чоловічої та жіночої статі

Тож, згідно результатів дослідження, ми можемо стверджувати, що жінки і чоловіки відображають схожі рівні стресової завантаженості і прояву стресостійкості.

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

- особистісний опитувальник Г. Айзенка (для визначення емоційної стабільності) [60];
- методика «Діагностика рівня емпатії» [2];
- методика «Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера» у модифікації Ю. Ханіна (для визначення рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини) [2];

З метою **визначення симптомокомплексу екстра-версії-інтроверсії й нейротизму (емоційної стабільності)** ми досліджували за особистісним опитувальником Г. Айзенка [60].

Згідно результатів, ми встановили, що серед загальної вибірки респондентів високий рівень нейротизму мають 19 % опитаних, середній рівень – 38% і низький рівень – 43%.

Результати дослідження ми зобразили на гістограмі (див. Рис. 2.3).

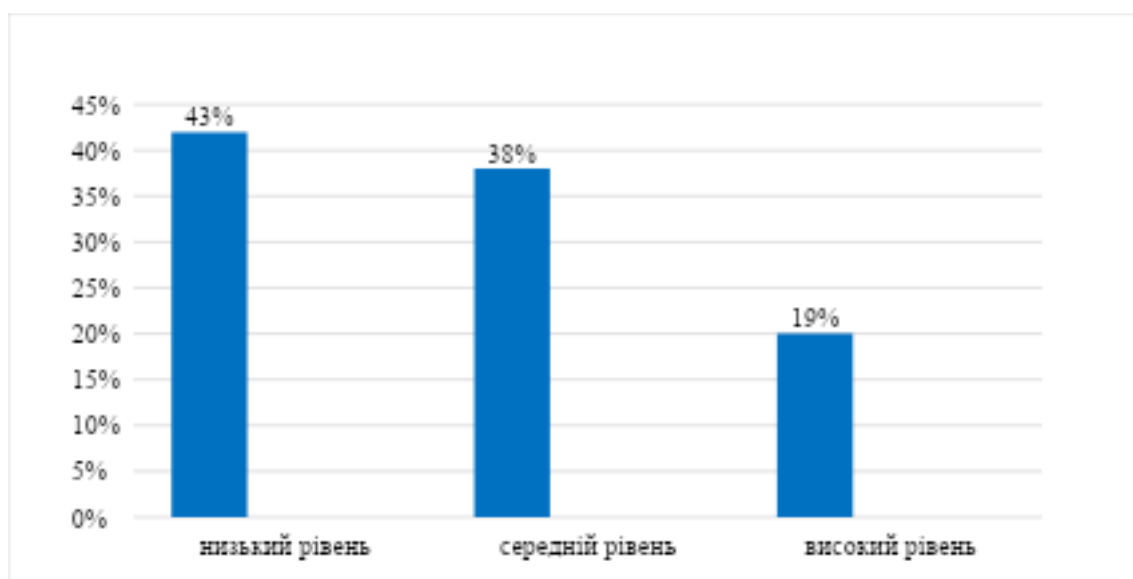


Рис. 2.3 Відсотковий розподіл рівня нейротизму у майбутніх практичних психологів

Так, у 43% майбутніх практичних психологів більшою мірою проявляється низький рівень нейротизму. Необхідно зазначити, що емоційна стійкість – характеристика, що виражає збереження організованої поведінки, ситуативної цілеспрямованості у традиційних і стресових ситуаціях, характеризується зрілістю, відмінною адаптацією, відсутністю великої напруженості, занепокоєння, а також схильністю до лідерства, комунікабельності.

Також, майже у третини опитаних (38%) більшою мірою проявляється середній рівень нейротизму.

Дещо у меншій кількості опитаних майбутніх практичних психологів більшою мірою проявляється високий рівень нейротизму (19 %), який виражається у надзвичайній нервовості, нестійкості, поганій адаптації, схильності до швидкої зміни настроїв (лабільності), почутті винності та занепокоєння, стурбованості, депресивних реакціях, неувважності, нестійкості у стресових ситуаціях. Нейротизм дорівнює емоційності, імпульсивності; нерівності у контактах з людьми, мінливості інтересів, невпевненості у собі, виражена чутливість, вразливість, схильність до дратівливості. Такі респонденти характеризуються неадекватно сильними реакціями по відношенню до стимулів, що їх викликають. Можемо припустити, що у осіб із високими показниками за шкалою нейротизму у несприятливих стресових ситуаціях може розвинутися невроз.

Також, для більш детального аналізу впливу емоційної стабільності особистості на рівні прояву стресостійкості, ми розглянули окремо показники респондентів чоловічої та жіночої статі. Результати аналізу представлені нижче (див. Рис. 2.4).

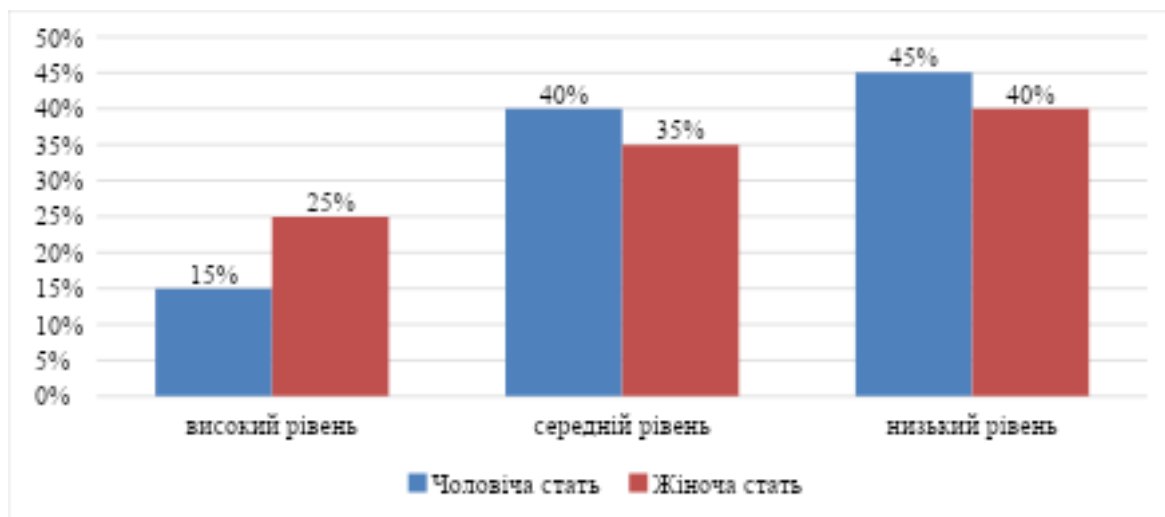


Рис. 2.4 Порівняльний аналіз рівня нейротизму у респондентів чоловічої та жіночої статі

Тож, виходячи з результатів аналізу, ми бачимо, що у респондентів жіночої статі переважає низький рівень нейротизму (40%), і серед респондентів чоловічої статі також (45%), різниця складає 5%. Дещо менший показник середнього рівня, у респондентів чоловічої статі він складає 40%, у респондентів жіночої статі – 35%. Високий рівень нейротизму складає 15% у чоловіків і 25% у жінок.

Для того, щоб встановити чи заперечити взаємозв'язок прояву стресостійкості особистості і емоційної стабільності, ми порівняли данні обох шкал (див. Рис. 2.5).

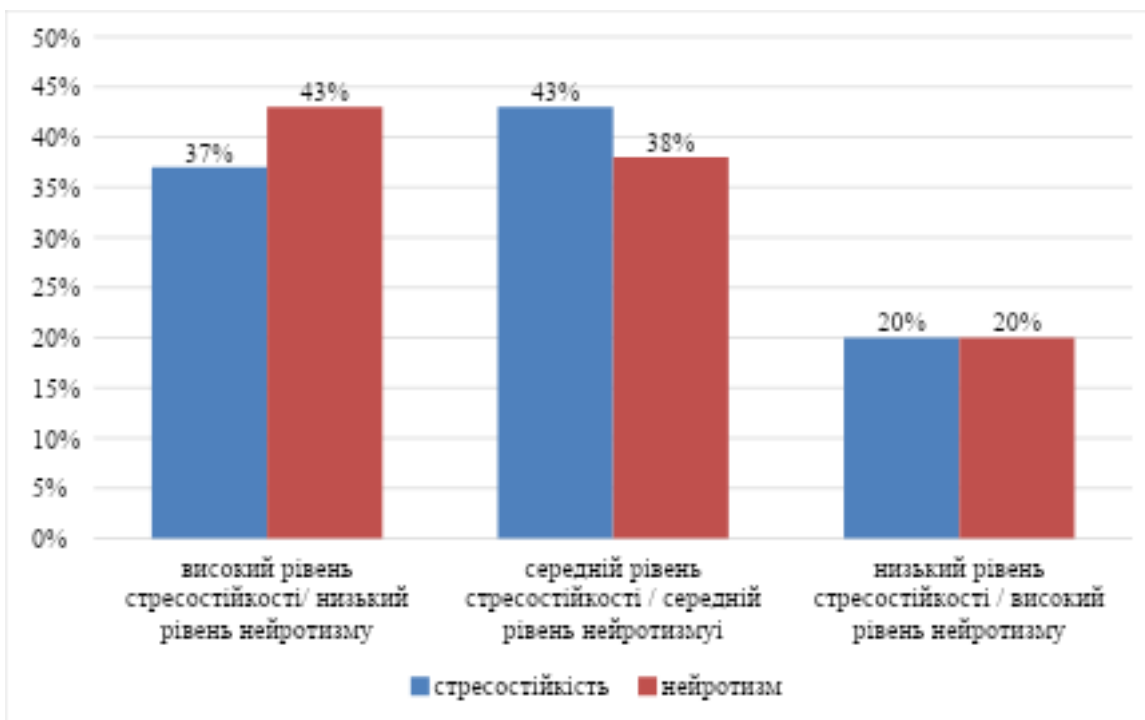


Рис. 2.5 Порівняльний аналіз взаємозв'язку рівня стресостійкості і емоційної стабільності у майбутніх практичних психологів

Таким чином, виходячи з порівняльного аналізу показників рівнів стресостійкості та рівнів емоційної стабільності, ми бачимо, що взаємозв'язок можна прослідкувати і це дає нам змогу зробити припущення, що чим нижчий у особистості рівень нейротизму, тим вищий рівень прояву стресостійкості. Тобто, чим нижчий рівень нейротизму, тим більше особистість схильна бути врівноваженою, стабільною, з достатньою самоповагою, стійкістю до стресових ситуацій. В той час, як особистість з високими показниками нейротизму характеризується сильною сприйнятливістю до зовнішніх подій, песимістичною налаштованістю.

Також, ми вирішили проаналізувати взаємозв'язок рівня нейротизму особистості й рівня прояву стресостійкості особистості окремо у респондентів чоловічої та жіночої статі. Результати аналізу приведені нижче (див. Рис. 2.6 та Рис. 2.7).

