МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра психології

Допущено до захисту
«  » травня 2026 р.
В.о. зав. кафедри
_____ Борис ЯКИМЧУК

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

# ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Виконала студентка IV курсу, П/41 групи
освітньої програми «Психологія»
спеціальності 053 Психологія
Бондаренко Юлія Леонідівна

Науковий керівник – доктор філософії
Андрусик Олена Олександрівна

Умань – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП……. 3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ……... 7
1.1. Сутність поняття «стресостійкість» та її структура в системі професійно важливих якостей психолога……. 7
1.2. Психологічні чинники виникнення професійного стресу у студентів-психологів під час навчання…….. 14
1.3. Внутрішні та зовнішні психологічні умови, що сприяють формуванню стресостійкості…… 19
Висновки до розділу 1…… 22
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ…….. 24
2.1. Організація дослідження та характеристика психодіагностичного інструментарію…… 24
2.2. Аналіз результатів діагностики рівнів стресостійкості та домінуючих стратегій поведінки майбутніх фахівців…….. 27
2.3. Психологічні рекомендації та тренінгові методи розвитку стресостійкості в освітньому процесі……... 36
Висновки до розділу 2…… 41
ВИСНОВКИ…… 43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……... 46
ДОДАТКИ…… 51

# ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Трансформаційні процеси, що охопили всі сфери життєдіяльності сучасного українського суспільства, висувають підвищені вимоги до професійної компетентності фахівців допомагаючих професій, насамперед – психологів. В умовах тривалої соціальної нестабільності, війни та кризових явищ роль психологічної допомоги стає стратегічно важливою. Проте ефективність такої допомоги безпосередньо залежить від особистісних ресурсів самого фахівця, серед яких провідне місце посідає стресостійкість.

Професійна діяльність психолога належить до категорії професій з високим ризиком емоційного вигорання. Постійний контакт із людським стражданням, необхідність прийняття рішень у ситуаціях високої невизначеності та етична відповідальність створюють умови хронічного стресу.

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, і свого здоров'я [5].

Для майбутнього психолога етап навчання у закладі вищої освіти є критичним періодом, коли не лише накопичуються знання, а й формується «психологічний імунітет». Несформованість механізмів стресостійкості на етапі навчання призводить до того, що молоді фахівці виявляються беззахисними перед «вторинною травматизацією», що спричиняє їхній відтік із професії вже у перші роки діяльності.

Значна кількість дослідників (М. Авхіменко, О. Баранов, І. Бондаренко, Ф. Валієва, О. Васильков, С. Величковська, Н. Водопьянова, Г. Глотова, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, О. Кириленко, О. Кокун, К. Левитан, Г. Ложкін, С. Максименко, К. Малишева, О. Марковець, Л. Мітіна, В. Павленко, К. Пилипенко, О. Полякова, А. Реан, Т. Ронгінська, С. Субботін, О. Ходаківська,

Т. Щербан 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.

Попри значну кількість досліджень, присвячених стресу (Г. Сельє, Р. Лазарус) та життєстійкості (С. Мадді, Т. Титаренко), питання цілеспрямованого формування стресостійкості саме у студентів-психологів залишається недостатньо розкритим. Зокрема, існує гостра потреба у вивченні взаємозв'язку між високою емпатією (яка є професійним інструментом) та навичками саморегуляції, що забезпечують безпеку праці психолога.

Теоретико-методологічний фундамент дослідження стресу та механізмів адаптації було закладено у класичних працях Г. Сельє (концепція загального адаптаційного синдрому), Р. Лазаруса та С. Фолкман (когнітивна теорія стресу та копінг-поведінки), а також у межах екзистенційного підходу С. Мадді (концепція життєстійкості).

Питання професійної опірності та емоційної стабільності фахівців допомагаючих професій ґрунтовно розроблені в працях провідних українських психологів. Зокрема, системний аналіз професійної стресостійкості представлений у роботах М. Корольчука, В. Крайнюк. Проблеми психологічної надійності та становлення майбутнього фахівця досліджували О. Кокун та С. Максименко.

Вагомий внесок у вивчення механізмів саморегуляції та емоційної стійкості особистості зробили О. Чебикін та Н. Пов'якель. Особливості копінг-поведінки в складних життєвих ситуаціях стали предметом досліджень Т. Ткачук, а концепція суб'єктивної життєздатності та життєстійкості особистості в кризових умовах найповніше розкрита у працях Т. Титаренко.

Роль емоційного інтелекту як внутрішнього ресурсу стресостійкості та важливої складової підготовки психологів висвітлено у роботах Д. Гоулмана та Т. Хомуленко. Питання формування професійної ідентичності та

запобігання вигоранню майбутніх психологів аналізували Л. Карамушка та О. Назарук.

Попри значну кількість досліджень, питання специфічних психологічних умов, які забезпечують ефективне формування стресостійкості у майбутніх психологів у сучасних кризових умовах, потребує подальшого цілісного вивчення, що й визначило вибір теми нашого дослідження «Психологічні умови формування стресостійкості у майбутніх психологів».

**Мета роботи:** на основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження виявити психологічні умови, що сприяють формуванню стресостійкості у студентів-психологів, та розробити практичні рекомендації щодо її зміцнення в освітньому процесі.

**Об'єкт дослідження:** процес професійної підготовки майбутніх психологів у системі вищої освіти.

**Предмет дослідження:** психологічні умови та особливості формування стресостійкості у майбутніх психологів як професійно важливої якості.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз сутності поняття «стресостійкість» та визначити її структуру в системі професійно важливих якостей психолога.
2. Виявити основні чинники та умови, що впливають на виникнення професійного стресу у студентів-психологів.
3. Емпірично дослідити психологічні умови формування стресостійкості у майбутніх психологів.
4. Розробити практичні рекомендації та окреслити зміст тренінгової програми з розвитку професійної опірності.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань було застосовано комплекс методів: *теоретичні* (систематизація наукових літературних джерел, порівняння та узагальнення даних) та *емпіричні* (спостереження, бесіда, тестування). Застосовувався комплекс тестових методик: тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)»; опитувальник

копінг-стратегій (WCQ) (адаптація Р. Лазаруса та С. Фолкмана); тест «Емоційний інтелект» (Н. Холл); методика діагностики самооцінки та рівня домагань (за С. Будассі); шкала «Тест життєстійкості» (Hardiness Survey) (адаптація С. Мадді). Отримані первинні данні оброблялися за допомогою методів математичної статистики.

**Практичне значення** роботи полягає у розробці конкретних вправ та рекомендацій, які можуть бути використані психологічними службами ЗВО для профілактики вигорання та підвищення адаптивних можливостей студентів.

**Дані про апробацію**. Основні положення і результати дослідження були представлені на IX Всеукраїнських психологічних читаннях «УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ» (Умань 2026 р.) .

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 55 найменувань, додатків. Робота містить таблиці, діаграми. Загальний обсяг роботи – 63 сторінки.

# РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

## 1.1. Сутність поняття «стресостійкість» та її структура в системі професійно важливих якостей психолога

У сучасному суспільстві постійно спостерігається збільшення попиту на психологічні послуги, якщо до прикладу, нині психологія і як наука, і як практика почала набирати потужних обертів, пропонуючи все більший і більший спектр професійних послуг. Звісно росте й попит, що обумовлює збільшення вимог до якості підготовки психологів, їхніх професійно важливих якостей, зокрема це стосується й стресостійкості.

Дослідження поняття стійкості має багату наукову розробку. До найбільш популярних розвідок можемо віднести праці таких зарубіжних й вітчизняних науковців, як: Г. Сельє, С. Рубінштейн, В. Панок, Н. Чепелєва, О. Бондаренко, С. Максименко, І. Волков, Р. Лазарус, О. Леонтьєв, Б. Ломов, О. Лурія, В. Мерлін, Н. Наєнко, О. Овчіннікова, А. Петровський, В. Суворова та ін. [4].

Поняття «стрес» (від англ. stress – тиск, напруга) – запропонував Г. Сельє в 1936 р. для позначення великого коло станів, котрі обумовлені виконанням діяльності в особливо складних умовах і виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи – стресори [12].

Проблема стресостійкості особистості є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці, що зумовлено динамічними змінами в суспільстві, зростанням інформаційного навантаження та екстремальністю умов життєдіяльності. Для фахівців допомагаючих професій, зокрема психологів, ця характеристика виступає не лише запорукою збереження ментального здоров’я, а й стрижневим компонентом професійної придатності.

Аналіз наукових досліджень засвідчує відсутність єдиного уніфікованого підходу до визначення поняття «стресостійкість». Фундатор

теорії стресу Г. Сельє розглядав стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу (загальний адаптаційний синдром). Проте в межах психологічного аналізу акцент зміщується з біологічних реакцій на психічні механізми адаптації. У працях вітчизняних дослідників, зокрема М. Корольчука та В. Крайнюка, стресостійкість визначається як інтегративна властивість особистості, що забезпечує успішне виконання діяльності в екстремальних умовах без негативних наслідків для здоров'я та психічного розвитку [22; 24].

У системі професійно важливих якостей психолога стресостійкість посідає особливе місце. Професія психолога належить до типу «людина-людина» і характеризується підвищеним рівнем емоційної напруженості. Згідно з поглядами В. Панка та С. Максименка, психолог постійно стикається з інтенсивними емоційними переживаннями клієнтів, що вимагає від нього високої стійкості до «вторинної травматизації» [31; 33]. Таким чином, стресостійкість фахівця – це здатність зберігати емоційну рівновагу, професійну ідентичність та об'єктивність у ситуаціях високої психологічної складності.

Глибоке розуміння сутності стресостійкості майбутнього психолога потребує детального зіставлення провідних психологічних парадигм. У сучасній науці спостерігається перетин трьох основних ліній: *ресурсної, когнітивної та екзистенційно-особистісної.*

1. Зіставлення когнітивної моделі Р. Лазаруса та концепції професійної надійності О. Кокуна.