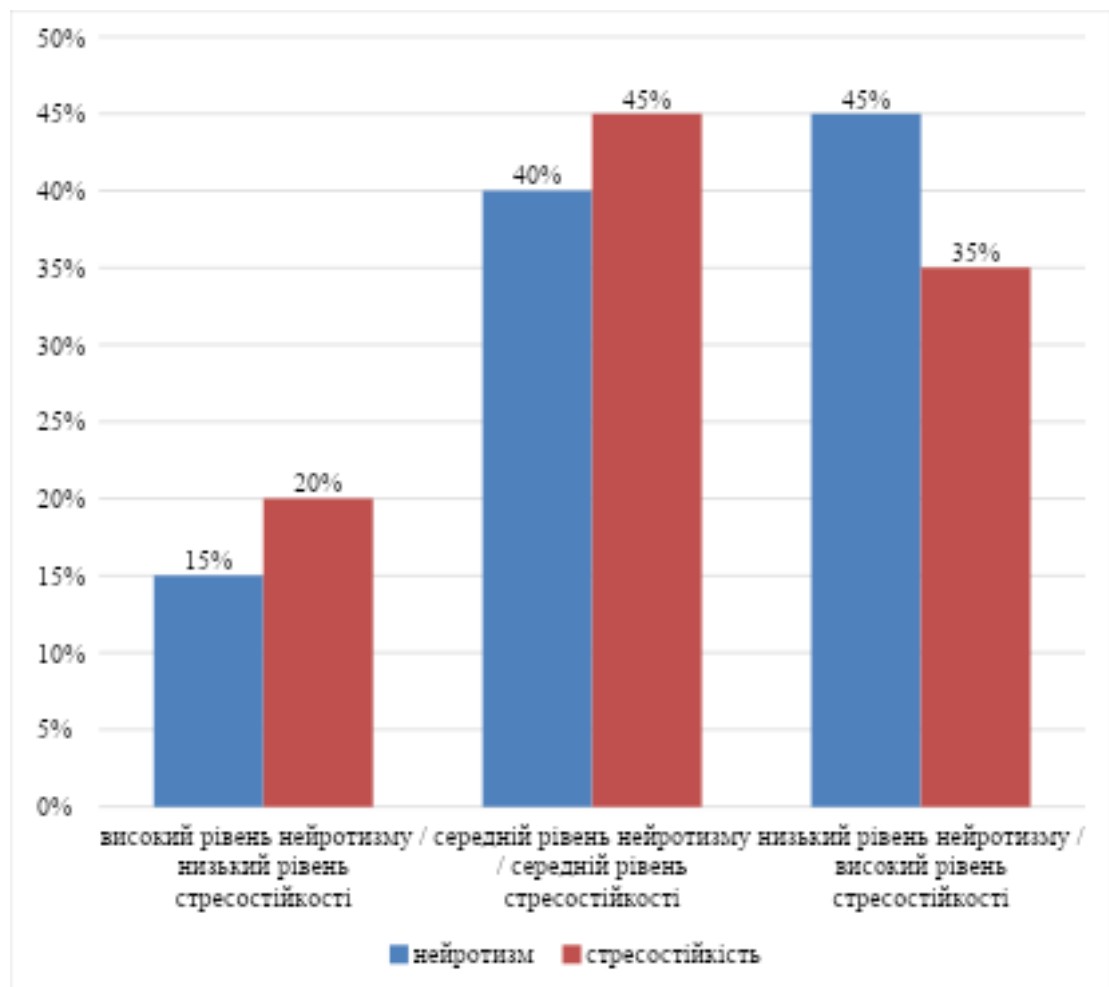


Рис. 2.6 Порівняльний аналіз взаємозв'язку рівня нейротизму і прояву стресостійкості у респондентів чоловічої статі

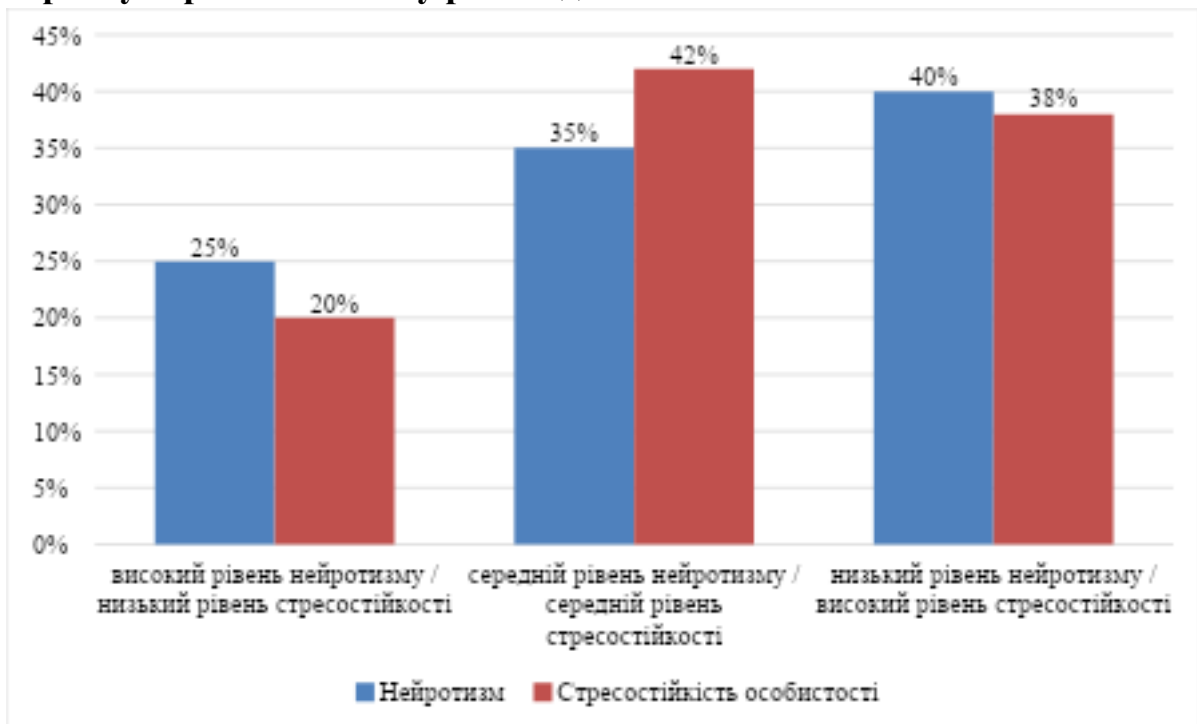


Рис. 2.7 Порівняльний аналіз взаємозв'язку рівня нейротизму і рівня стресостійкості у респондентів жіночої статі

Згідно проведеного аналізу взаємозв'язку рівня нейротизму особистості й рівня прояву стресостійкості особистості респондентів обох статей, ми можемо зробити припущення, що у респондентів жіночої статі такий зв'язок прослідковується схоже зі зв'язком у респондентів чоловічої статі.

В результаті проведення методики «Діагностика рівня емпатії», спрямованого на визначення рівнів емпатії особистості, було виявлено, що у досліджуваних осіб (100 %) переважає середній рівень емпатії, що становить 33 %, на другому місці – занижений рівень емпатії (27 %), на третьому – дуже високий (22 %), на четвертому – дуже низький (18 %) (див. Рис. 2.8).

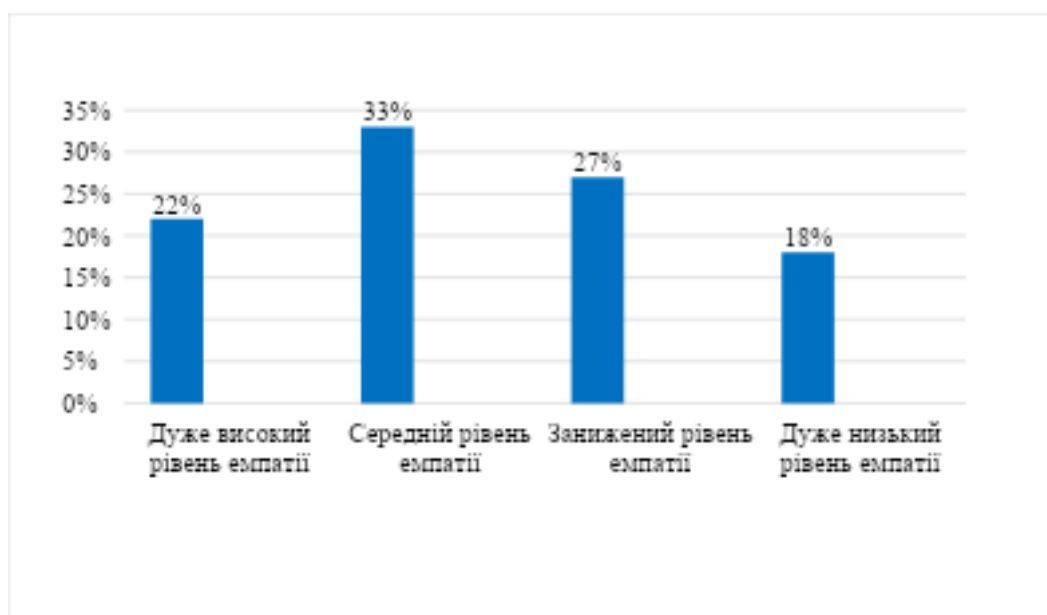


Рис. 2.8 Відсотковий розподіл рівня емпатії у майбутніх практичних психологів

Отримані результати свідчать про те, що опитувані з *середнім рівнем емпатії* (33%) відчують інколи труднощі у спілкуванні, тримають під контролем свої почуття, думки, емоції, не завжди здатні поділитися наболілою душевною проблемою.

Респонденти з *заниженим рівнем емпатії* (27%) відчують труднощі у спілкуванні, не вміють співпереживати, емоційно відгукуватися на почуття.

Респонденти з *дуже високим рівнем емпатії* (22%) уважно слухають інших і роблять усе можливе, щоб вловити їх емоційний стан і потреби.

Досліджуваним з *дуже низьким рівнем емпатії* (18%) важко зосередитися на емоційному стані іншої людини і розділити або відчувати його переживання, так немов би вони власні.

Також, ми детально прослідкували залежність рівню емпатії залежно від статі і зобразили це на гістограмах (див. Рис. 2.9 та Рис. 2.10).

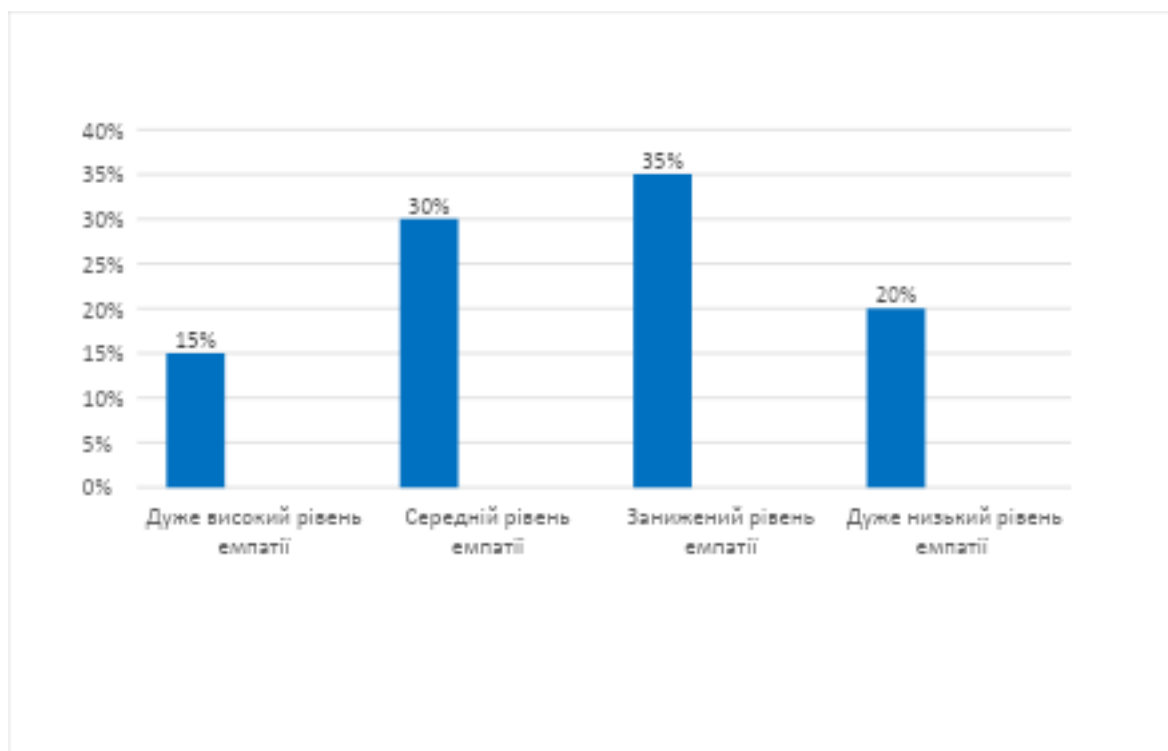


Рис. 2.9 Відсотковий розподіл рівня емпатії у респондентів чоловічої статі

Таким чином, нам вдалося встановити, що серед опитаних респондентів чоловічої статі переважає занижений рівень емпатії (35%), що відзначається здатністю людини звертати увагу на чужі проблеми, але не заглиблюватися в них.

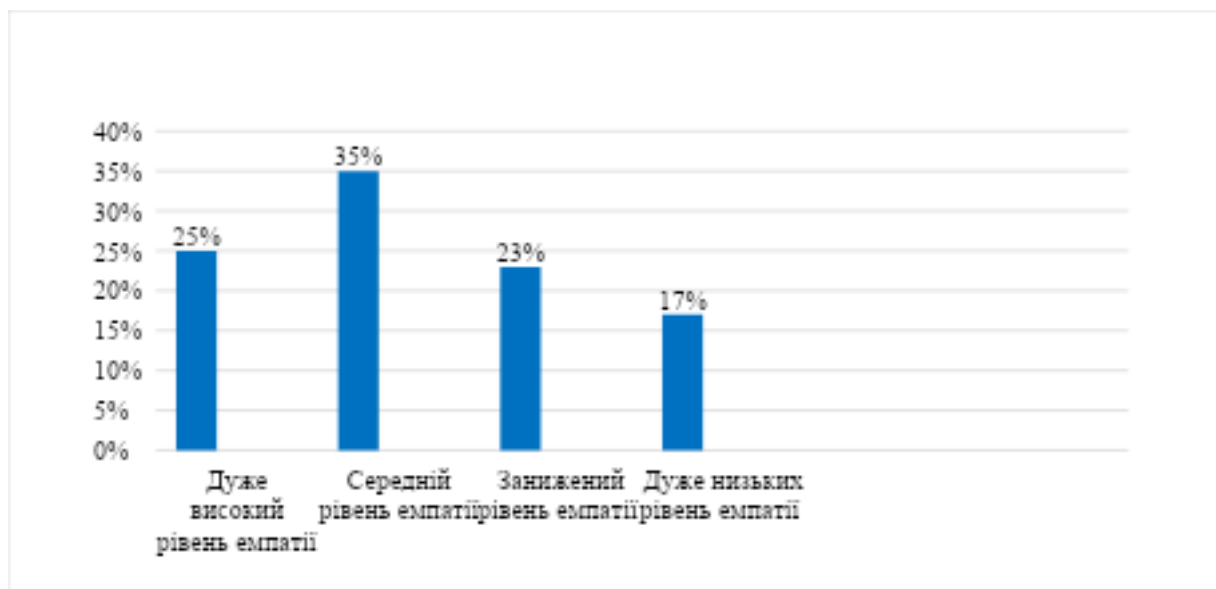


Рис. 2.10 Відсотковий розподіл рівня емпатії серед респондентів жіночої статі

Як ви можете бачити, серед респондентів жіночої статі переважає *середній рівень емпатії (35%)*, що характеризує людину, як здатну увійти в становище іншого, раціонально мислити та робити відповідні висновки. Дуже високий рівень емпатії у респондентів жіночої статі становить 25%, занижений рівень емпатії – 23% і дуже низький рівень емпатії має низькі показники – 17%.

2.11

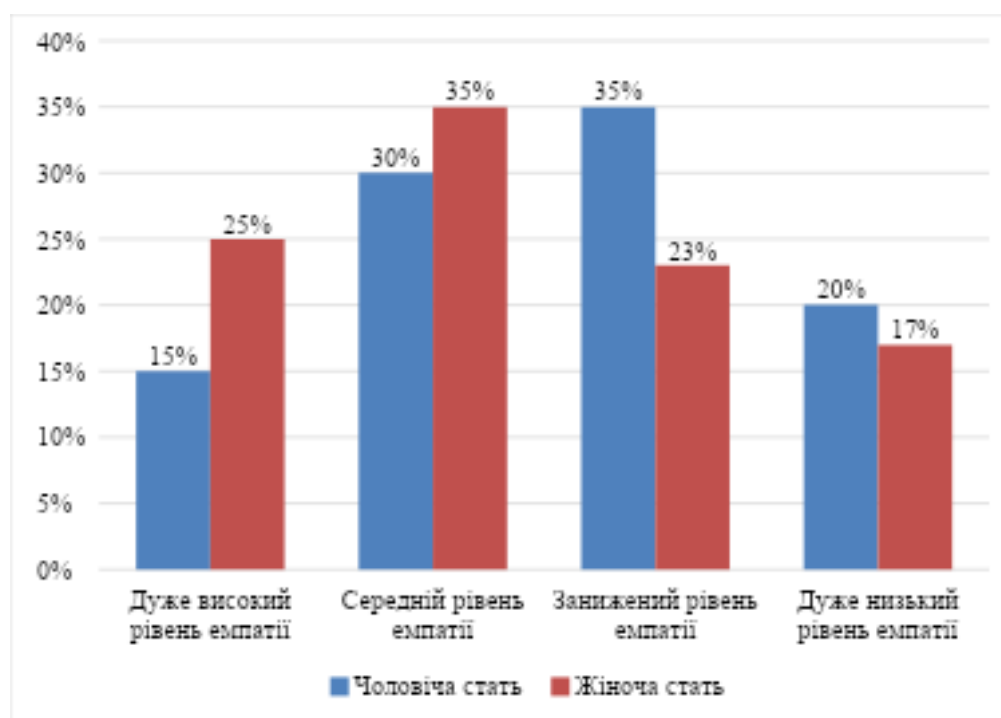


Рис.

Порівняльний аналіз рівня емпатії у респондентів чоловічої та жіночої статі

Згідно проведеного аналізу ми можемо бачити, що рівні емпатії представників чоловічої та жіночої статі відрізняються, що може свідчити про відмінності у здатності до емпатії в залежності від статі. Ймовірним є також вплив гормонів та інша форма соціалізації. Адже дотепер кажуть «чоловіки не плачуть», а дівчаток більше, ніж хлопців, заохочують проявляти співчуття.

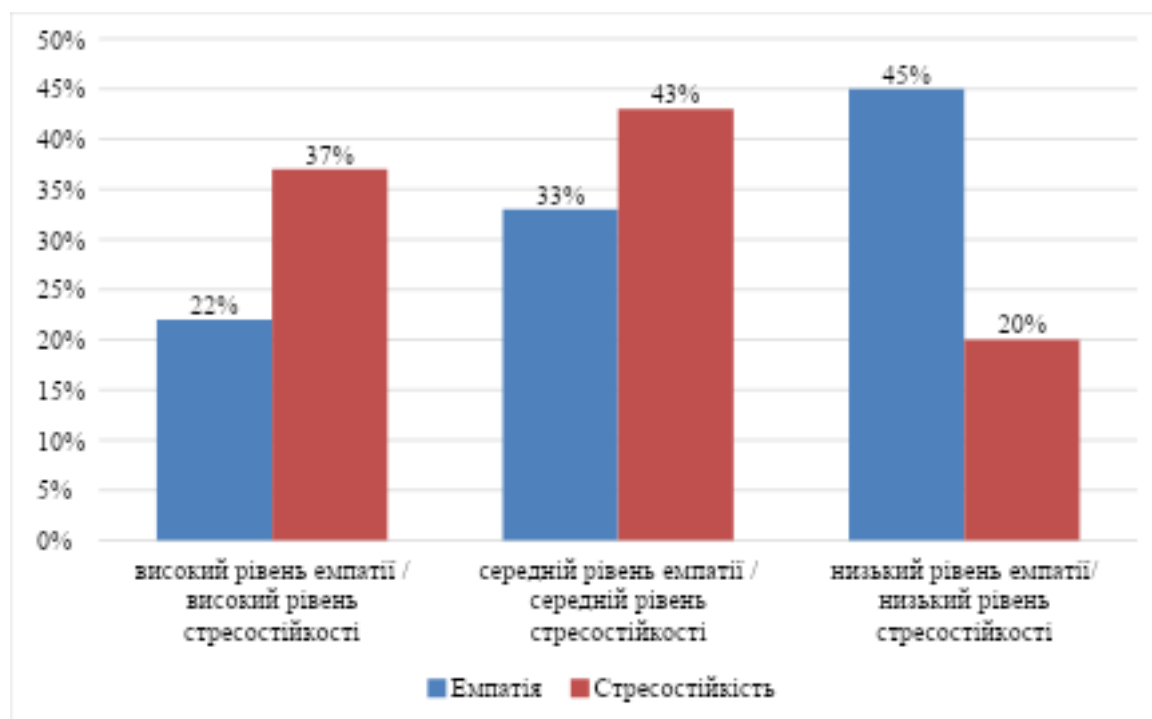


Рис. 2.12 Порівняльний аналіз взаємозв'язку емпатії та рівня стресостійкості у майбутніх практичних психологів

Таким чином, виходячи з порівняльного аналізу показників рівнів емпатії та рівнів стресостійкості у майбутніх практичних психологів, ми бачимо, що взаємозв'язок ми не можемо прослідкувати і це дає нам змогу зробити припущення, що рівень емпатії не впливає на рівень прояву стресостійкості у майбутніх психологів..

Також, в дослідженні нами була використана методика «Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера» у модифікації Ю.

Ханіна (для визначення рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини) [32]. Проаналізувавши вибірку ми встановили, що серед наших респондентів *за першою шкалою стану тривоги (ситуативною тривожністю)* переважає високий рівень тривожності (50 %), на другому місці середній рівень, що становить 35% вибірки і на третьому місці низький – 15 %. Результати ми зобразили на гістограмі (див. Рис. 2.15).

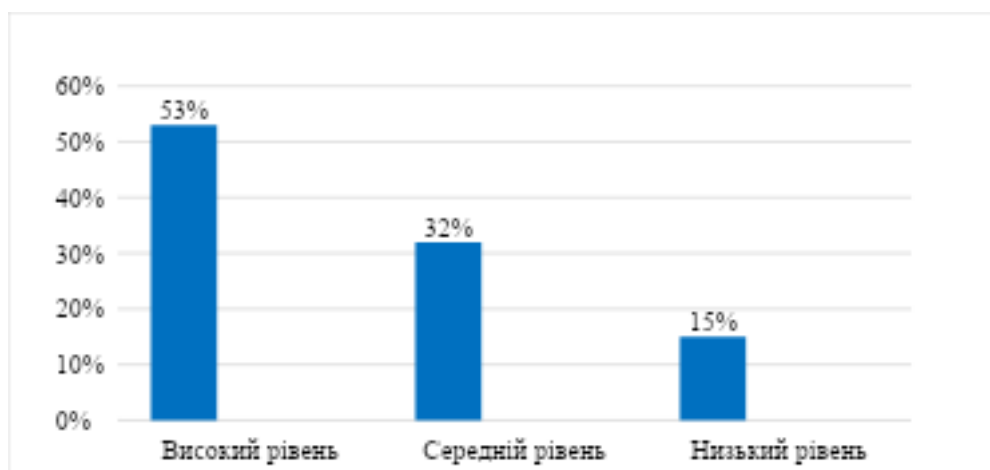


Рис. 2.13 Відсотковий розподіл рівня ситуативної тривожності у майбутніх практичних психологів

Ситуативна або реактивна тривожність як стан характеризується емоціями, що суб'єктивно переживаються: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан відрізняється нестійкістю у часі та різною інтенсивністю залежно від сили впливу стресової ситуації. Таким чином, значення підсумкового показника за даною підшкалою дозволяє оцінити не тільки рівень актуальної тривоги досліджуваного, але й визначити, чи знаходиться він під впливом стресової ситуації та якою є її інтенсивність

Після порівняльного аналізу результатів опитування респондентів чоловічої та жіночої статі, ми встановили, що високий рівень ситуативної тривожності притаманний як чоловікам, так і жінкам (45 % та 58 % відповідно). Аналізуючи наші результати за даною методикою, можна

стверджувати, що у більшості респондентів високий рівень ситуативної та особистісної тривожності. Можна зробити припущення, що такий високий рівень відсоток рівня тривожності 53% пов'язаний із сильним стресом, який відчують респонденти, у нашому випадку через такий зовнішній подразник як воєнний стан.

Середній рівень ситуативної тривожності мають 35 % опитаних чоловіків та 30 % жінок. І низький рівень ситуативної тривожності особистості мають 20 % чоловіків і 12 % жінок (див. Рис. 2.16).