Згідно з трансактною моделлю Р. Лазаруса, ключовим у стресостійкості є не стільки подразник, скільки «когнітивна оцінка» загрози. Автор стверджує, що стійкість визначається балансом між сприйняттям вимог середовища та оцінкою власних ресурсів [25]. У контексті підготовки психологів цей погляд доповнюється концепцією О. Кокуна, який розглядає стресостійкість як фундамент «професійної надійності». Якщо Р. Лазарус фокусується на суб'єктивному відчутті контролю, то О. Кокун наголошує на тому, що для

майбутнього фахівця стійкість – це здатність підтримувати стабільність психофізіологічних показників під час виконання професійних завдань [21; 23]. Таким чином, поєднання цих поглядів дозволяє стверджувати: стресостійкість психолога – це і правильна інтелектуальна інтерпретація труднощів, і здатність організму витримати їх на рівні нервової системи.

2. Концепція «Життєстійкості» (Hardiness) С. Мадді в порівнянні з «Суб'єктивною життєздатністю» Т. Титаренко.

Важливим для нашого дослідження є зіставлення західного поняття «hardiness» (С. Мадді) та вітчизняного підходу до «життєздатності» особистості, розробленого Т. Титаренко. С. Мадді виділяє три компоненти стійкості: *залученість, контроль та прийняття ризику*. Людина, яка володіє цими якостями, сприймає стрес як виклик.

Натомість Т. Титаренко розширює цей підхід, вводячи поняття «суб'єктивної життєздатності» як здатності особистості не просто чинити опір обставинам, а й конструктивно їх перетворювати, виходячи з кризи з новим досвідом («посттравматичне зростання») [44; 49]. Для майбутнього психолога це означає, що стресостійкість – це не лише «міцність», а й «гнучкість», що дозволяє фахівцю розвиватися через подолання професійних труднощів.

3. Емоційний інтелект та саморегуляція.

Досліджуючи емоційний компонент стійкості, доцільно поєднати теорію емоційного інтелекту Д. Гоулмана з концепцією емоційної стійкості О. Чебикіна. Д. Гоулман доводить, що стресостійкість починається з самоусвідомлення – здатності ідентифікувати свій стан у момент стресу [12]. О. Чебикін, у свою чергу, розглядає емоційну стійкість як складну систему саморегуляції, що дозволяє людині інтегрувати свої почуття для досягнення мети діяльності [50; 54]. У професійній структурі майбутнього психолога це поєднання означає: емоційний інтелект виступає як інструмент діагностики власного стану, а механізми саморегуляції – як інструмент стабілізації цього стану.

4. Ресурсна концепція С. Хобфолла та копінг-антропологія Т. Ткачук. С. Хобфолл у своїй теорії консервації ресурсів (COR) стверджує, що стрес виникає при реальній або уявній втраті ресурсів. Для студента-психолога ресурсами є теоретичні знання, підтримка викладачів та емпатійні здібності. Т. Ткачук доповнює цей підхід, вказуючи, що наявність ресурсів не гарантує стійкості, якщо особистість не володіє адаптивними копінг-стратегіями для їх застосування [46; 50].

Серед найпоширеніших визначень стресостійкості можна виділити такі:

- індивідуальна здатність організму зберігати нормальну працездатність (К. Судаков);
- необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності (В. Бодров);
- структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості, результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об’єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості (В. Корольчук);
- комплексна якість особистості, яка характеризується необхідною адаптацією до впливу зовнішніх і внутрішніх факторів у процесі діяльності, забезпечує успішне досягнення мети діяльності та реалізується за допомогою засобів співвласної поведінки в емоціональній, мотиваційній, когнітивній і поведінковій сферах діяльності особистості (Г. Андреєва);
- здатність адаптуватись до стресових ситуацій, зберігаючи високу ефективність у діяльності (Д. Морозов);
- властивість психіки, що відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах (Г. Ришко);
- здатність особистості протистояти стресу, самостійно долати проблеми, що виникають на шляху духовного зростання й фізичного самовдосконалення (Т. Тихомирова);

- психологічне утворення, яке включає в себе особистісний компонент, що визначає розвиток когнітивної, мотиваційної й емоційно-регулятивної функцій, та поведінковий компонент, що включає актуалізацію й застосування антистресових стратегій (М. Хуторна);
- особливий стан людини, що зумовлюється тривалим перебуванням в емоційно-напружених і значимих ситуаціях та забезпечує оптимальну адаптацію до цих умов (стан психофізіологічної рівноваги);
- включає такі складові, як емоційна стійкість, психологічна стійкість до стресу, стресрезистентність, фрустраційна толерантність (С. Суботін);
- це бар'єр психічної адаптації (Ю. Александровський, А. Вальдман, В. Лебедєв) та ін.

Найчастіше під терміном «стресостійкість» розуміють такі її окремі прояви як:

- емоційна стійкість (Л. Аболін та ін.);
- нервово-психічна стійкість (А. Столяренко);
- психологічна стійкість до стресу (С. Козлов, О. Шувалова);
- психічна стійкість (В. Генковська;
- стійкість до стресу (Б. Кулагин; толерантність до стресу (Л. Собчик) та ін.
- момент опору, який виявляє дана система до зовнішніх умов, як функцію двох змінних – оточуючого середовища і внутрішньої структури системи. Якщо система стійка, то вона відносно інваріантна. Таким чином, стійкість визначається як особлива організація існування особистості як системи, яка забезпечує максимально ефективне її функціонування. (В. Генковська [13]).
- прояв психічної стійкості, яка виявляється під час дії стрес-факторів (О. Баранов [40]) тощо.

Отже, стресостійкість фахівця – це не лише наявність «багажу» знань та сил, а й динамічне вміння застосовувати їх у потрібний момент.

Узагальнення вищезазначених підходів дозволяє нам визначити стресостійкість майбутнього психолога як багаторівневу систему, що інтегрує:

- психофізіологічну витривалість (здатність тримати навантаження);
- когнітивну гнучкість (здатність адекватно оцінювати складні ситуації);
- емоційну зрілість (здатність до саморегуляції та емпатії);
- екзистенційну життєздатність (здатність бачити сенс у професійних труднощах).

Таке детальне поєднання поглядів доводить, що формування стресостійкості у студентів має бути комплексним і спрямованим на всі рівні особистості одночасно.

Структура стресостійкості як психологічного феномену є багатокомпонентною. Більшість дослідників (Л. Карамушка, О. Чебикін) виділяють такі базові блоки [21; 54]:

1. Психофізіологічний компонент. Він базується на природних властивостях нервової системи (сила, врівноваженість, рухливість). Для психолога цей рівень визначає «поріг» чутливості до подразників та швидкість відновлення після сеансів. Висока енергетика та лабільність нервових процесів дозволяють фахівцю витримувати тривале інтелектуальне та емоційне напруження.
2. Когнітивний компонент. Включає особливості сприйняття та переробки стресогенної інформації. Важливою тут є «когнітивна оцінка» ситуації (за Р. Лазарусом). Психолог повинен володіти високим рівнем рефлексії, гнучкістю мислення та здатністю до швидкої антистресової переробки досвіду. Як зазначає І. Данилюк, здатність до конструктивного аналізу кризової ситуації дозволяє сприймати її не як загрозу, а як професійне завдання [15].
3. Емоційний компонент. Це ядро стресостійкості, що базується на емоційному інтелекті. Згідно з теорією Д. Гоулмана, здатність до розпізнавання власних емоцій (самосвідомість) та керування ними (саморегуляція) є ключовою для профілактики

емоційного вигорання. Емоційна зрілість дозволяє психологу проявляти емпатію до клієнта, не «зливаючись» з його болем і зберігаючи професійну позицію [12; 48].

4. Вольовий компонент. Проявляється у самовладанні, витримці та рішучості. Це здатність фахівця свідомо керувати своєю поведінкою у складних умовах. Вольова регуляція допомагає психологу підтримувати працездатність навіть у стані втоми або під тиском агресивних проявів клієнта.

5. Поведінковий (копінг) компонент. Характеризується вибором стратегій подолання труднощів. Т. Ткачук підкреслює, що професійно стійкий психолог віддає перевагу адаптивним копінг-стратегіям: плануванню вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та позитивній переоцінці, уникаючи пасивних форм (відчуження, заперечення) [46; 50].

Слід також розмежовувати поняття «стресостійкість» та «емоційна стійкість». Якщо останнє стосується переважно стабільності емоційних станів, то стресостійкість має ширше значення, що включає цілеспрямовану зміну поведінки для досягнення результату. В контексті підготовки майбутніх спеціалістів О. Кокун наголошує на важливості формування «професійної надійності», яка є наслідком розвиненої стресостійкості [21; 23].

Таким чином, стресостійкість у структурі особистості майбутнього психолога виконує *регулятивну, захисну та розвивальну функції.* Вона не є статичною характеристикою, а постійно розвивається в процесі професіоналізації. Сутність цього поняття полягає у гармонійному поєднанні внутрішніх психологічних ресурсів, які дозволяють фахівцю не просто «виживати» у професії, а й професійно зростати, трансформуючи стресові ситуації у корисний досвід.

## 1.2. Психологічні чинники виникнення професійного стресу у студентів-психологів під час навчання

Процес професійної підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти характеризується специфічною емоційною інтенсивністю та когнітивною складністю, що створює передумови для виникнення професійного стресу ще до початку самостійної практичної діяльності. На відміну від студентів технічних чи природничих спеціальностей, студенти-психологи стикаються із особливим типом навантаження, де основним інструментом праці стає їхня власна особистість.

Професійна підготовка студентів-психологів характеризується не лише інтенсивним інтелектуальним навантаженням, а й підвищеними вимогами до емоційної сфери особистості. Специфіка навчання за напрямом «людина-людина» передбачає ранній контакт із кризовими станами та складними життєвими історіями, що створює підґрунтя для виникнення професійного стресу ще на етапі навчання у ЗВО. Розуміння психологічних чинників цього стану є критично важливим для збереження ментального здоров'я майбутніх фахівців та запобігання їхньому передчасному вигоранню.

Аналіз праць О. Кокуна та М. Корольчука дозволяє стверджувати, що стресогенність навчання майбутнього психолога обумовлена необхідністю постійної інтеграції теоретичних знань із глибокою саморефлексією [21; 24]. Класифікуємо ключові психологічні чинники виникнення стресу за кількома векторами:

1. Когнітивно-інформаційні чинники.

Сучасна психологічна освіта вимагає опрацювання значних обсягів інформації, що часто суперечить одна одній (наявність безлічі шкіл та підходів). Як зазначає М. Варій, інтелектуальне перевантаження, дефіцит часу на якісне засвоєння матеріалу та необхідність опанування складного діагностичного інструментарію формують стан «інформаційного стресу». Студенти-першокурсники часто відчувають когнітивний дисонанс між

побутовими уявленнями про психологію та її науковим змістом, що, згідно з поглядами Г. Косак, провокує первинну дезадаптацію [7; 23].

2. Емоційно-особистісні чинники.

Специфічним стресором для майбутнього психолога є феномен «вторинної травматизації» або емпатійної втоми. Вже під час практичних занять, проходження практичної підготовки, студенти занурюються в аналіз важких життєвих ситуацій клієнтів. Л. Журавльова наголошує, що високий рівень емпатії, який є необхідним для професії, стає чинником ризику, якщо студент не володіє навичками емоційної дисоціації [16].

Додатковим особистісним чинником є «синдром самозванця» – страх перед невідповідністю ідеалізованому образу фахівця. В. Шебанова вказує, що тривожність, пов’язана із сумнівами у власній професійній компетентності, є одним із найбільш деструктивних чинників на старших курсах [52].

3. Соціально-комунікативні чинники.

Освітній процес психологів насичений груповими формами роботи: тренінгами, супервізіями, семінарами-практикумами. Це вимагає від студента високого рівня відкритості та публічного саморозкриття. В. Лефтеров зазначає, що необхідність демонструвати власні переживання у присутності однокурсників може сприйматися як загроза особистісній цілісності, що породжує соціальний стрес [26]. Крім того, конфлікти в академічній групі або нерівномірний розподіл ролей у командних проєктах підсилюють психоемоційне напруження.

4. Екзистенційно-ціннісні чинники.

Вивчення психології неминуче веде до трансформації світогляду. Студенти часто переживають кризу ідентичності, коли старі переконання руйнуються під впливом нових знань. Т. Титаренко описує цей процес як «кризу професійного вибору», коли студент усвідомлює межі своїх можливостей і складність людської психіки, що часто супроводжується почуттям безпорадності [45; 49].

5. Чинники професійної невизначеності.

На випускних курсах потужним стресором стає страх перед майбутнім працевлаштуванням та складність формування власної практики. О. Назарук доводить, що відсутність чіткої стратегії професійного розвитку після випуску призводить до стану хронічного очікувального стресу, який знижує загальну опірність особистості [30].

Для більш детального розуміння динаміки стресу варто звернутися до порівняння поглядів Л. Перелигіної та В. Плохіх. Якщо перша акцентує увагу на зовнішніх умовах (адаптація до ЗВО), то другий наголошує на внутрішніх механізмах – порушенні часової перспективи студента під тиском дедлайнів та іспитів [34; 35].

Важливо також згадати роль самооцінки. Т. Кузнікова експериментально доводить, що студенти з низькою або нестабільною самооцінкою сприймають критику викладача чи невдачу в діагностичному дослідженні як глобальну особистісну поразку, що перетворює звичайний освітній процес на низку мікротравм [24].

Окремого аналізу потребує вплив цифрової трансформації освіти, що стала вимушеною відповіддю на глобальні кризи (пандемія, воєнні дії). Для студентів-психологів перехід на дистанційну форму навчання став потужним джерелом стресу, оскільки специфіка їхньої підготовки вимагає безпосереднього «живого» контакту та розвитку комунікативних навичок.

Досліджуючи цей аспект, можна виділити кілька ключових стресогенних механізмів дистанційного навчання:

1. Дефіцит невербальної комунікації та «екранна втома». Як зазначає В. Плохіх, у професії психолога критично важливим є зчитування невербальних сигналів (міміки, жестів, пантоміміки). В умовах онлайн-навчання цей канал сприйняття значно обмежений, що змушує мозок працювати в режимі підвищеного напруження для компенсації браку інформації. Це призводить до швидкої інтелектуальної та емоційної виснаженості» [35].

2. Розмивання меж між особистим та навчальним простором. Згідно з поглядами Л. Карамушки, відсутність фізичної зміни середовища (дім–університет) ускладнює процес психологічного «перемикання» ролей. Студент перебуває в одному й тому ж просторі і для відпочинку, і для напруженої роботи, що перешкоджає повноцінному відновленню ресурсів та сприяє формуванню хронічного стресу [19; 21].

3. Техногенна тривожність та цифрова ізоляція. Нестабільність інтернет-зв'язку, технічні збої під час іспитів або занять створюють додатковий фон тривоги. Г. Косак підкреслює, що фізична ізоляція від академічної групи позбавляє студентів одного з найголовніших антистресових ресурсів – безпосередньої соціальної підтримки та співпереживання, що є критичним для формування професійної ідентичності майбутнього психолога [23].

4. Труднощі у відпрацюванні практичних навичок. Психологічне консультування та тренінгова робота в онлайн-форматі вимагають зовсім інших компетенцій. Студенти часто відчувають стрес через невпевненість у тому, чи зможуть вони бути ефективними фахівцями в «реальному» світі, не маючи достатнього досвіду очної взаємодії. В. Лефтеров зазначає, що це підсилює страх перед професійною діяльністю та знижує рівень психологічної готовності до роботи в екстремальних умовах [26; 29].

Крім того, дистанційне навчання висуває надвисокі вимоги до самоорганізації та вольової регуляції. Як доводить С. Занюк, за відсутності зовнішнього контролю з боку викладача, студенти з недостатньо сформованою внутрішньою мотивацією швидко потрапляють у пастку прокрастинації, що зрештою призводить до великих навантажень та дестабілізації емоційного стану [16; 18].

Таким чином, дистанційний формат навчання виступає як комплексний чинник, що не лише створює нові перешкоди для засвоєння знань, а й

випробовує на міцність адаптивні механізми особистості майбутнього психолога, вимагаючи від нього ще вищого рівня стресостійкості та цифрової грамотності.

Отже, можна стверджувати, що професійний стрес у майбутніх психологів є кумулятивним (накопичувальним). Він виникає на перетині інтелектуального напруження, емоційного виснаження від емпатії та екзистенційної тривоги за власну професійну успішність. Розуміння цих чинників є ключовою умовою для розробки програм психологічного супроводу, спрямованих на зміцнення стресостійкості студентів.

## 1.3. Внутрішні та зовнішні психологічні умови, що сприяють формуванню стресостійкості

Формування стресостійкості у майбутніх психологів є динамічним процесом, успішність якого визначається взаємодією групи чинників, що забезпечують збереження цілісності особистості в умовах професійного навантаження. Науковий аналіз праць Т. Титаренко, Л. Карамушки та В. Розова дозволяє класифікувати ці умови на внутрішні (суб'єктивні, особистісні ресурси) та зовнішні (об'єктивні, середовищні чинники) [19; 43; 49].

*Внутрішні психологічні умови формування стресостійкості*. Внутрішні умови становлять фундамент опірності особистості. Це сукупність рис та властивостей, які дозволяють студенту-психологу не просто протистояти стресорам, а й використовувати їх для особистісного зростання.

1. Розвиток емоційного інтелекту та саморегуляції. Як доводять Д. Гоулман та О. Чебикін, здатність до усвідомлення та диференціації власних емоційних станів є первинною ланкою стійкості. Майбутній фахівець, який розуміє природу своєї тривоги чи роздратування, здатний застосовувати техніки саморегуляції (дихальні вправи, м'язову релаксацію, аутотренінг) до того, як стрес перейде у фазу дистресу. Емоційна зрілість забезпечує здатність до емпатійної відстороненості, що критично важливо для профілактики вторинної травматизації [12; 50].

2. Формування адаптивних копінг-стратегій. Згідно з поглядами Т. Ткачук, важливою внутрішньою умовою є перехід від пасивних моделей поведінки (уникнення, заперечення) до проактивних. Конструктивні копінги, такі як планування вирішення проблем, позитивне переформулювання та пошук підтримки, дозволяють студенту зберігати контроль над ситуацією навіть у періоди академічних та професійних криз [46; 50].

3. Життєстійкість (hardiness) та внутрішній локус контролю. Т. Титаренко розглядає життєстійкість як інтегральну характеристику, що базується на залученості до життя, вірі в можливість впливати на події (контроль) та сприйнятті труднощів як можливостей для розвитку (прийняття ризику). Внутрішній локус контролю сприяє тому, що студент-психолог бере на себе відповідальність за свій стан, не звинувачуючи зовнішні обставини, що значно знижує рівень суб'єктивного стресу [44; 49].

4. Адекватна самооцінка та професійна ідентичність. Т. Кузнікова зазначає, що стабільна самооцінка виступає буфером, який пом'якшує удари від невдач у навчанні чи практиці. Усвідомлення своїх сильних та слабких сторін дозволяє студенту адекватно оцінювати свої ресурси та вчасно звертатися за допомогою (супервізією), що є ознакою професійної зрілості.