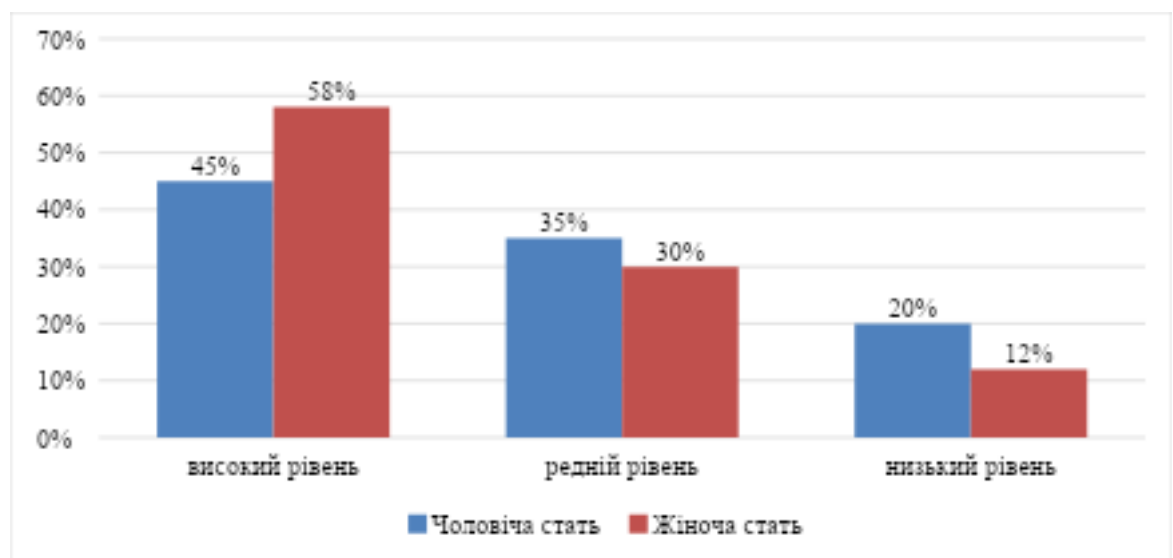


Рис. 2.14 Порівняльний аналіз рівня ситуативної тривожності у респондентів чоловічої і жіночої статі

Ми можемо бачити, що показники у респондентів жіночої статі дещо вищі (різниця становить 13 %), ніж у респондентів чоловічої статі. Що може свідчити про те, що при потраплянні в стресову ситуацію жінки загалом відчують більшу напруженість, дискомфорт і вегетативне збудження.

Показники середнього рівня ситуативної тривожності у респондентів жіночої та чоловічої статі однакові 30% і 35% відповідно.

Що ж стосується низького рівня ситуативної тривожності особистості, результати свідчать про те, що у респондентів чоловічої статі такий показник менше на 8 %. Тож, ми можемо припустити, що чоловікам більш притаманний яскраво виражений спокій, вони не завжди схильні сприймати

загрозу своєму престижу, самооцінці у найширшому діапазоні ситуацій, навіть коли вона реально існує, виникнення стану тривоги вони можуть спостерігати лише в особливо важливих і особистісно значимих ситуаціях (іспит, стресові ситуації, реальна загроза сімейному становищу та інших).

Тож, виходячи із аналізу результатів за методикою «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера» у модифікації Ю.Л. Ханіна (для визначення рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини) [2], ми спостерігаємо, що високий рівень ситуативної тривожності притаманний більшій кількості опитаних нами респондентів, що свідчить про поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчують себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи. Природно, що цей стан є мінливим та відрізняється різною інтенсивністю. Таким чином, значення підсумкового показника за даними підшкалами дозволив оцінити не тільки рівень актуальної тривоги випробуваних, а й визначити, що респонденти знаходяться під впливом стресу, а також високий рівень інтенсивності цього впливу.

Для більш детального вивчення феномену стресостійкості ми провели порівняльний аналіз результатів за двома методиками: методика «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера» у модифікації Ю.Л. Ханіна (для визначення рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге [16,23] і встановили, що показники серед респондентів жіночої та чоловічої статі відрізняються (див. Рис. 2.17 та Рис. 2.18).

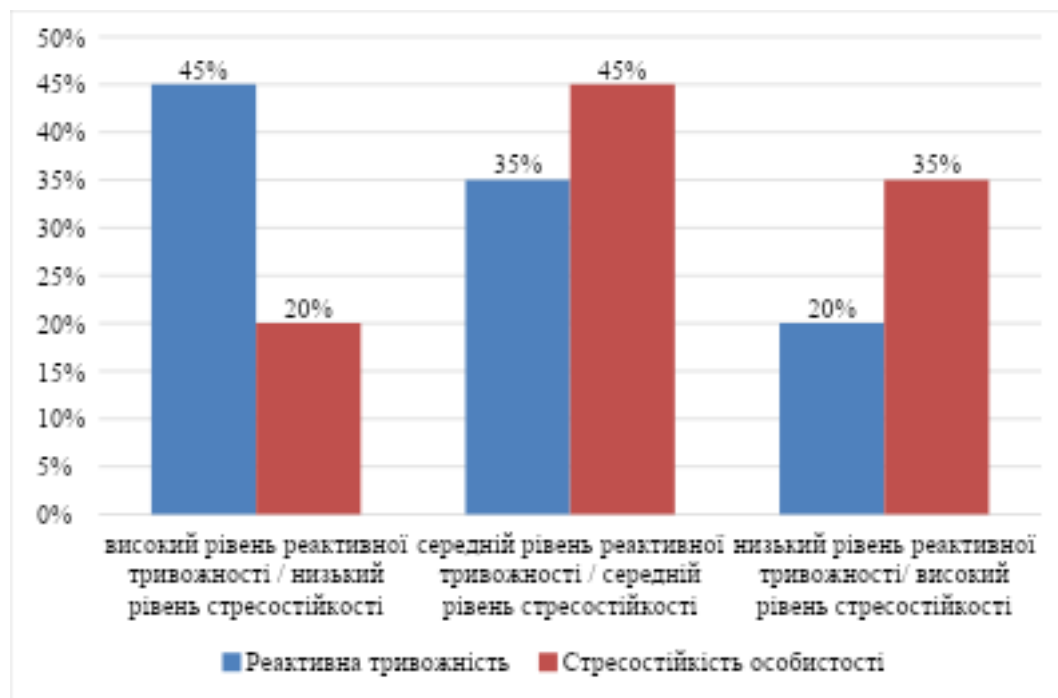


Рис. 2.15 Порівняльний аналіз взаємозв'язку реактивної тривожності та рівня стресостійкості у респондентів чоловічої статі

Після проведеного аналізу, стає очевидним, що показники респондентів чоловічої статі відрізняються. В рамках високого рівня реактивної тривожності це коливання становить 25 % по відношенню до прояву стресостійкості, в рамках середнього рівня – 10 % і коливання в 15 % в рамках низького рівню реактивної тривожності і високого рівню прояву стресостійкості.

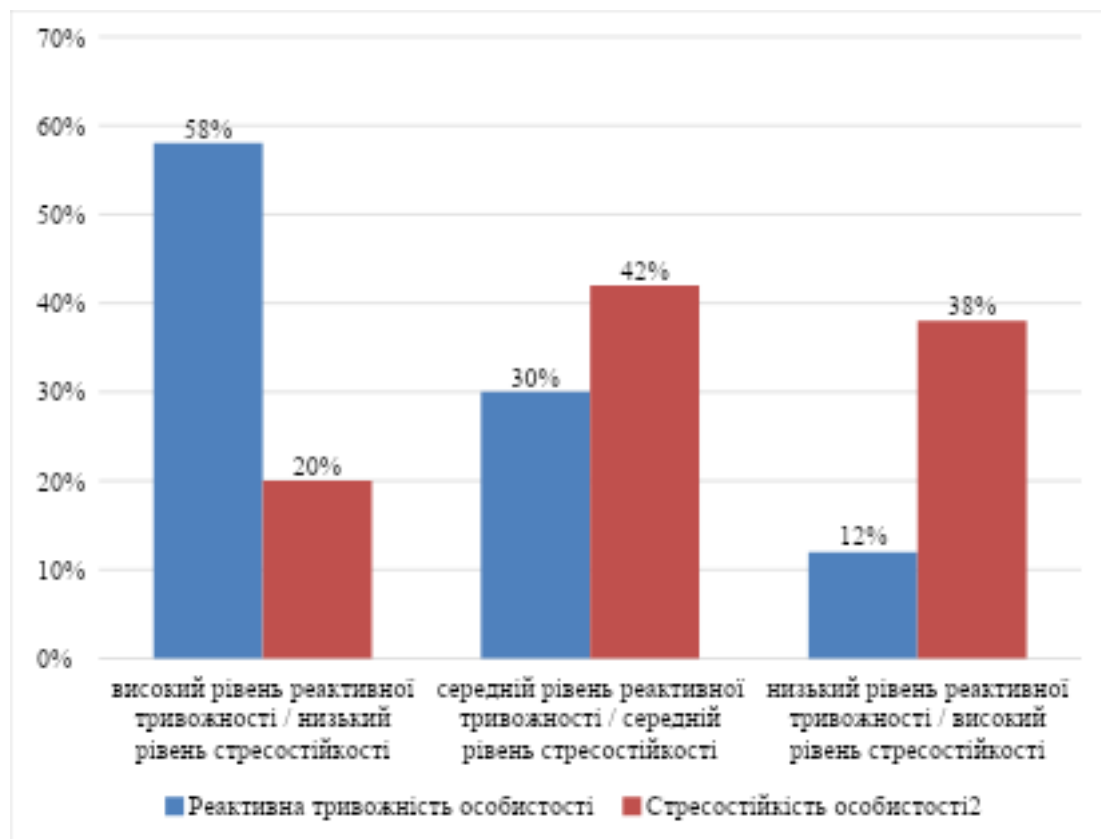


Рис. 2.16 Порівняльний аналіз взаємозв'язку реактивної тривожності та рівня стресостійкості у респондентів жіночої статі

В той час, як серед респондентів жіночої статі ми спостерігаємо значущі коливання в 25 % високого рівня прояву стресостійкості особистості та реактивної тривожності особистості, низького рівня коливання становлять 20% і незначні коливання даних по середньому рівню (5%).

Згідно проведеного аналізу взаємозв'язку рівня прояву стресостійкості особистості й рівня ситуативної тривожності особистості респондентів обох статей, ми можемо зробити припущення, що у респондентів чоловічої статі такий зв'язок прослідковується дещо краще, ніж у респондентів жіночої статі.

Провідною методикою для встановлення рівня тривожності ми обрали методику «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера» у модифікації Ю. Л. Ханіна (для визначення рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) [2]. Як ми вже зазначали, дана методика

складається із двох шкал, де перша шкала називається «Шкала реактивної тривожності», друга – «Шкала особистісної тривожності».

Аналіз результатів за методикою «Шкала особистісної тривожності» дав нам можливість констатувати, що серед 100 % респондентів у 25 % переважає високий рівень тривожності, у 55 % – середній і у 20 % – низький (див. Рис. 2.19).

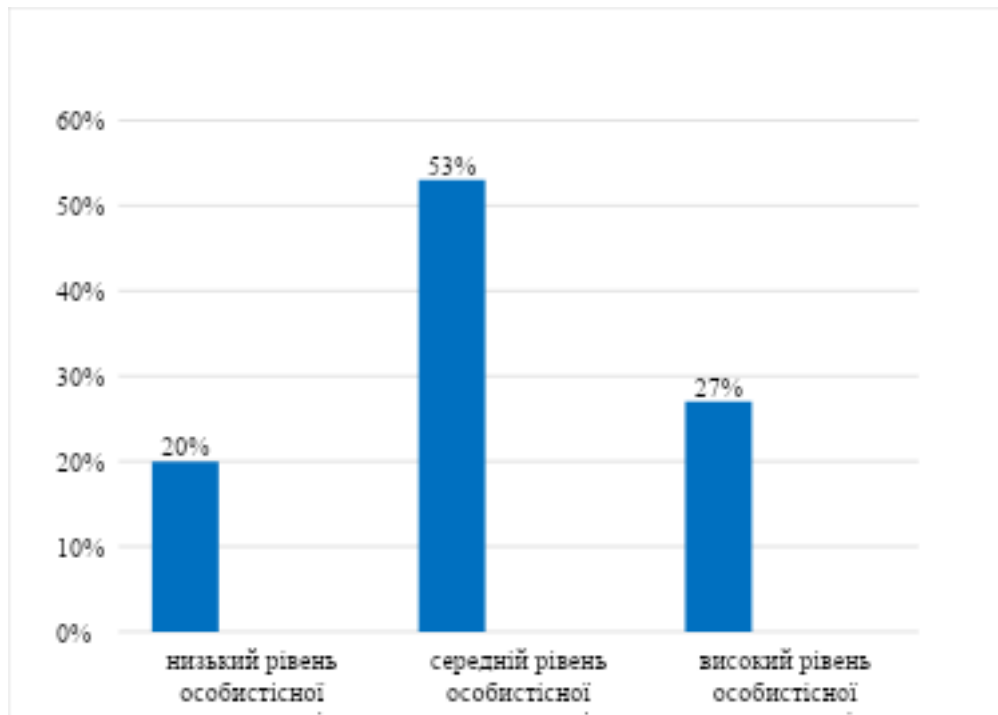


Рис. 2.17 Відсотковий розподіл рівня особистісної тривожності у майбутніх практичних психологів

Середній показник особистісної тривожності респондентів дорівнює 53% – це вказує на те, що більшість майбутніх психологів, котрі приймали участь у дослідженні, мають помірний рівень особистісної тривожності. Таким чином, нами було встановлено, що серед респондентів переважає середній рівень особистісної тривожності. Високий показник особистісної тривожності мають 27% респондентів і низький рівень – 20%.

При розгляді окремо показників респондентів жіночої та чоловічої статі, нами було встановлено, що у жінок показники особистісної тривожності схожі з показниками чоловічими. Показники низького рівню особистісної

тривожності у жіночої статі, як і у чоловічої дорівнює 20%. Показники високого рівню особистісної тривожності жінок і чоловіків мають 25% і 30% відповідно. Середній рівень дорівнює 50 % у чоловіків і 55% у жінок. Різниця становить 5%.

Результати дослідження показників рівнів особистісної тривожності серед респондентів жіночої і чоловічої статі ми зобразили на гістограмі (див. Рис. 2.20).

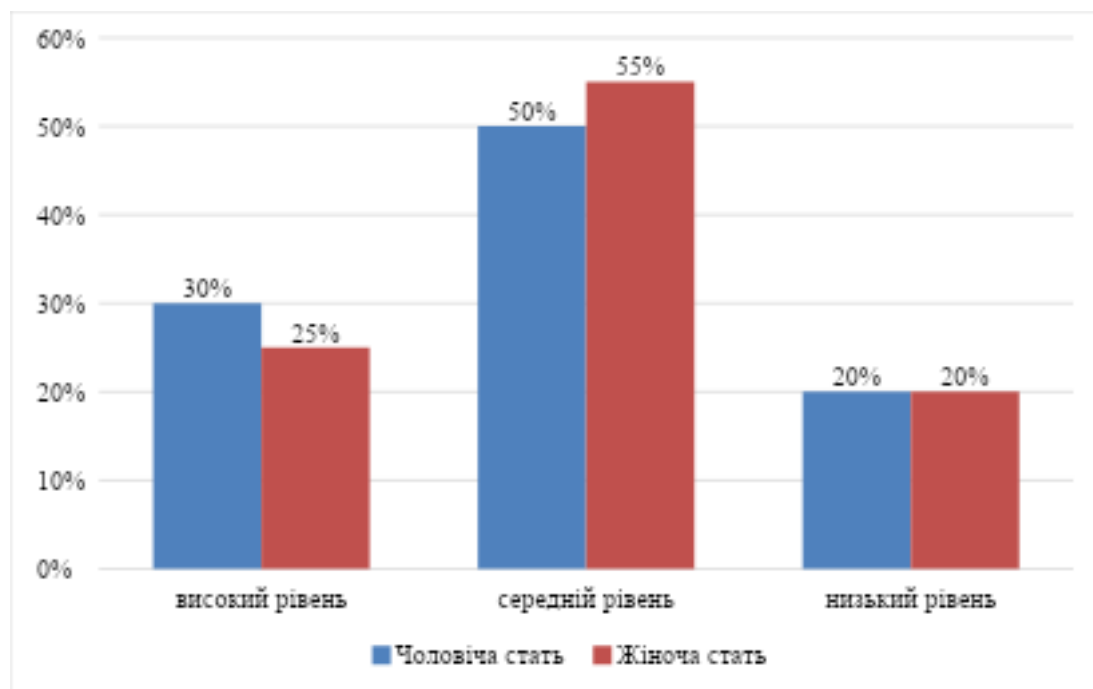


Рис. 2.18 Порівняльний аналіз рівня особистісної тривожності у респондентів чоловічої та жіночої статі

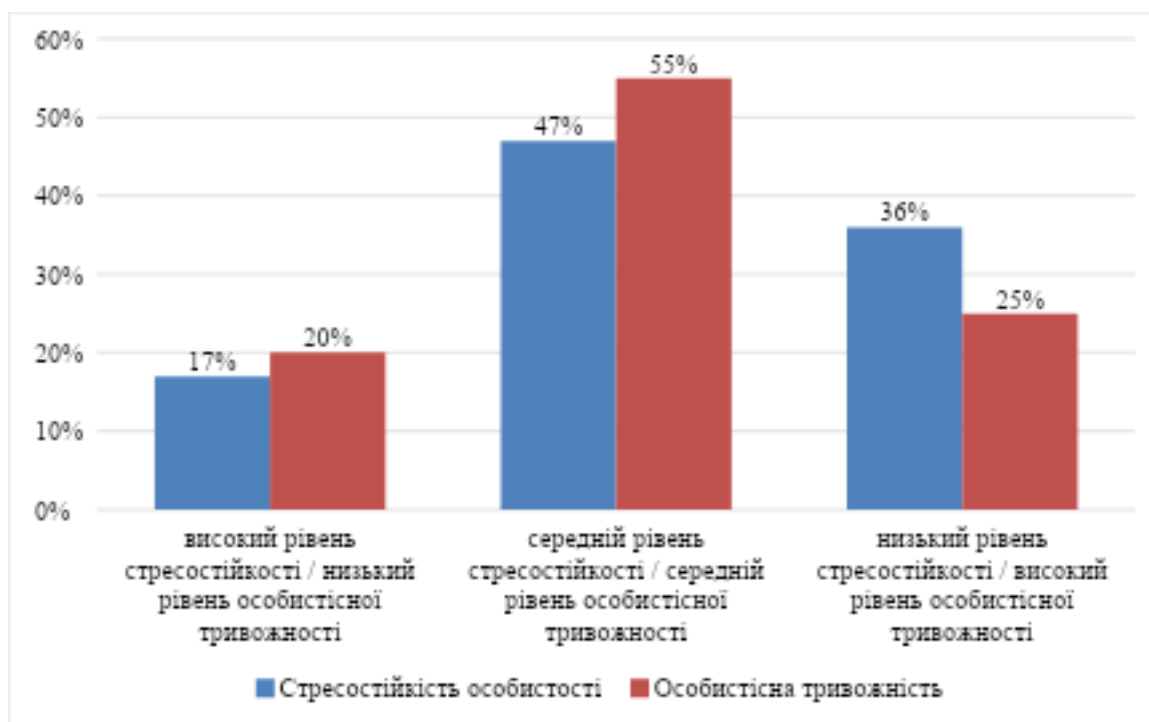


Рис. 2.19 Порівняльний аналіз взаємозв'язку рівня особистісної тривожності та рівня стресостійкості у майбутніх практичних психологів

Таким чином, виходячи з порівняльного аналізу показників рівнів особистісної тривожності та рівнів прояву стресостійкості у майбутніх психологів, ми бачимо, що взаємозв'язок можна прослідкувати і це дає нам змогу зробити припущення, що чим нижчий у особистості рівень особистісної тривожності, тим вищий рівень прояву стресостійкості особистості. Тобто, чим нижчий рівень особистісної тривожності, тим краще особистість оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки. В той час, як особистість з високими показниками особистісної тривожності схильна сприймати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати дуже вираженим станом тривожності.

З метою *встановлення зв'язку між рівнем прояву стресостійкості та чинниками, які впливають на його 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 розвитку стресостійкості є змінна А, а

рівень прояву чинників буде змінною В. За результатами дослідження встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем розвитку стресостійкості та такими чинниками, як нейротизм та тривожність. У свою чергу, слід зазначити, що не було виявлено статистично значущого зв'язку між рівнем прояву стресостійкості та емпатією.

Таблиця 2.1

Результати визначення кореляційного зв'язку між рівнем розвитку стресостійкості та чинниками, які впливають на його прояв у майбутніх практичних психологів (жіночої статі)

	Чинники, які впливають на рівень розвитку стресостійкості		
	<i>Нейротизм</i>	<i>Емпатія</i>	<i>Тривожність</i>
Рівні стресостійкості	$r_s = 0.83$	$r_s = 0,39$	$r_s = 0.44$

r_s - емпіричне значення

Критичне значення для N =40

N	p	
	0.05	0.01
40	0.31	0.40

Таблиця 2.2

Результати визначення кореляційного зв'язку між рівнем розвитку стресостійкості та чинниками, які впливають на його прояв у майбутніх практичних психологів (чоловічої статі)

	Чинники, які впливають на рівень розвитку стресостійкості		
	<i>Нейротизм</i>	<i>Емпатія</i>	<i>Тривожність</i>
	$r_s = 0.52$	$r_s = 0,28$	$r_s = 0.55$

Рівні стресостійкості			
----------------------------------	--	--	--

r_s - емпіричне значення

Критичне значення для $N = 20$

N	p	
	0.05	0.01
20	0.45	0.57

2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів в умовах війни

Перехід до інформаційного суспільства, зростання науково-технічного прогресу, підвищення конкуренції та вимог до професійної діяльності робить актуальним дослідження проблем, пов'язаних із психічним здоров'ям, психічною стійкістю до стресових ситуацій. Крім того, зростаюче навантаження на нервову систему і психіку сучасної людини призводять до формування емоційної напруги, яка виступає одним із головних чинників розвитку різних захворювань. В сучасному суспільстві існує необхідність вивчення стресостійкості як здатності людини протистояти впливу стрес-факторів і розвитку патологічних станів. Уникнути стресових ситуацій – не в наших силах, а ось змінити ставлення до негативних реакцій можна.

Питання стресостійкості стає все більш актуальним стосовно людей, робота яких – допомагати іншим, складність якої полягає у необхідності постійного тісного душевного контакту з клієнтами, глибокого пізнання особистості і вимагає точності професійного впливу, який є запорукою ефективності. Важливим є розвиток навичок майбутніх психологів контролювати власні емоційні стани та реакції, вміння реагувати на вплив стресогенних факторів.

Особистість особливо вразлива до появи професійних стрес– синдромів в моменти криз свого професійного становлення. Непродуктивний вихід з них спотворює подальший професійний розвиток у вигляді стійких стрес–синдромів (хронічних станів зниженої працездатності, деструкції). Дослідники вказують, що багаторічне виконання професійної діяльності у разі хорошої адаптивності повинно супроводжуватися особистісним і професійним ростом, задоволеністю працею і підвищенням продуктивності. Однак навіть у цьому випадку неминучі періоди стабілізації. На початкових стадіях вони недовготривалі, а в подальшому збільшуються. У крайніх випадках це може призводити до професійної стагнації психологів. Стагнація може переживатися як психологічний стрес. У разі недостатніх адаптивних можливостей переживання стресу проявляється у стійких стрес–синдромах. Відомо, що профілактична психологічна допомога є найбільш ефективним засобом запобігання негативному впливу тяжкої психічної травми на психічне здоров'я людини, в тому числі дітей та підлітків. Однією з причин зростання кількості пацієнтів із психічною патологією, у тому числі і тих, у яких діагностуються посттравматичні стресові розлади й інші психічні порушення, що спричинені впливом життєво небезпечних ситуацій, є практично повна відсутність програм профілактичної спрямованості. Профілактика професійного стресу базується на принципах валеології [21].

1. Підвищення стійкості до стресу. Потрібно готувати людей до різних ситуацій, вчити управляти своїми емоціями.
2. Позбавлення від психічної напруги, оптимальна реакція на негативні емоції.
3. Психокорекція. При гострих короткочасних стресах вона викликає:
 - а) комплекс рухів, особливо ритмічних і досить важких;
 - б) релаксація;
 - в) самонавіювання;
 - г) використання зовнішніх розслаблюючих факторів (музика, запахи, природні фактори).

При хронічних стресах, що є результатом умов життя, людині потрібно позбавитись стрес–продукуючих моментів і стереотипів, змінити стиль життя, поведінку, образ думок і почуттів на більш позитивні [25]. Багато дослідників, розглядаючи проблему індивідуальних особливостей стресостійкості пов'язують рівень розвитку даного психологічного феномену з широким колом психологічних характеристик особистості, а саме з тривожністю; агресивністю; емпатією, локусом суб'єктивного контролю; мотиваційною спрямованістю особистості [42].