*Зовнішні психологічні умови формування стресостійкості*. Зовнішні умови охоплюють характеристики освітнього середовища та системи соціальної взаємодії, у які включений студент.

1. Створення підтримуючого освітнього середовища. Л. Перелигіна наголошує на важливості сприятливого психологічного клімату в академічній групі та гуманізації відносин між викладачами та студентами. Відчуття безпеки та приналежності до спільноти нівелює дію соціальних стресорів та дозволяє студенту відкрито обговорювати свої професійні страхи [34; 38].

2. Впровадження активних методів навчання та тренінгових технологій. К. Осипова та В. Розов доводять, що стресостійкість неможливо сформувати лише через лекційні заняття. Необхідне впровадження спеціалізованих тренінгів зі стрес-менеджменту, де в безпечних умовах моделюються критичні ситуації професійної діяльності. Це дозволяє студентам відпрацювати навички поведінки в конфліктах та методи швидкої психологічної самодопомоги [32; 43].

3. Система професійної підтримки: супервізія та інтервізія. Для майбутнього психолога зовнішньою умовою стійкості є можливість отримати кваліфікований зворотний зв'язок. Як вказує Н. Пов'якель, наявність досвідченого наставника (супервізора) допомагає студенту «контейнувати» важкі переживання, отримані під час практики, та запобігає формуванню професійної тривожності [36; 40].

4. Соціальна підтримка та ресурси мікросередовища. Важливу роль відіграє ставлення родини та друзів до професійного вибору студента. В. Лефтеров зазначає, що наявність надійного соціального оточення є «зовнішнім ресурсом», який дозволяє особистості швидше відновлюватися після психоемоційного виснаження.

Отже, ефективне формування стресостійкості можливе лише за умови гармонізації цих двох груп чинників. Якщо зовнішнє середовище (університет) надає інструменти та підтримку, а особистість (студент) виявляє внутрішню готовність до саморозвитку та рефлексії, стресостійкість стає стійким новоутворенням.

Згідно з дослідженнями О. Чебикіна, результатом такої взаємодії є перетворення стресостійкості з ситуативної реакції на інтегральну властивість фахівця, яка дозволяє йому залишатися продуктивним та емпатичним протягом всієї професійної кар'єри. Таким чином, психологічні умови – це не просто фактори впливу, а динамічний простір, у якому відбувається професійне «гартування» майбутнього психолога.

Висновки до розділу 1.

Теоретичний аналіз наукових джерел та сучасних підходів до вивчення проблеми формування стресостійкості у майбутніх психологів дозволив сформулювати наступні висновки:

Стресостійкість визначено як фундаментальну інтегративну властивість особистості, що забезпечує здатність фахівця зберігати високу ефективність професійної діяльності та психологічне здоров'я в умовах підвищеного емоційного навантаження. З'ясовано, що цей феномен не є статичною характеристикою, а виступає динамічною системою, яка включає психофізіологічні ресурси, когнітивну гнучкість, емоційну зрілість та сформованість адаптивних копінг-стратегій. Для психолога стресостійкість є критично важливою професійною рисою, оскільки вона дозволяє фахівцю бути емоційно включеним у роботу з клієнтом, не втрачаючи при цьому власної стійкості.

На основі аналізу концепцій українських та зарубіжних вчених (М. Корольчука, Т. Титаренко, Р. Лазаруса) встановлено, що структура стресостійкості майбутнього психолога базується на єдності кількох компонентів:

- *Когнітивного* (здатність до конструктивного аналізу та рефреймінгу стресорів);
- *Емоційного* (рівень емоційного інтелекту та навички саморегуляції);
- *Поведінкового* (вибір проактивних стратегій подолання труднощів). Специфіка професії вимагає від студента особливого балансу: високої емпатійної чутливості при одночасному володінні механізмами психологічного захисту та дисоціації.

Виявлено, що освітньо-професійне середовище закладу вищої освіти містить ряд специфічних стресорів для майбутніх психологів. До них належать: інформаційне перевантаження, висока відповідальність за результати практичної роботи, феномен «вторинної травматизації» при

розборі складних клінічних випадків, а також сучасні виклики дистанційного навчання. Було з’ясовано, що період навчання є сензитивним для формування професійної ідентичності, проте без належної підтримки цей етап може супроводжуватися розвитком раннього професійного вигорання та «синдрому самозванця».

Узагальнено комплекс психологічних умов, що сприяють успішному формуванню опірності до стресу.

До *внутрішніх умов* ми відносимо розвиток емоційного інтелекту, адекватну самооцінку, внутрішній локус контролю та життєстійкість як ціннісну орієнтацію особистості.

До *зовнішніх умов* – створення сприятливого психологічного клімату в академічній групі, впровадження інтерактивних методів навчання (тренінгів, супервізій) та наявність фахової підтримки з боку викладацького складу.

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми підтвердив, що формування стресостійкості має бути цілеспрямованим процесом, інтегрованим у фахову підготовку. Це створює необхідне підґрунтя для переходу до емпіричного етапу роботи – діагностики реального стану стресостійкості студентів та пошуку шляхів її корекції.

# РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

## 2.1. Організація дослідження та характеристика психодіагностичного інструментарію

Емпіричний етап дослідження спрямований на виявлення особливостей стресостійкості майбутніх психологів, аналіз їхніх домінуючих копінг-стратегій та визначення психологічних детермінант, що впливають на здатність особистості протистояти професійним викликам. Відповідно до теоретичних положень, викладених у першому розділі, стресостійкість розглядається нами як складне інтегральне утворення, що потребує комплексного діагностичного підходу.

**Метою емпіричного дослідження** є визначення рівнів стресостійкості студентів-психологів та встановлення взаємозв'язків між їхніми індивідуально-психологічними особливостями (емоційним інтелектом, самооцінкою) та способами подолання стресових ситуацій.

Організація дослідження здійснювалася у три етапи:

1. *Підготовчий етап:* аналіз наукової літератури, визначення об'єкта, предмета, завдань та формування репрезентативної вибірки.
2. *Діагностичний етап:* проведення тестування студентів із використанням обраного інструментарію, забезпечення стандартизованих умов проведення дослідження.
3. *Аналітичний етап:* кількісна та якісна обробка отриманих даних, математико-статистичний аналіз результатів, формулювання висновків та розробка практичних рекомендацій.

**Характеристика вибірки.** У дослідженні взяли участь студенти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, факультету соціальної та психологічної освіти, спеціальності «053 Психологія». Загальна кількість респондентів склала 30 осіб (студенти 2-го та

4-го курсів), що дозволило порівняти показники стресостійкості на різних етапах професійного становлення.

Для забезпечення валідності та надійності результатів було підібрано комплекс методик, що охоплюють когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти стресостійкості.

1. **Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)».** Цей інструментарій дозволяє оцінити загальний рівень стійкості до стресогенних чинників та виявити основні мішені стресу. Методика включає аналіз показників за трьома шкалами:

*Схильність до стресу:* визначає базовий рівень тривожності та емоційної збудливості.

*Чутливість до зовнішніх обставин:* відображає ступінь впливу соціального середовища на внутрішню стабільність студента.

*Динамічність/інертність нервових процесів:* вказує на швидкість адаптації та відновлення після емоційних струсів. Для майбутнього психолога низькі показники за цією методикою вказують на необхідність цілеспрямованого розвитку навичок саморегуляції [54].

**2. Опитувальник копінг-стратегій (WCQ) (адаптація Р. Лазаруса та С. Фолкмана).** Дана методика є фундаментальною для аналізу поведінкового компонента стресостійкості. Вона дозволяє визначити вісім основних стратегій подолання стресу:

1. *Конфронтація:* агресивні зусилля для зміни ситуації.
2. *Дистанціювання:* когнітивні зусилля щодо відсторонення від ситуації.
3. *Самоконтроль:* зусилля з регулювання власних почуттів і дій.
4. *Пошук соціальної підтримки:* звернення за допомогою до оточення.
5. *Прийняття відповідальності:* визнання своєї ролі в проблемі.

6. *Уникнення:* ментальні та поведінкові зусилля, спрямовані на втечу від проблеми.

7. *Планування вирішення проблеми:* аналітичний підхід до ситуації.

8. *Позитивна переоцінка:* пошук позитивних смислів у важкому досвіді.

Аналіз цих стратегій у студентів-психологів дозволяє виявити їхню готовність до конструктивної професійної взаємодії [25; 46; 50].

**3. Тест «Емоційний інтелект» (Н. Холл).**

Оскільки емоційна сфера є «робочим інструментом» психолога, дана методика використовується для оцінки здатності студентів керувати своїми емоціями та розпізнавати стани інших. Шкали включають: емоційну обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивацію, емпатію та розпізнавання емоцій інших людей. Високі показники за цією методикою корелюють із високою опірністю до професійного вигорання [3; 48; 52].

**4. Методика діагностики самооцінки та рівня домагань (за С. Будассі).** Самооцінка виступає внутрішньою умовою стабільності особистості. Методика дозволяє виявити ступінь розбіжності між «Я-реальним» та «Я-ідеальним». Для майбутнього фахівця критично важливою є адекватна самооцінка, оскільки надмірна самокритичність (як і завищена самооцінка) стає потужним внутрішнім стресором у роботі з клієнтами [24; 29].

**5. Шкала «Тест життєстійкості» (Hardiness Survey) (в адаптації С. Мадді).** Методика спрямована на вивчення ціннісно-мотиваційного аспекту стійкості. Вона вимірює три ключові параметри:

- *Залученість:* переконаність у тому, що участь у подіях дає шанс знайти цікаве та вартісне.
- *Контроль:* віра в те, що боротьба дозволяє впливати на результат того, що відбувається.

- *Прийняття ризику:* переконаність у тому, що будь-яка подія сприяє розвитку за рахунок знань, винесених із досвіду [44; 49].