Стресостійкість важливо розглядати як в контексті визначення змісту, оцінки, так і в контексті її формування, тобто розвитку на різних етапах життєвого шляху людини. Це дасть змогу визначити, від чого залежить опанування людиною складних життєвих, яку роль в оптимальному функціонуванні людини відіграє її індивідуальний досвід, суб'єктна активність, стійкі ознаки емоційності в структурі індивідуальності та інші .

Індивідуальні особливості стресостійкості визначаються як динамічні в часі, залежні від зовнішніх і внутрішніх факторів та визначаються рівнем і розвиненістю окремих функцій цілісної системи і взаємодією визначених її чотирьох структурних компонентів – особистісного, соціального, типологічного, поведінкового [40].

Важливим компонентом у розвитку стресостійкості особистості є вміння усвідомлювати свої власні проблеми і вже згодом вирішувати їх. Тому *самосвідомість* відіграє велику роль у формуванні навичок стресостійкості людини.

Також вчені зазначають, що на стресостійкість особистості та наслідки дії стресорів опосередковано впливають об'єктивні і суб'єктивні психологічні характеристики стресової ситуації та її когнітивної репрезентації, типологічні, особистісні властивості, компетентність у подоланні стресогенних навантажень, копінгові, поведінкові й соціальні фактори, що зумовлюють індивідуальні прояви стресостійкості особистості [8].

Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під «ресурсами» мають на увазі внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях. Можна сказати, що не існує цілісної концепції стресостійкості особистості. Кожен дослідник вносив власне в бачення стресостійкості, ґрунтуючись на основі своїх міркувань. В загальному плані, під поняттям стресостійкості слід розуміти здатність людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, що зумовлена індивідуальним комплексом її вроджених і набутих психологічних і фізіологічних властивостей. У кожної людини — своя стресова межа. Одні стійкі до зовнішніх подразників, інші починають панікувати через кожную дрібницю і знаходяться в стані стресу досить довго.

Розробка комплексу заходів із профілактики професійного стресу є однією з актуальних проблем психології. Виділення «пускових» факторів, які з більшою вірогідністю здатні викликати психічні порушення, в тому числі розвиток професійного стресу, визначає групу первинних стрес-чинників, які необхідно подолати (або зменшити їх вплив) у першу чергу. Виділення так званих «підтримуючих» патогенних факторів дозволить визначити групу вторинних стрес-чинників, які пов'язані зі стресогенними ситуаціями на роботі, але самотійно не спричиняють виникнення професійного стресу. Для проведення ефективних профілактичних заходів необхідним є визначення «антистресових» факторів, які спричиняють зниження стресогенного впливу виробничих ситуацій [26].

Профілактичні заходи щодо розвитку професійного стресу і його ускладнень повинні відбуватись згідно з принципом етапності та включати психокорекційні і психотерапевтичні заходи, а також своєчасне лікування хронічних соматичних і нервово-психічних захворювань, зменшення впливу негативних «професійних» чинників, поліпшення виробничо-побутових умов і сімейних стосунків, підвищення рівня

інформованості щодо отримання спеціалізованої психологічної допомоги тощо [31]. У виробленні навичок стресостійкості у соціальних працівників ефективними є стратегії співіснування з труднощами і врегулювання взаємовідносин з навколишнім середовищем. Дані стратегії пов'язані з такими поняттями, як життєстійкість і стресостійкість.

Перша стратегія – це конфронтація, чи протистояння ситуації: агресивна установка у соціальних працівників стосовно важких життєвих обставин, якщо такі ситуації сприймаються як ворожа сила, яку треба перемогти і/або знищити. Така стратегія виграшна, якщо ситуація персоніфікована: є в реальності конкретний загрозливий об'єкт, який, будучи нейтралізований, припинить свою шкідливу дію. Тоді все в порядку: енергія протистояння спрямована чітко і адресно, що забезпечує максимум ефекту. Проте внаслідок застосування цієї стратегії людина нерідко і сама переступає закон, діючи за принципом «око за око». Якщо загроза не персоніфікована, то застосування такої стратегії виливається у «боротьбу з вітряками».

Друга стратегія – дистанціювання від проблеми або ж відкладання її вирішення. Людина намагається подивитися на проблему мовби з-за скла, і це добре допомагає, наприклад, у ситуації спілкування з так званим «психологічним вампіром». Бо якщо його не сприймати як реальний об'єкт і не реагувати гостро, ми позбавляємо його тим самим енергетичного підживлення і зводимо нанівець його зусилля – тобто виграємо бій. Однак, якщо таку стратегію застосовувати неграмотно, наприклад – обрати її в якості реакції у разі виявлення важкого захворювання у себе або у близьких, то справа може закінчитися дуже погано.

Третій варіант реакції – стратегія самоконтролю, тобто прагнення регулювати свої почуття і дії. Як правило, стратегія самоконтролю є дуже дієвою і чудово виручає під час форс-мажорів на зразок стихійних лих, техногенних катастроф (в таких умовах найбільші шанси на виживання має той, у кого ясна голова і тверезі думки), а також у сварках за умови рівності

сторін за силою. Однак стратегія самоконтролю набагато менш ефективна в ситуації, якщо супротивник блефує і його слід просто налякати демонстрацією сили. Тут опанування гніву принесе швидше шкоду, ніж користь: противник може перейти в наступ, прийнявши таку поведінку за слабкість суперника. Крім того, надмірне «зарегулювання» своїх емоційних станів призводить до виникнення перенапруги і провокує психосоматичні захворювання.

Четверта стратегія передбачає пошук соціальної підтримки, а також звернення по допомогу до інших людей. Це буває дуже потрібно і дієво в ситуації горя, оскільки наодинці з нещастям може залишатися далеко не кожен. Однак терапія соціумом виправдана лише тоді, якщо сталося дійсно щось надзвичайне. Якщо стратегія пошуку соціальної підтримки використовується досить часто, і якщо самотійно ніякого вантажу людина нести не бажає – це свідчить про її невміння вирішувати проблеми і про деяку інфантильність.

П'ятий варіант – стратегія прийняття відповідальності. Це шлях сильних та зрілих людей, що передбачає визнання власних помилок і їх аналіз з метою не допустити повторення. Небезпека стратегії прийняття відповідальності лише в одному: надмірно відповідальні люди можуть дуже далеко зайти по цьому шляху і уподібнитися піонеру, який завжди відповідає за все. У той час, як багато в цьому світі їм не під силу: і стихійні лиха, і раптові хвороби близьких – усе це поза межами нашого контролю, а нести важкий тягар відповідальності буквально за все, що відбувається в цьому житті – прямий шлях до неврозу.

Ще один спосіб відреагувати – стратегія планового розв'язання проблеми, що передбачає вироблення плану порятунку і чітке його дотримання. Плюси стратегії планового розв'язання проблеми очевидні, особливо у випадку небезпеки, що насувається, мінуси ж – ті самі, що і у попереднього варіанту. Тобто якщо ситуація знаходиться поза межами можливості людини її контролювати, стратегія планового розв'язання

проблеми не працює. Сьома стратегія – це позитивна переоцінка того, що відбувається. Будь-яку подію, навіть найбільш негативну, можна переоцінити в позитивному ключі, побачити в ній якийсь сенс і позитивний момент. Відома історія про людину, яка, ставши інвалідом–колясочником після аварії, побачила у цьому сенс і повністю змінила напрям свого особистісного розвитку: у неї акцент з фізичного та матеріального змістився на розвиток духовного. Але якщо перед обличчям небезпеки зосередитися не на тому, як її мінімізувати, а на те, як «гідно прийняти удар долі», то позитивна переоцінка того, що відбувається, буде неефективною.

На думку психологів, подолання стресових ситуацій можливе за умови дотримання принципів, на базі яких можна сформувати систему стратегій відновлення психічної рівноваги:

а) принцип задоволення – передбачає здійснення психологічного захисту на основі виявлення максимального ступеня емоційного добробуту, можливого в умовах несприятливої ситуації. Механізм реалізації цього високого ступеня полягає в когнітивній та емоційній інфантильності людини;

б) принцип реальності націлює на тверезий підхід до світу, у якому рух до якої–небудь мети розглядається не як прямолінійний процес підйому на все нові й нові сходинки, а припускає довгі, у тому числі обхідні шляхи й непрямі засоби. Психологічний механізм реалізації принципу реальності полягає в основному в здатності до терпіння;

в) принцип цінності вказує на необхідність побудови систем різних життєвих альтернатив на одній ціннісній підставі, у результаті чого кожна з альтернатив у рамках даної системи цінностей одержує свою оцінку. Цей пріоритетний список оцінок і служить інструментом раціоналізації ситуації, яку потрібно перебороти;

г) принцип творчості визначає значною мірою самовдосконалення особи, активне та свідоме творення людиною самої себе, не тільки в ідеальному змісті, але й у практичному втіленні в кризових ситуаціях [28].

Для представників професій підвищеного ризику найбільш значущими профілактичними заходами є: ефективний професійний відбір; високий рівень професійної підготовки; заходи, спрямовані на формування готовності до діяльності в екстремальних умовах; розвиток психічної стійкості в стресових ситуаціях; сучасне психопрофілактичне забезпечення професійної діяльності (спеціальні організаційні, психокорекційні та психотерапевтичні втручання).

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі наведено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження особливостей розвитку стресостійкості у практичних майбутніх психологів в умовах війни. Це дозволило сформулювати висновки, що відображають вирішення завдань дослідження відповідно до поставленої мети.

Теоретично обґрунтовано сутнісний зміст та роль стресостійкості як інтегральної властивості особистості. Стресостійкість визначено як складну інтегральну властивість особистості, що забезпечує індивіду можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи при цьому ефективність функціонування. Стресостійкість особистості розглядається як динамічна, інтегративна властивість особистості, як результат процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості. Адекватність оцінки ситуації та власних ресурсів визначає інтенсивність реакцій, спрямованих особистістю на зміну компонентів стресової ситуації, що зумовлюють рівень стресостійкості під час і після травматичних подій. Стресостійкість особистості формується на основі багаторазового зіткнення особистості зі стресогенними факторами. Це зіткнення розгортається як складний процес, що охоплює оцінку стресової ситуації, регуляцію діяльності в стресогенних умовах, додання стресу або пристосування до нього, вплив на особистість травматичних подій.

Визначено соціально–психологічні та вікові умови формування стресостійкості у студентському віці. Розкриття структурно–змістовних характеристик стресостійкості в студентському віці дало змогу укласти її концептуальні основи. Структурно–функціональна організація

стресостійкості студентів репрезентується як динамічна, інтегральна, цілісна система, внутрішньо-диференційована особистісною, поведінковою, соціальною структурою. Провідні функції стресостійкості у студентському віці сфокусовані на співвідношеннях об'єктивних умов і вимог ситуації, які визначають адекватний контроль над стресором і зумовлюють суб'єктивно і об'єктивно функціональні зусилля чинити опір стресу і долати його негативні наслідки. Визначено, що провідними детермінантами, які впливають на стресостійкість особистості в студентському віці, є стресогенні чинники освітньо-професійної діяльності, які поряд з особистісною, соціальною, типологічною, поведінковою сферами зумовлюють вираженість стресогенних реакцій. Формування стресостійкості в студентів здійснюється з урахуванням первинної стресостійкості особистості через саморегуляцію, яка забезпечує взаємодію структурних компонентів стресостійкості: особистісного, соціального, поведінкового і забезпечує адекватне реагування на стресогенні чинники.

Для визначення рівня розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів нами було підібрана методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге .

З метою визначення чинників, які впливають на рівень розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів, було підібрано три опитувальники:

Особистісний опитувальник Айзенка (для визначення емоційної стабільності), методика «Діагностика рівня емпатії», методика «Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера» у модифікації Ю. Ханіна (для визначення рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини)).

Емпіричне дослідження проводилося в 2024–2025 навчальному році за допомогою Google. У емпіричному дослідженні приймало участь 60

респондентів віком від 22 до 45 років, серед них 20 чоловіків (33,33 % вибірки) та 40 жінок (66,66 % вибірки).