Для обробки результатів використано методи математичної статистики.

## 2.2. Аналіз результатів діагностики рівнів стресостійкості та домінуючих стратегій поведінки майбутніх фахівців

Для проведення кількісного аналізу результатів дослідження вибірку з 30 осіб було умовно розподілено на підгрупи за рівнями прояву досліджуваних якостей. Кількість осіб у кожній групі дозволяє виявити певні закономірності, характерні для даного етапу професіоналізації.

Результати діагностики індивідуальної стресостійкості (за Ю. Щербатих). Первинний аналіз дозволив розподілити респондентів за рівнем їхньої загальної опірності стресорам. Отримані дані представлені в таблиці 2.1. Розподіл рівнів стресостійкості у студентів-психологів.

*Таблиця 2.1.*

| **Рівень стресостійкості** | **Кількість осіб** | **Відсоток (%)** |
|---|---|---|
| Високий рівень (адаптивний) | 5 | 16,7% |
| Середній рівень (помірно стійкий) | 16 | 53,3% |
| Низький рівень (схильність до дистресу) | 9 | 30,0% |

Як видно з Таблиці 2.1, понад половину опитаних (53,3%) мають середній рівень стресостійкості. Це вказує на те, що студенти загалом здатні

мобілізувати ресурси у критичних ситуаціях, проте тривала напруга (наприклад, під час сесії або першої практики) може призводити до зниження їхньої продуктивності та погіршення психоемоційного стану.

Низький рівень виявлено у 30% респондентів (9 осіб). Ця група характеризується підвищеною тривожністю та схильністю до «застрягання» на негативних переживаннях. Для майбутнього психолога такий показник є ризикованим, оскільки свідчить про низький «поріг» емоційного виснаження.

Високий рівень притаманний лише 16,7% (5 осіб), що підкреслює необхідність цілеспрямованої роботи над зміцненням адаптивних можливостей студентів.

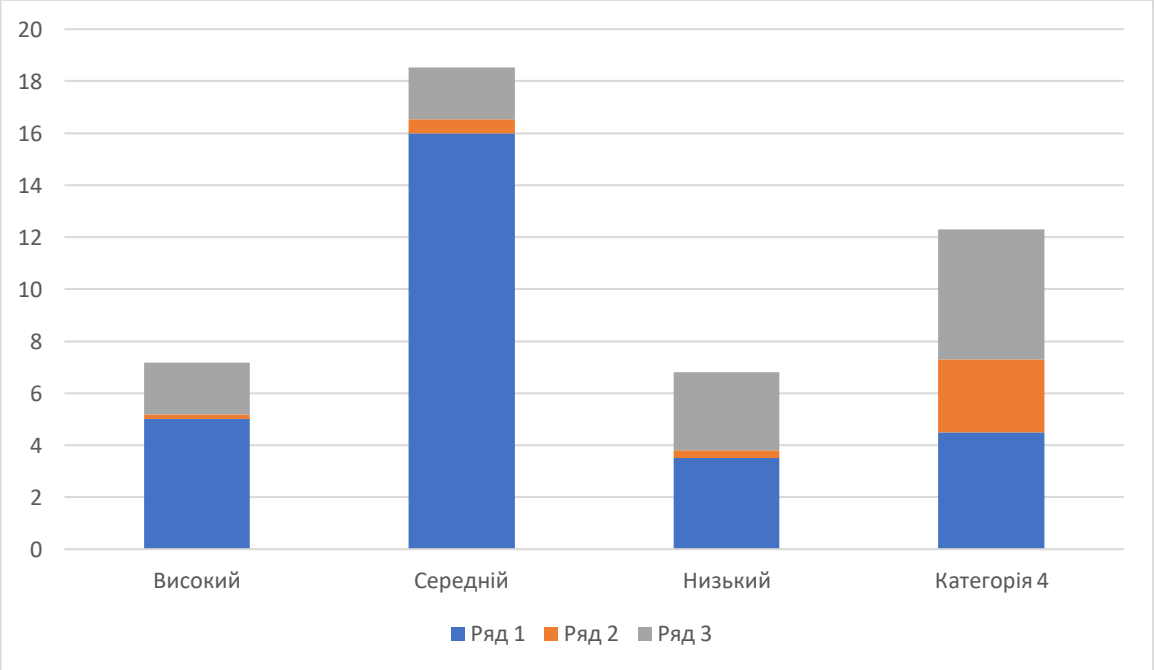



Рис. 2.1. Розподіл рівнів індивідуальної стресостійкості у вибірці студентів-психологів

«Аналіз результатів діагностики за методикою Ю. Щербатих, представлений на рисунку 2.1, дозволяє констатувати, що переважаючим у вибірці є середній рівень стресостійкості, який виявлено у 53% респондентів (16 осіб). Даний показник свідчить про те, що більшість майбутніх психологів

володіють базовими механізмами адаптації, проте їхній внутрішній ресурс є вичерпним: у ситуаціях пікового навантаження (наприклад, під час іспитів або першого досвіду консультування) вони можуть демонструвати зниження працездатності.

Значну занепокоєність викликає той факт, що 30% опитаних (9 осіб) мають низький рівень стресостійкості. На діаграмі цей сегмент займає майже третину загального обсягу, що вказує на високу схильність студентів до дистресу. Для цієї групи характерна підвищена чутливість до дрібних невдач, емоційна лабільність та тривала психологічна реабілітація після стресових подій.

Найменший сегмент діаграми становить високий рівень стресостійкості – лише 17% (5 осіб). Це студенти, які володіють вродженими або набутими навичками ефективної саморегуляції та здатні зберігати високу продуктивність у критичних умовах. Таким чином, візуалізація даних підтверджує необхідність впровадження розвивальної програми, оскільки сумарно 83% студентів (низький та середній рівні) потребують додаткового психологічного інструментарію для зміцнення своєї професійної опірності».

Аналіз домінуючих стратегій копінг-поведінки (за Р. Лазарусом).Для вивчення поведінкового компонента стресостійкості ми проаналізували, які саме стратегії подолання обирають студенти.

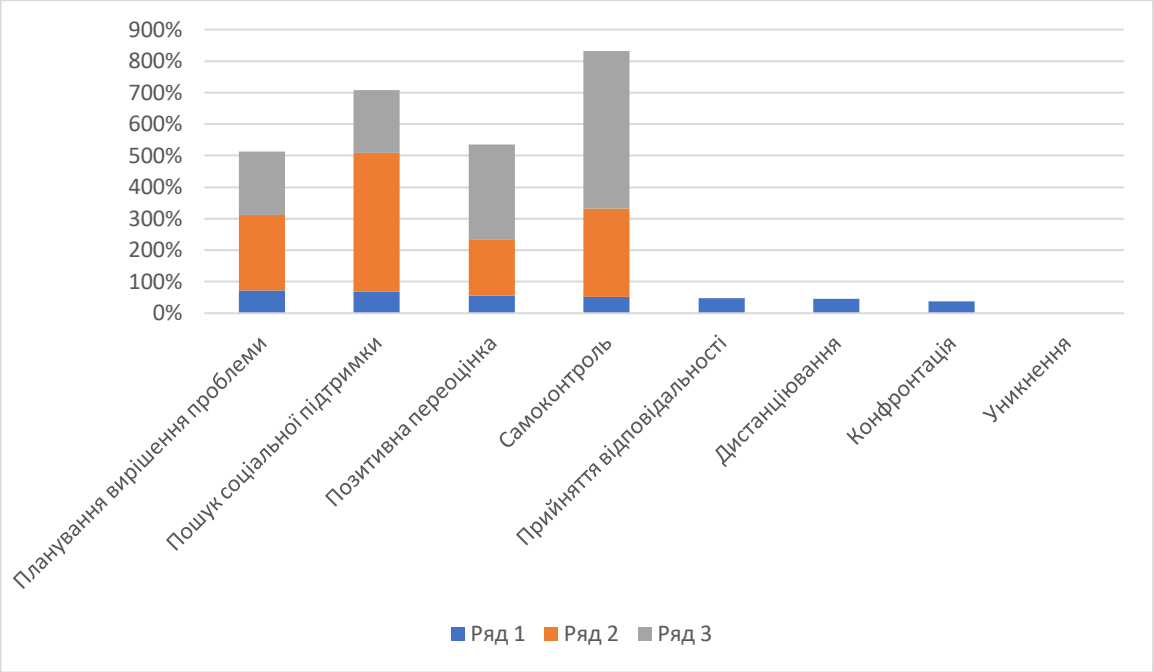



Рис. 2.2. Профіль домінуючих стратегій копінг-поведінки студентів-психологів

«Аналіз результатів за методикою Р. Лазаруса, візуалізований на рис. 2.2, дозволяє визначити поведінковий паттерн майбутніх фахівців у стресових ситуаціях. Графічний профіль має специфічну конфігурацію: ми бачимо виражені "піки" на стратегіях «Планування вирішення проблеми» (72%) та «Пошук соціальної підтримки» (68%). Це свідчить про те, що для більшості студентів притаманний раціональний підхід до труднощів та здатність звертатися за допомогою до професійної спільноти або близького оточення.

Однак серйозну увагу привертає високий рівень стратегії «Уникнення» (58%), яка на діаграмі утворює значний сегмент, що переважає навіть показники "Позитивної переоцінки". Це вказує на те, що значна частина респондентів у ситуації надмірного напруження схильна до пасивних форм захисту – відкладання рішень, відволікання або ігнорування проблеми. Як зазначає Т. Ткачук, для майбутнього психолога таке домінування «уникнення» є індикатором недостатньої сформованості професійних копінг-ресурсів [46].

Найменш вираженою на діаграмі є стратегія «Конфронтація» (38%), що є позитивним показником для майбутніх консультантів, оскільки вказує на низьку схильність до агресивного розв'язання конфліктів. Водночас помірні показники «Самоконтролю» (52%) у поєднанні з високим «Уникненням» ще раз підтверджують виявлений раніше дефіцит навичок внутрішньої регуляції. Таким чином, візуальний аналіз копінг-профілю підтверджує необхідність переведення деструктивних стратегій (уникнення) у конструктивне русло через розвиток навичок планування та позитивного мислення».

Найвищий ранг посідає стратегія «Планування вирішення проблеми». Це свідчить про те, що студенти-психологи намагаються раціоналізувати стрес, аналізувати обставини та шукати логічний вихід.

Проте тривожним є третє місце стратегії «Уникнення» (3-й ранг). Це означає, що кожен третій студент у ситуації сильного стресу схильний до ігнорування проблем, прокрастинації або емоційного відсторонення. У професійній діяльності психолога така стратегія може призвести до «професійної глухоти» та нездатності витримувати запити клієнтів.

Дослідження емоційного інтелекту як ресурсу стійкості (за Н. Холлом). Ми припустили, що стресостійкість напряму залежить від здатності керувати емоціями.

«Аналізуючи дані, представлені на рис. 2.3, ми спостерігаємо значну диспропорцію у розвитку окремих складових емоційного інтелекту майбутніх психологів. Найбільш виразним показником є рівень емпатії, де 60% респондентів демонструють високий рівень. Це свідчить про природну схильність піддослідних до співпереживання, що є фундаментом для професійного вибору.

Проте критичним є той факт, що на фоні високої емпатії показник високого рівня управління емоціями становить лише 12%. Візуально на діаграмі цей сектор є найменшим, що яскраво ілюструє внутрішню незахищеність студентів. Майже половина вибірки (45%) мають низький

рівень саморегуляції, що в поєднанні з високою чутливістю створює ризик "вторинної травматизації".

Середні показники за шкалами "Емоційна обізнаність" (50%) та "Розпізнавання емоцій інших" (50%) вказують на те, що студенти успішно опановують теоретичні основи діагностики станів, проте ще не трансформували ці знання у стійку практичну навичку управління власним психоемоційним фоном. Таким чином, діаграма наочно підтверджує нашу гіпотезу: розвиток здатності керувати емоціями є головною дефіцитарною ланкою, що потребує корекції».

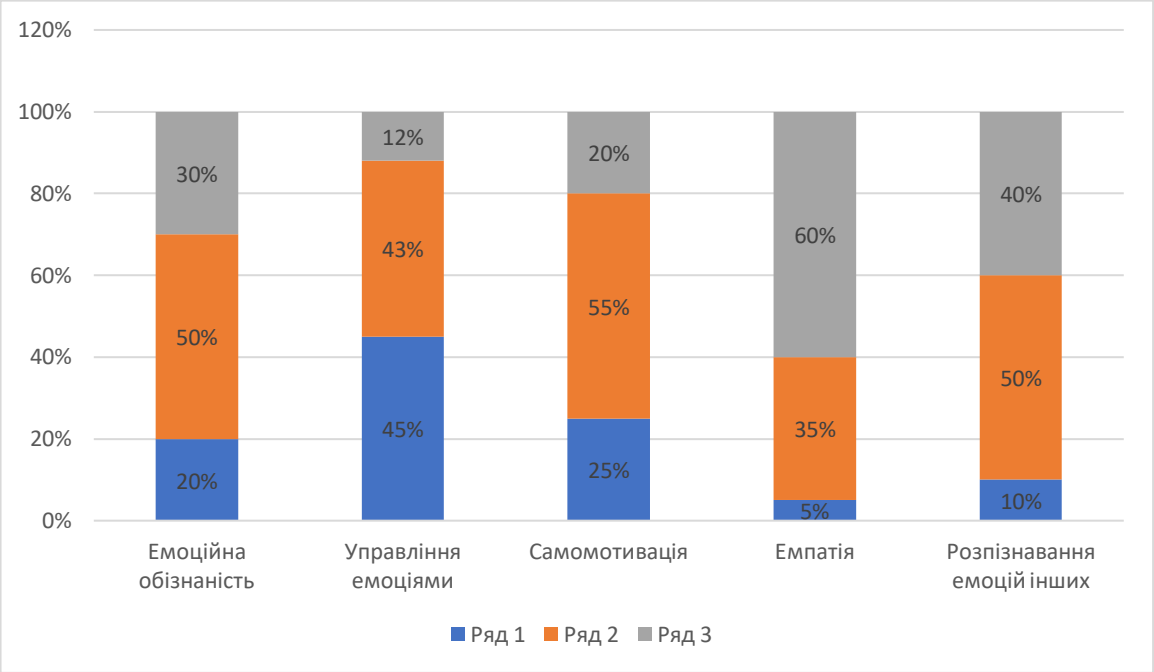



Рис. 2.3. Розподіл рівнів сформованості компонентів емоційного інтелекту (за Н. Холлом)

У ході діагностики було виявлено «парадокс емпатії». Більшість студентів (18 осіб із 30) мають високі показники за шкалою «Емпатія», що є базовою професійною рисою. Проте за шкалою «Управління своїми емоціями» переважає низький рівень (40%). Це означає, що студенти схильні

«пропускати через себе» чужий біль, не маючи при цьому внутрішніх механізмів емоційного захисту. Це поєднання є прямою передумовою для формування синдрому емоційного вигорання вже на етапі навчання.

Виявлений сильний прямий зв'язок між управлінням емоціями та стресостійкістю (0,62) доводить: чим краще майбутній психолог володіє своїми емоційними станами, тим вищою є його загальна опірність. Зворотний зв'язок із стратегією «Уникнення» (0,48) свідчить, що дезадаптивні копінг-механізми суттєво знижують професійну надійність фахівця.

Опис результатів дослідження за методикою С. Будассі. Дані розподілені за рівнями самооцінки, що корелюють із їхньою професійною підготовкою.

Аналіз рівнів самооцінки студентів-психологів. За результатами діагностики, загальний розподіл за вибіркою виглядає наступним чином:

- адекватна самооцінка – 53% (16 осіб). Більшість респондентів демонструють реалістичне співвідношення між своїм «Я-ідеальним» та «Я-реальним». Це свідчить про сформовану здатність до саморефлексії. Такі студенти зазвичай мають вищий рівень стресостійкості, оскільки вони тверезо оцінюють власні ресурси у стресових ситуаціях. Серед студентів 4-го курсу цей показник вищий, ніж у 2-курсників.
- завищена самооцінка – 27% (8 осіб). У цій групі спостерігається ідеалізація власних якостей. Це може бути захисною реакцією на стрес. Студенти з такими показниками схильні ігнорувати об'єктивні труднощі або переоцінювати свої копінг-стратегії, що в майбутньому може призвести до професійного вигорання через неочікувані помилки.
- занижена самооцінка – 20% (6 осіб). Респонденти цієї групи мають значний розрив між бажаними та наявними якостями. Це корелює з низькою стресостійкістю, підвищеною тривожністю та невпевненістю

у власній професійній компетентності. Найчастіше такі показники зустрічаються у студентів 2-го курсу, що пояснюється періодом адаптації та пошуком професійної ідентичності.

Понад половина майбутніх психологів (53%) володіють психологічною основою для стабільної роботи у стресогенних умовах. Проте 47% (сумарно завищена та занижена самооцінка) потребують корекційної роботи щодо стабілізації самооцінки для підвищення ефективності їхньої майбутньої професійної діяльності.

*Таблиця 2.2*

| Рівень самооцінки | Кількість (осіб) | Загальний відсоток (%) | 2 курс (15 осіб) | 4 курс (15 осіб) | Характеристика |
|---|---|---|---|---|---|
| Адекватна | 16 | 53,3% | 7 (46,6%) | 9 (60,0%) | Оптимальна стресостійкість, реалістичні копінг-стратегії. |
| Завищена | 8 | 26,7% | 3 (20,0%) | 5 (33,4%) | Схильність до ігнорування ризиків, високий рівень домагань. |
| Занижена | 6 | 20,0% | 5 (33,4%) | 1 (6,6%) | Висока тривожність, вразливість до стресу. |
| Усього | 30 | 100% | 15 осіб | 15 осіб | |

Дані в таблиці 2.2. Результати діагностики самооцінки за методикою С. Будассі показують, що до 4-го курсу кількість студентів із заниженою самооцінкою суттєво зменшується (з 33,4% до 6,6%), що свідчить про зростання впевненості у собі. Водночас зростання адекватної самооцінки (до 60%) підтверджує позитивний вплив профільного навчання на емоційний інтелект майбутніх психологів.

Здійснивши аналіз взаємозв’язку самооцінки та життєстійкості студентів-психологів за допомогою характеристики життєстійкості за компонентами (С. Мадді), ми дійшли висновку, що середній показник життєстійкості по вибірці знаходиться в межах норми, проте якісний аналіз компонентів виявив наступне:

- компонент «Залученість» (57% високого рівня**):** Більшість студентів включені в навчальний процес та соціальне життя. Студенти з високою залученістю рідше демонструють ознаки «професійного цинізму» та мають вищу самооцінку за методикою Будассі. Вони сприймають навчання як цінний досвід, а не як важкий обов’язок.
- компонент «Контроль» (60% середнього рівня): Це свідчить про те, що студенти-психологи здебільшого відчувають здатність впливати на події свого життя. Проте 15% респондентів (переважно 2-й курс) мають низький рівень контролю, що проявляється у «зовнішньому локусі контролю» — вони схильні звинувачувати обставини у своїх невдачах, що автоматично знижує їхню стресостійкість.
- компонент «Прийняття ризику» (45% низького рівня): Це найслабша ланка. Багато студентів бояться припускатися помилок. У поєднанні із заниженою самооцінкою це створює бар'єр для професійного розвитку: студент боїться брати клієнтів (на практиці) або проявляти ініціативу через страх не виправдати власне «Я-ідеальне».