Аналіз результатів показав, що більшій кількості опитаних майбутніх практичних психологів (43 %) притаманний середній рівень стресостійкості. У 37 % опитаних майбутніх практичних психологів визначено високий рівень стресостійкості. У 20 % опитаних визначено низький рівень стресостійкості.

Встановлено, що у переважної більшості опитаних майбутніх практичних психологів рівень нейротизму знаходиться на низькому рівні (43%). У свою чергу, 38% опитаних володіють середнім рівнем нейротизму. Дещо менше опитаних (19 %), що мають високий рівень нейротизму.

Встановлено, що у переважної більшості опитаних майбутніх практичних психологів рівень емпатії знаходиться на заниженому і низькому рівні (45%). У свою чергу, 33% опитаних володіють середнім рівнем емпатії. Дещо менше опитаних (22 %), що мають високий рівень емпатії.

Визначено, що у опитаних рівні ситуативної тривожності показав такі тенденції: у переважної більшості опитаних майбутніх психологів (53 %) проявляється високий рівень ситуативної тривожності; 32 % опитаним притаманний середній рівень; 15 % опитаних мають низький рівень.

Встановлено, що у переважної більшості опитаних майбутніх психологів рівень особистісної тривожності знаходиться на середньому рівні (53%). У свою чергу, 27% опитаних володіють високим рівнем особистісної тривожності. Дещо менше опитаних (20 %), що мають низький рівень особистісної тривожності.

Встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів та такими чинниками, як нейротизм, реактивна тривожність.

З метою розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів в умовах війни було підібрано систему вправ, інноваційних технік.

Розроблено психологічні рекомендації щодо формування прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх практичних психологів. Проведене дослідження не охоплює усе коло актуальних питань, що відносяться до проблеми вивчення стресостійкості особистості та формування прийомів і навичок стресостійкості у майбутніх психологів. Перспективами подальшого дослідження можуть бути пошук гендерних та вікових особливостей розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів; вивчення взаємозв'язків між рівнем стресостійкості та вибору способу ефективної поведінки майбутніх практичних психологів в стресових ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Герасименко М. В. та ін. Досвід роботи в армії США та арміях інших країн щодо недопущення втрат особового складу з причин, не пов'язаних із виконанням завдань за призначенням : метод. посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 156 с. URL: <https://dovidnykmpz.info/posibnyky/dosvid-roboty-v-armii-ssha-ta-armiakh-insh/>
2. Актуальні проблеми суїцидології / під ред С. І. Яковенка. К. : РВВ КІВС, 2002. Ч. 1. 196 с.
3. Андреева Г. М. Соціальна психологія : підручник для вищих навч. закладів. Х. : Аспект Пресс, 2017. 340 с.
4. Анцупов А. Я. Конфліктологія : підручник для вузів. К., 2018. 496 с.
5. Бардин Н. М. Теоретичний аналіз професійної самосвідомості та її впливу на професійну діяльність працівників ОВС України. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія Психологічна. 2015. Вип. 1. С. 130–140.
6. Барабой В. А., Резніков О. Г. Фізіологія, біохімія і психологія стресу. К. : Інтерсервіс, 2013. 314 с.
7. Балакірева К. О. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання». К. : Проект Програми розвитку ООН «Підтримка реформи соціального сектору в Україні». URL: <https://www.slideshare.net/undpukraine/ss48391940>
8. Брайт Дж., Джонс Ф. Стрес: Теорії, дослідження, міфи. К. : Євразік, 2003. 352 с.
9. Василенко Ю. О. Сучасні методи запобігання і подолання наслідків стресу. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць / НАНП України, Ін-т

психології ім. Г. С. Костюка ; за ред. С. Д. Максименка. К., 2012. Т. 5. Вип. 12.
С. 16–22. URL:

<https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4267/1/%D0%A1%D0%A2%D0%A0%D0%95%D0%A1%D0%9E%D0%A1%D0%A2%D0%86%D0%99%D0%9A%D0%86%D0%A1%D0%A2%D0%AC---%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%B0.pdf>

10. Воробйов М. Чи потрібна толерантність, якщо є добросусідство?
URL: <http://www.vmdaily.ru/news/2013/07/03/nuzhna-li-tolerantnost-esli-estdobrososedstvo-203447.html>

11. Гаврілець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навч. посібник. К. : ЗАТ «Віпол», 2006. 188 с.

12. Гоулман Деніел, Девідсон Річард. Нове «Я». Вплив медитації на свідомість, тіло й мозок / пер. з англ. Олександра Асташова. К. : Наш Формат, 2019. 264 с.

13. Грибук А. В. Психологічні аспекти виникнення і розвитку емоційного стресу. Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту : матер. 178 Міжнар. наук.-практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.). Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 24–29.

14. Грицук О. В. Основні принципи та підходи до дослідження синдрому емоційного вигорання у зарубіжній психології. URL: http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/soc_gum/znpip/1/2012_35/Gricuk.pdf

15. Гришин, Е. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2021. Вип. 64. С. 62–81. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>

16. Гришина Н. В. Психологія конфлікту. Х. : Основа, 2017. 364 с.

17. Гусев А. И., Догадов Я. А., Зернова Н. В. и др. Толерантность к неопределенности и «новая повседневность». Экофасилитация: самоучитель для взрослых / под ред. П. В. Лушина, Я. В. Сухенко. К., 2013. С. 143–149.

18. Довгополова Я. В. Толерантність як ціннісна парадигма освіти в контексті євроінтеграції. Педагогічні шляхи реалізації загальноєвропейських цінностей у системі освіти України : зб. наук. праць / за заг. ред. Г. Є. Гребенюка. Х. : Стиль Іздат, 2005. 326 с. (Проблеми сучасності: культура, мистецтво, педагогіка). С. 85–90.

19. Євсюков О. П., Куфлієвський А. С., Лебедєв Д. В. та ін. Екстремальна психологія : підручник / за заг. ред О. В. Тимченка. К. : ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.

20. Єргієва Л. Стрес: причини й ознаки. Психологічні техніки подолання стресового стану. // Психолог. 2012. № 6. С. 48–50.

21. Жидецький Ю. Ц., Ясінський В. П. Психолого-педагогічна превенція суїциду працівників поліції системи МВС // Пост-травматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни – Міжнародне науково-практичне видання / заг. ред. І. Маноха, Г. Собчук. Т. 1. Варшава; К.: ПАНГнозис, 2017. С. 195–206.

22. Зайчикова Т. В. Діагностика та профілактика синдрому професійного вигорання у вчителів: методичні рекомендації. Київ – Рівне, 2003. 24 с. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/22731/Nchnpu_012_2014_4_3_13.pdf?sequence=1&isAllowed=y

23. Іванашко О. Є. Професійна адаптація і професійне вигорання особистості. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. 2007. № 19 (43). С. 82–85.

24. Карамушка Л. М. Психологічні особливості професійного стресу у працівників медичних установ. Главный врач. № 12. К. : Блиц-Информ, 2009. С. 88–93. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/704946/1/Karamushka_Gnuskina_Ivkin.pdf

25. Карамушка Л. М. Психологія управління конфліктами в організації (на матеріалі діяльності освітніх організацій) : монографія К. : Наук. світ, 2009. 268 с. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/5248>

26. Когут Я. М. Професійна психологічна підготовка працівників органів внутрішніх справ : конспект лекцій. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2006. 184 с.

27. Кокур, О. М., Ключков, В. В., Мороз, В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посібник. Київ-Одеса: Фенікс. 2022. 128 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731412/>

28. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип. 7. С. 210–218. 179

29. Корольчук М. С., Корольчук В. М., Кулаженко А. І. та ін. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів / Київ. нац. торг.-екон. ун-т; ред. М. С. Корольчук. К. : КНТЕУ, 2014. 275 с. URL: <https://knute.edu.ua/file/MjkwMjQ=/228a498650159ced54ab838e9fefe94b.pdf>

30. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ-Вежа; Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

31. Литвинова Г. О., Журавель Н. Т. Тренінг: Стресостійкість – шлях до успіху (тренінг для тренерів). К. : НАВС, 2019. 54 с.

32. Малишева К. О. Синдром «емоційного вигорання» психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.04 / Київський національний університет імені Тараса Шевченка. К., 2003. 16 с. URL: <https://mydisser.com/en/catalog/view/sindrom-emociynogo-vigoryannya-psiologa-konsultanta-psiologichni-chinniki-profilaktika-ta-korekci.html>

33. Міщенко М. С. Особливості синдрому емоційного вигорання. Актуальні проблеми психології. 2013. Т. XI. Вип. 6. Кн. II. С. 103–113.

34. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

35. Недря К. М. Стресостійкість у роботі поліцейського : навч.-практ. посібник. Дніпро : ДДУВС, 2020. 124 с.

36. Паньковець В. Л. Психологічні чинники професійного стресу менеджерів освітніх організацій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.10 / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2006. 21 с.

37. Плужник Я. А. Соціально-психологічні детермінанти організаційно-управлінського стресу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.05 / Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля МОН України. Л., 2011. 21 с. URL: <http://tipus.khpi.edu.ua/article/view/43451>

38. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. К. : Міленіум, 2015. 150 с.

39. Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських : Наказ МВС України від 06.02.2019 № 88. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/z0348-19>

40. Прокопенко А. В. Психогігієна : навч. посібник. Острог : Вид. Національного університету «Острозька академія», 2014. 230 с.

41. Психологія суїцидальної поведінки: діагностика, корекція, профілактика / під ред. С. І. Яковенка. К. : РВВ КІВС, 2000. 200 с.

42. Психологія суїциду : навч. посіб. / за ред. В. П. Москальця. К. ; Івано-Франківськ : Плай, 2002. 260 с.

43. Профілактика відхильної поведінки у військовослужбовців : навч.-метод. посібник / А. М. Романишин, Т. М. Мацевко та ін. Львів : НАСВ, 2017. 322 с.

44. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL:https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/

45. Самара О. Є. Психологічні особливості стратегій стресдолаючої поведінки у співробітників МНС : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01; Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. Одеса, 2010. 18 с.

46. Селівестрова В. Ю. Особливості взаємозв'язку толерантності до невизначеності та психологічного благополуччя курсантів / Актуальні напрями практичної психології і психотерапії : зб. матер. VIII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, студентів та аспірантів (м. Харків, 16 грудня 2020 року). Харківський національний університет внутрішніх справ. Х., 2020. С. 158–161.

47. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. К.: Міленіум, 2006. 368 с. URL: <http://uaoppp.com.ua/read/48/>

48. Сіцінська М. Поняття емоційного та професійного «вигорання» на державній службі. URL: https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1231/1/%D0%90%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82_%D0%A5%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B0.pdf

49. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу : монографія / за заг. ред. О. П. Мінцера. Вінниця : ВНТУ, 2010. 228 с.

50. Технології тайм-менеджменту в управлінській діяльності державних службовців : монографія / під заг. ред Л. Л. Приходченко. Одеса : ОРІДУ НАДУ, 2021. 180 с.

51. Толерантність як ціннісна основа професійної діяльності педагога : посібник / А. О. Молчанова. К. : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України, 2013. 188 с.

52. Тімченко В. О. Рефлекс придушення або що заважає ветеранам АТО повернутися до звичайного мирного життя. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2015. Вип. 18. С. 234–243.

53. Tkalych M. H. Work-life balance programmes for personnel: background and context. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 3 (48). С. 76–82. URL: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/opec/article/download/316/261/>

54. Угрин О. Г. Психологія управління : практ. посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 164 с.

55. Харченко В. Є., Шугай М. А. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості : метод. посібник. Острог : Вид-во Нац. ун-ту «Остроз. акад.», 2015. 158 с. URL: https://lib.oa.edu.ua/funds/publishing-house-oa/psychologichna_diagnostyka

56. Шинкаренко І. О. Шляхи подолання суїцидальної поведінки працівників Національної поліції. Формування особистості як чинник розвитку громадянського суспільства в Україні: філософські, історичні, психологічні аспекти : тези доповідей наук.-практ. заходів кафедри філософії та політології за 2017 рік. Дніпро : ДДУВС, 2018. С. 90–93. 181

57. Чухраєва Г. В. Стреси та дистреси в психологічній діяльності працівників поліції. Вісник Харківського національного університету. Вип. 59. Х., 2016. С. 94–97.