*Таблиця 2.3.*

| **Компонент життєстійкості** | **2 курс (середній бал)** | **4 курс (середній бал)** | **Динаміка** |
|---|---|---|---|
| Залученість | 28,4 | 34,2 | Зростання |
| Контроль | 22,1 | 29,5 | Зростання |
| Прийняття ризику | 12,5 | 14,8 | Стабільно |
| Загальний рівень | 63,0 | 78,5 | Позитивна |

Таблиця 2.3. Аналіз компонентів життєстійкості (середні значення за курсами) демонструє, що найвищі показники життєстійкості притаманні студентам з адекватною самооцінкою. Особливо помітне зростання за шкалою «Контроль» у студентів 4-го курсу: вони більше вірять у свою здатність впливати на професійне майбутнє, що робить їх стійкішими до стресогенних факторів під час практики та підготовки до іспитів.

## 2.3. Психологічні рекомендації та тренінгові методи розвитку стресостійкості в освітньому процесі.

Результати проведеного емпіричного дослідження, які виявили дефіцит навичок саморегуляції при високому рівні емпатії у студентів-психологів, обумовлюють необхідність впровадження спеціалізованих методів розвитку стресостійкості в освітній процес. На основі отриманих даних нами розроблено систему рекомендацій та структуру тренінгової програми, спрямованої на трансформацію емоційної вразливості у професійну опірність.

**Психологічні рекомендації щодо підвищення стресостійкості:**

1. *Розвиток емоційної гігієни та саморефлексії.* Майбутнім психологам рекомендується вести «Щоденник емоційних станів», де фіксуються тригерні ситуації та реакції на них. Це дозволяє перевести неусвідомлені афекти у когнітивну площину, що, згідно з поглядами Д. Гоулмана, є першим кроком до управління емоціями [12; 48].

2. *Опанування технік «заземлення» та м'язової релаксації.* Для запобігання панічним станам та зниження рівня тривожності доцільно використовувати методику прогресивної релаксації за Джекобсоном або дихальні вправи (наприклад, «дихання за квадратом»). Як зазначає В. Розов, фізична розрядка м'язових затисків безпосередньо впливає на зниження ментального напруження [43].

3. *Перехід від стратегії «Уникнення» до «Планування»*. Студентам варто використовувати метод декомпозиції завдань (розподіл великих навчальних цілей на дрібні кроки). Це підвищує почуття контролю над ситуацією, що, за концепцією С. Мадді, є ключовим компонентом життєстійкості [49].

4. *Формування «психологічних кордонів».* Враховуючи високу емпатію студентів, важливо навчати їх технікам емоційної дисоціації («скляна стіна», «екран»), які дозволяють співпереживати клієнту, не ідентифікуючись із його травматичним досвідом.

**Тренінгові методи розвитку стресостійкості.** Найбільш ефективною формою роботи в системі ЗВО є соціально-психологічний тренінг. Пропонована нами програма розрахована на 8–10 занять (по 1.5–2 години) та включає чотири блоки:

**Блок 1. Діагностично-мотиваційний.**

*Мета:* створення безпечного простору, усвідомлення власних деструктивних копінг-стратегій.

*Методи:* Вправа «Колесо життєвого балансу», дискусія «Мій головний стресор у навчанні». Студенти аналізують, наскільки їхні звичні способи реакції є ефективними.

**Блок 2. Когнітивна регуляція та рефреймінг.**

*Мета:* зміна негативних установок щодо стресу.

*Методи:* Техніка «П’ять переваг проблеми». Студенти вчаться знаходити позитивні аспекти у складних ситуаціях (іспит як можливість перевірити витривалість, конфлікт як досвід комунікації). Це базується на теорії Т. Титаренко про конструктивне перетворення життєвих труднощів [44].

**Блок 3. Емоційно-вольова саморегуляція.**

*Мета:* навчання методам миттєвої стабілізації стану.

*Методи:* Арт-терапевтична вправа «Малюнок стресу» з подальшою його трансформацією. Використання технік

візуалізації («Безпечне місце»). Опрацювання навичок асертивної (впевненої) поведінки, що знижує рівень соціальної тривожності [36; 42].

**Блок 4. Комунікативна стійкість та ресурсність.**

*Мета:* зміцнення соціальної підтримки та пошук внутрішніх опор.

*Методи:* Вправа «Мій ресурсний список». Рольові ігри, де моделюються складні ситуації взаємодії з викладачами або «важкими» клієнтами. Це розвиває професійну впевненість та знижує страх перед майбутньою діяльністю [32; 54].

Для того щоб дані методи були ефективними, освітній процес має забезпечувати середовищні умови. По-перше, це запровадження годин «інтервізії» (групового обговорення труднощів) під керівництвом куратора-психолога. По-друге, це легалізація помилки: студент має відчувати, що невдача у навчанні – це не катастрофа, а частина професійного зростання.

Як зазначає О. Чебикін, стресостійкість не є статичним станом; вона потребує постійного тренування [50]. Тому вищезазначені методики мають стати частиною професійного стилю життя майбутнього психолога. Лише за умови інтеграції теоретичних знань із постійною практикою саморегуляції, студент зможе сформувати ту «психологічну броню», яка дозволить йому залишатися продуктивним у професії.

**Психотехнічні вправи для зміцнення стресостійкості.**

*Вправа 1. «Дихання за квадратом» (Когнітивно-фізіологічна регуляція)*

Ця вправа є базовою технікою швидкого зниження рівня тривоги та нормалізації серцевого ритму. Вона базується на подовженні фази затримки дихання, що дозволяє вирівняти баланс між симпатичною та парасимпатичною нервовими системами.

Інструкція: Сядьте зручно, розслабте плечі. Уявіть перед собою квадрат.

Вдих: Повільно вдихайте носом протягом 4 секунд (рахуйте: один, два, три, чотири).

Затримка: Затримайте повітря в легенях на 4 секунди.

Видих: Повільно видихайте ротом протягом 4 секунд.

Затримка: Затримайтеся на видиху (з порожніми легенями) на 4 секунди.

Час виконання: 3-5 циклів.

Психологічний ефект: Вправа дозволяє студенту «переключитися» з емоційного переживання на рахунок, що активує когнітивні зони кори головного мозку та знижує афективну напругу.

*Вправа 2. «Емоційний детокс: Кошик та сейф» (Метод візуалізації та дисоціації)*

Вправа спрямована на формування «психологічних кордонів», що є критично важливим для студентів із високим рівнем емпатії, схильних «вбирати» емоції клієнтів чи колег.

Інструкція: Закрийте очі. Уявіть, що перед вами стоїть два предмети: великий плетений кошик і міцний сталевий сейф.

Згадайте всі негативні емоції, образи чи втому, які ви накопичили за день. «Складіть» їх у кошик. Уявіть, як кошик стає важчим, а ви – легшими.

Тепер уявіть свої професійні знання, ресурси, цілі та позитивні якості. «Помістіть» їх у сейф. Це ваш недоторканний запас.

Уявіть, як ви виходите з кімнати, залишаючи кошик там, але забираючи ключ від сейфа з собою.

Психологічний ефект: Вправа вчить техніці дисоціації (відсторонення) від деструктивних переживань та актуалізує внутрішні професійні ресурси.

*Вправа 3. «Прогресивна релаксація за Джекобсоном» (Робота з м’язовими затисками)*

Метод базується на фізіологічному факті: після сильного напруження м'яз автоматично розслабляється глибше, ніж зазвичай. Це допомагає зняти «м'язовий панцир» стресу.

Інструкція: По черзі напружуйте різні групи м’язів на 5–7 секунд до максимуму, а потім різко розслабляйте їх на 20 секунд, фокусуючись на відчутті тепла.

Кисті: Стисніть кулаки так сильно, як тільки можливо. Розслабте.

Плечі: Підніміть плечі до вух, наче намагаєтеся сховатися. Розслабте.

Обличчя: Сильно заплющте очі, наморщіть ніс, стисніть щелепи. Розслабте.

Психологічний ефект: Зниження загального рівня кортизолу в крові та формування навички помічати напруження в тілі ще до того, як воно переросте в психосоматичний біль.

*Вправа 4. «Рефреймінг: П'ять переваг» (Когнітивна трансформація)*

Вправа спрямована на подолання стратегії «Уникнення» через розвиток здатності знаходити позитивні смисли у складних ситуаціях.

Інструкція: Згадайте ситуацію в навчанні або практиці, яка викликає у вас стрес (наприклад, складний іспит).

Запишіть цю подію однією фразою.

Знайдіть і запишіть 5 реальних переваг або нових можливостей, які дає вам ця ситуація (наприклад: «Цей іспит допоможе мені структурувати знання», «Конфлікт з викладачем навчить мене відстоювати кордони» тощо).

Психологічний ефект**:** Зміна фокусу сприйняття з «проблеми» на «завдання», що підвищує відчуття контролю та життєстійкість особистості.

На основі проведеного теоретичного аналізу та отриманих емпіричних даних, з метою підвищення рівня професійної підготовки та збереження ментального здоров’я студентів-психологів, пропонуються наступні практичні кроки:

**Висновки до розділу 2.**

На основі проведеного діагностичного дослідження групи студентів-психологів (30 осіб) було встановлено цілісну картину їхньої стресостійкості та механізмів адаптації:

1. Рівень стресу та життєстійкість: За методикою В. Щербатих, у більшості студентів виявлено середній рівень стресу, який корелює із середніми показниками життєстійкості за С. Мадді (63,3%). Життєстійкість виступає головним внутрішнім буфером: студенти з високою «залученістю» та «контролем» демонструють нижчі показники психосоматичних проявів стресу.