58. Ющенко І. М. Толерантність до невизначеності як чинник психологічного благополуччя випускників вищих навчальних закладів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. № 4 (1). С. 123–128.

59. Holmes, T., & Rahe, R. (1967). The Social Reajustment Rating Scale. Journal of Psychosomatic Research, 12,(4), p. 213–233.

60. Carron A. V., Morford W. R. Anxiety, Stress and Motor Learning. Perceptual and Motor Skills, 2016. № 27 (2). P. 507 – 511.

61. Selye H. Stress of My Life: A Scientist's Memoirs. New York: Van Nostrand Reinhold Company; 1979. URL: <https://archive.org/details/stressofmylifea00sely>

62. Steven J. A. van der Werff, Bernet M. Elzinga, Annika S. Smit, Nic J.A. van der Wee Structural brain correlates of resilience to traumatic stress in Dutch police officers / Psychoneuroendocrinology, Vol. 85, p. 172–178.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати визначення кореляційного зв'язку між рівнем стресостійкості та рівнем нейротизму у майбутніх практичних психологів жіночої статі

№ п/п	Показники рівня стресостійкості (змінна А)		Показники рівня нейротизму (змінна В)		d (ранг А- ранг В)	d ²
	Інд.значення	Ранг	Інд.значення	Ранг		
1.	103	1	4	2,5	1,5	2,25
2.	216	17,5	11	18	0,5	0,25
3.	190	14	8	12,5	-1,5	2,25
4.	346	38	16	34	-4	16,00
5.	150	7	6	7	0	0,00
6.	156	9	6	7	-2	4,00
7.	144	4,5	5	4	-0,5	0,25
8.	156	9	6	7	-2	4,00
9.	246	20	18	39	19	361,00
10	156	9	4	2,5	-6,5	42,25
11	268	25,5	13	25	-0,5	0,25
12	304	34	15	31,5	-2,5	6,25
13	166	11	6	7	-4	16,00
14	264	23	16	34	11	121,00
15	284	29	13	25	-4	16,00
16	104	2	2	1	-1	1,00
17	298	32	12	22	-10	100,00
18	356	39	18	39	0	0,00
19	148	6	9	14,5	8,5	72,25
20	248	22	14	28,5	6,5	42,25
21	266	24	15	31,5	7,5	56,25
22	204	16	12	22	6	36,00
23	272	27	11	18	-9	81,00
24	384	40	14	28,5	-11,5	132,25
25	246	20	14	28,5	8,5	72,25
26	314	35	17	36,5	1,5	2,25
27	244	19	12	22	3	9,00
28	182	12	7	10,5	-1,5	2,25
29	216	17	11	18	1	1,00
30	184	13	6	7	-6	36,00
31	346	38	17	36,5	-1,5	2,25

32	278	28	13	25	-3	9,00
33	195	15	7	10,5	-4,5	20,25
34	302	33	18	39	6	36,00
35	298	31	14	28	-3	9,00
36	316	36	16	34	-2	4,00
37	136	3	11	18	15	225,00
38	144	4,5	8	12,5	8	64,00
39	268	25	9	14,5	-10,5	110,25
40	296	30	11	18	-12	144,00

$$\sum d^2=1835$$

$$r_{s\text{ емп}} = 1 - (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 - 1) = 1 - (6 \cdot 1835) / 40 \cdot (40^2 - 1) = 0,83$$

Додаток А.1

Результати визначення кореляційного зв'язку між рівнем стресостійкості та рівнем емпатії у майбутніх практичних психологів жіночої статі

№ п/п	Показники рівня стресостійкості (змінна А)		Показники рівня емпатії (змінна В)		d (ранг А- ранг В)	d ²
	Інд.значення	Ранг	Інд.значення	Ранг		
1.	103	1	17	13	12	144,00
2.	216	17,5	17	13	-4,5	20,25
3.	190	14	18	17,5	3,5	12,25
4.	346	38	9	1	-37	1369,00
5.	150	7	18	17,5	10,5	110,25
6.	156	9	10	2	-7	49,00
7.	144	4,5	16	9	4,5	20,25
8.	156	9	14	6	-3	9,00
9.	246	20	16	10	-10	100,00
10	156	9	19	23	14	196,00
11	268	25,5	18	17,5	-8	64,00
12	304	34	23	35,5	1,5	2,25
13	166	11	23	35,5	24,5	600,25
14	264	23	19	23	0	0,00
15	284	29	23	35,5	6,5	42,25
16	104	2	22	32	30	900,00
17	298	32	18	20	-12	144,00
18	356	39	21	29	-10	100,00
19	148	6	20	26,5	20,5	420,25
20	248	22	22	32	10	100,00
21	266	24	17	13	-11	121,00

22	204	16	14	6	-10	100,00
23	272	27	20	26,5	-0,5	0,25
24	384	40	27	39	-1	1,00
25	246	20	19	23	3	9,00
26	314	35	13	4	-31	961,00
27	244	19	16	10	-9	81,00
28	182	12	14	6	-6	36,00
29	216	17	18	17,5	0,5	0,25
30	184	13	19	23	10	100,00
31	346	38	24	38	0	0,00
32	278	28	19	23	-5	25,00
33	195	15	21	29	14	196,00
34	302	33	18	17,5	-15,5	240,25
35	298	31	22	32	1	1,00
36	316	36	12	3	-33	1089,00
37	136	3	21	29	26	676,00
38	144	4,5	15	8	3,5	12,25
39	268	25	23	35,5	10,5	110,25
40	296	30	31	40	10	100,00

»

$$\Sigma d^2=6558$$

$$r_{s \text{ емп}} = 1 - (6 \cdot \Sigma d^2) / N \cdot (N^2 - 1) = 1 - (6 \cdot 6558) / 40 \cdot (40^2 - 1) = 0,38$$

Додаток А.2

Результати визначення кореляційного зв'язку між рівнем стресостійкості та рівнем тривожності у майбутніх практичних психологів жіночої статі

№ п/п	Показники рівня стресостійкості (змінна А)		Показники рівня тривожності (змінна В)		d (ранг А- ранг В)	d ²
	Інд.значення	Ранг	Інд.значення	Ранг		
1.	103	1	44	16	15	225,00
2.	216	17,5	46	18	0,5	0,25
3.	190	14	53	31,5	17,5	306,25
4.	346	38	56	34	-4	16,00
5.	150	7	26	2	-5	25,00
6.	156	9	36	8	-1	1,00
7.	144	4,5	51	26,5	22	484,00
8.	156	9	52	28	19	361,00
9.	246	20	51	26,5	6,5	42,25
10	156	9	27	3	-6	36,00
11	268	25,5	38	9	-16,5	272,25

12	304	34	49	24	-10	100,00
13	166	11	79	40	29	841,00
14	264	23	53	31,5	8,5	72,25
15	284	29	52	28,5	-0,5	0,25
16	104	2	30	4	2	4,00
17	298	32	47	19,5	-12,5	156,25
18	356	39	50	25	-14	196,00
19	148	6	26	1	-5	25,00
20	248	22	62	35	13	169,00
21	266	24	66	39	15	225,00
22	204	16	48	22	6	36,00
23	272	27	66	39	12	144,00
24	384	40	62	36	-4	16,00
25	246	20	53	30	10	100,00
26	314	35	53	33	-2	4,00
27	244	19	47	19,5	0,5	0,25
28	182	12	30	4,5	-7,5	56,25
29	216	17	48	22	5	25,00
30	184	13	45	17	4	16,00
31	346	38	48	21	-17	289,00
32	278	28	43	15	-13	169,00
33	195	15	31	6	-9	81,00
34	302	33	36	7,5	-25,5	650,25
35	298	31	66	37	6	36,00
36	316	36	39	10	-26	676,00
37	136	3	41	13	10	100,00
38	144	4,5	41	13	8,5	72,25
39	268	25	40	11	-14	196,00
40	296	30	41	13	-17	289,00

$$\sum d^2 = 5940$$

$$r_{s\text{ эм}} = 1 - (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 - 1) = 1 - (6 \cdot 5940) / 40 \cdot (40^2 - 1) = 0,44$$

Додаток Б

Результати визначення кореляційного зв'язку між рівнем стресостійкості та рівнем нейротизму у майбутніх практичних психологів чоловічої статі

№ п/п	Показники рівня стресостійкості (змінна А)		Показники рівня нейротизму (змінна В)		d (ранг А- ранг В)	d ²
	Інд.значення	Ранг	Інд.значення	Ранг		
1.	216	10	8	8	-2	4,00

2.	185	6	4	3	-3	9,00
3.	304	17	15	18	1	1,00
4.	103	1	3	1	0	0,00
5.	202	8	11	11	3	9,00
6.	114	2	16	19	17	289,00
7.	246	13	11	11	-2	4,00
8.	144	3	6	6	3	9,00
9.	366	20	14	16,5	-3,5	12,25
10.	232	12	14	16,5	4,5	20,25
11.	156	4	5	5	1	1,00
12.	282	15	12	13,5	-1,5	2,25
13.	348	19	4	3	-16	256,00
14.	180	5	4	3	-2	4,00
15.	346	18	18	20	2	4,00
16.	206	9	9	9	0	0,00
17.	198	7	7	7	0	0,00
18.	276	14	13	15	1	1,00
19.	286	16	12	13,5	-2,5	6,25
20.	218	11	11	11	0	0,00

$$\sum d^2=632$$

$$r_{s \text{ емп}} = 1 - (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 - 1) = 1 - (6 \cdot 632) / 20 \cdot (20^2 - 1) = 0,52$$

Додаток Б.1

Результати визначення кореляційного зв'язку між рівнем стресостійкості та рівнем емпатії у майбутніх практичних психологів чоловічої статі

№ п/п	Показники рівня стресостійкості (змінна А)		Показники рівня емпатії (змінна В)		d (ранг А- ранг В)	d ²
	Інд.значення	Ранг	Інд.значення	Ранг		
1.	216	10	14	3	-7	49,00
2.	185	6	14	3	-3	9,00
3.	304	17	21	16	-1	1,00
4.	103	1	18	9,5	8,5	72,25
5.	202	8	23	19	11	121,00
6.	114	2	18	9,5	7,5	56,25
7.	246	13	18	9,5	-3,5	12,25
8.	144	3	16	5	2	4,00
9.	366	20	21	16	-4	16,00
10.	232	12	24	20	8	64,00
11.	156	4	18	9,5	5,5	30,25
12.	282	15	18	9,5	-5,5	30,25

13	348	19	14	3	-16	256,00
14	180	5	22	18	13	169,00
15	346	18	19	13,5	-4,5	20,25
16	206	9	17	6	-3	9,00
17	198	7	12	1	-6	36,00
18	276	14	19	13,5	-0,5	0,25
19	286	16	21	16	0	0,00
20	218	11	18	9,5	-1,5	2,25

$$\sum d^2 = 958$$

$$r_{s\text{ емп}} = 1 - (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 - 1) = 1 - (6 \cdot 958) / 20 \cdot (20^2 - 1) = 0,28$$

Додаток Б.2

Результати визначення кореляційного зв'язку між рівнем стресостійкості та рівнем тривожності у майбутніх практичних психологів чоловічої статі

№ п/п	Показники рівня стресостійкості (змінна А)		Показники рівня тривожності (змінна В)		d (ранг А- ранг В)	d ²
	Інд.значення	Ранг	Інд.значення	Ранг		
1.	216	10	37	11	1	1,00
2.	185	6	29	8	2	4,00
3.	304	17	52	19	2	4,00
4.	103	1	22	1	0	0,00
5.	202	8	56	20	12	144,00
6.	114	2	29	8	6	36,00
7.	246	13	43	14	1	1,00
8.	144	3	28	5	2	4,00
9.	366	20	46	17	-3	9,00
10	232	12	29	8	-4	16,00
11	156	4	28	5	1	1,00
12	282	15	41	13	-2	4,00
13	348	19	36	10	-9	81,00
14	180	5	26	3	-2	4,00
15	346	18	44	15,5	-2,5	6,25
16	206	9	48	18	9	81,00
17	198	7	28	5	-2	4,00
18	276	14	44	15,5	1,5	2,25
19	286	16	25	2	-14	196,00
20	218	11	38	12	1	1,00

$$\sum d^2=599$$

$$r_{s\text{ emn}}=1-(6\cdot\sum d^2)/N\cdot(N^2-1)=1-(6\cdot599)/20\cdot(20^2-1)=0,55$$