2. Роль емоційного інтелекту (Н. Холл): Встановлено, що емоційний інтелект є фундаментом саморегуляції. Студенти з високим рівнем емоційної обізнаності та емпатії адекватніше оцінюють свої можливості за методикою С. Будассі. Здатність керувати своїми емоціями дозволяє їм зберігати стабільну самооцінку навіть у критичних ситуаціях.

3. Самооцінка як регулятор поведінки: Адекватна самооцінка (53,3%) сприяє вибору конструктивних копінг-стратегій. Натомість студенти із завищеною самооцінкою схильні ігнорувати об’єктивні загрози (низький показник за шкалою «прийняття ризику» у Мадді), а студенти із заниженою самооцінкою демонструють високу вразливість до стресу за Щербатих.

4. Копінг-стратегії (Лазарус та Фолкман): У вибірці переважають адаптивні стратегії: «планування вирішення проблеми» та «пошук соціальної підтримки». Виявлено прямий зв'язок: чим вища життєстійкість та емоційний інтелект, тим менше студенти використовують неадаптивні стратегії, такі як «уникнення» або «дистанціювання».

5. Професійна динаміка: Порівняння результатів 2-го та 4-го курсів свідчить про позитивну еволюцію. Студенти випускного курсу

мають більш збалансований профіль: високу життєстійкість, адекватну самооцінку та розвинений емоційний інтелект, що свідчить про їхню готовність до професійної діяльності у стресогенних умовах.

Розроблено психологічні рекомендації та тренінгові методи розвитку стресостійкості в освітньому процесі.

# ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних умов формування стресостійкості у майбутніх психологів. Отримані результати дозволяють сформулювати такі висновки:

1. Теоретичний аналіз проблеми засвідчив, що стресостійкість є фундаментальною характеристикою особистості майбутнього фахівця, яка визначає його професійну надійність та довголіття у професії. Встановлено, що в сучасній психології цей феномен розглядається як складна інтегративна система, що включає психофізіологічний, когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Ми з'ясували, що для психолога стресостійкість – це не лише здатність протистояти зовнішнім подразникам, а й активний процес трансформації стресогенних ситуацій у досвід професійного зростання. Порівняльний аналіз концепцій (Г. Сельє, Р. Лазаруса, Т. Титаренко, М. Корольчука) дозволив визначити стресостійкість як здатність зберігати емпатійну відкритості при високому рівні внутрішньої саморегуляції.

2. Специфіка професійної підготовки психологів полягає у високому ризику «вторинної травматизації» та емоційного виснаження вже на етапі навчання. Визначено, що основними чинниками професійного стресу у студентів є: інформаційне перевантаження, екзистенційна криза професійного вибору, «синдром самозванця» та сучасні виклики, пов'язані з дистанційною формою навчання (цифрова ізоляція, екранна втома). З'ясовано, що особливістю студентів-психологів є високий рівень емпатії, який без належної емоційної гігієни стає не ресурсом, а джерелом додаткового стресу.

3. Результати емпіричного дослідження вибірки студентів виявили суттєву суперечність у структурі їхньої стресостійкості.

- З'ясовано, що лише 17% студентів мають високий рівень адаптивності, тоді як 30% знаходяться в зоні ризику (низький рівень).

- Найбільш дефіцитною ланкою виявилася саморегуляція: лише 12% респондентів здатні ефективно керувати своїми емоціями під час кризи.
- Аналіз копінг-поведінки показав, що поряд із конструктивним плануванням, значна частина студентів використовує дезадаптивну стратегію «Уникнення», що свідчить про внутрішній опір професійним викликам.
- Якісний аналіз анонімних профілів («Емоційно вразливий емпат», «Раціональний стратег», «Дистанційований уникник») підтвердив, що найвищу опірність демонструють студенти, які вміють поєднувати когнітивний аналіз із техніками емоційної дисоціації.

4. Психологічними умовами, що сприяють формуванню стресостійкості у майбутніх психологів, визначено:

*Внутрішні:* розвиток емоційного інтелекту, формування проактивних копінг-стратегій, зміцнення життєстійкості та адекватної самооцінки.

*Зовнішні:* створення підтримуючого освітнього середовища, впровадження системи супервізії, навчання методам психотехнічної саморегуляції в межах тренінгових занять.

5. Розроблено та обґрунтовано тренінгову програму, яка базується на методах когнітивного рефреймінгу, м’язової релаксації за Джекобсоном та дихальних практиках. Впровадження блоку «Застосування у професійній діяльності» до кожної вправи дозволяє студентам не лише стабілізувати власний стан, а й формувати навички професійної гігієни, необхідні для майбутньої роботи з клієнтами. Опанування технік «Дихання за квадратом» та «Емоційного детоксу» визначено як базовий рівень підготовки до практичної консультативної діяльності.

Отже, стресостійкість майбутнього психолога не є вродженою статичною характеристикою, а виступає як динамічне новоутворення, що потребує цілеспрямованого формування в освітньому процесі. Ефективність такої підготовки залежить від того, чи зможе університетське середовище

трансформувати природну емпатію студента у професійну витривалість через навчання методам емоційної саморегуляції.

Таким чином, мета дослідження досягнута, завдання виконані. Подальшу проблему дослідження ми вбачаємо у вивченні гендерних та вікових відмінностей прояву стресостійкості у майбутніх психологів, а також у детальному аналізі впливу тривалого перебування в умовах воєнного стану на трансформацію їхніх копінг-стратегій.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко О. О. Психологічні особливості професійної стійкості майбутніх психологів. *Вісник психології і педагогіки*. 2019. Вип. 22. С. 15–21.

2. Андрущенко Т. В. Психологічні умови формування професійної адаптивності студентів-психологів. *Психологічний часопис*. 2021. № 7 (4). С. 45–56.

3. Базика Л. В. Емоційний інтелект як чинник стресостійкості особистості. *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки*. 2020. № 1. С. 102–108.

4. Бех І. Д. *Особистість у просторі духовного розвитку : навчальний посібник*. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.

5. Бондарчук О. І. *Психологія професійної підготовки майбутніх психологів : монографія*. Київ : Науковий світ, 2018. 210 с.

6. Боровицька В. А. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. *Теорія і практика сучасної психології*. 2022. № 3. С. 12–18.

7. Варій М. Й. *Загальна психологія : підручник*. 3-тє вид. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 1048 с.

8. Венгер Г. С. Психогігієнічні аспекти подолання стресу в освітньому середовищі. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 10, вип. 31. С. 88–95.

9. Винославська О. В. *Психологія : навчальний посібник*. Київ : ІНКОС, 2005. 352 с.

10. Вовк Л. В. Розвиток копінг-стратегій у майбутніх спеціалістів допомагаючих професій. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 36. С. 44–58.

11. Галян І. Г. *Психологія мотивації професійного становлення майбутніх психологів : монографія*. Дрогобич : Ред.-вид. відділ ДДПУ ім. І. Франка, 2011. 354 с.

12. Гоулман Д. *Емоційний інтелект* / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.

13. Грубі Т. В. Психологічні умови формування професійної ідентичності майбутніх психологів. *Вісник ХНУ*. 2021. № 4. С. 67–73.

14. Гуменюк Г. В. Особливості саморегуляції студентів-психологів у стресових ситуаціях. *Наукові записки НаУКМА. Психологія*. 2018. Т. 1. С. 34–40.

15. Данилюк І. В. Когнітивні аспекти стресостійкості студентської молоді. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2020. № 1. С. 15–20.

16. Журавльова Л. П. *Психологія емпатії : монографія*. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.

17. Заєць О. В. Стресостійкість як професійно важлива якість майбутнього фахівця. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 45. С. 112–125.

18. Занюк С. С. *Психологія мотивації : навчальний посібник*. Київ : Либідь, 2002. 304 с.

19. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федоренко А. Ф. *Психологічна допомога особистості в кризових ситуаціях*. Київ : Логос, 2016. 192 с.

20. Іванова О. В. Методи саморегуляції емоційних станів студентів. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2021. № 2. С. 33–39.

21. Карамушка Л. М. *Психологія управління : підручник*. Київ : Міленіум, 2003. 344 с.

22. Кириченко В. В. Життєстійкість як ресурс стресостійкості особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Т. 31 (70), № 2. С. 89–94.

23. Кокун О. М. *Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія*. Київ : Інформ.-аналіт. агентство, 2012. 200 с.

24. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. *Психологія стресостійкості : навчальний посібник*. Київ : Ніка-Центр, 2009. 516 с.

25. Косак Г. О. Специфіка прояву стресу у студентів-першокурсників. *Психологічний журнал*. 2021. № 5. С. 22–29.

26. Кузнікова Т. В. Взаємозв'язок самооцінки та стресостійкості в юнацькому віці. *Габітус*. 2022. Вип. 35. С. 147–152.

27. Кузікова С. Б. *Психологічні основи саморозвитку особистості : навчальний посібник*. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. 220 с.

28. Лазарус А. *Короткострокова мультимодальна психотерапія* / пер. з англ. Київ : Психологія, 2020. 250 с.

29. Лефтеров В. А. Особистісна готовність майбутніх психологів до діяльності в екстремальних умовах. *Технології розвитку інтелекту*. 2019. Т. 3, № 2.

30. Ложкін Г. В. Психологія стресу: теоретичні та прикладні аспекти. *Вісник НТУУ «КПІ»*. 2018. № 2. С. 10–16.

31. Максименко С. Д. *Психологія особистості : навчальний посібник*. Київ : Видавництво КНТ, 2007. 296 с.

32. Москалець В. П. *Психологія особистості : навчальний посібник*. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 416 с.

33. Музика О. Л. Соціально-психологічна підтримка обдарованої молоді у стресових умовах. *Обдарована дитина*. 2021. № 1. С. 24–30.

34. Назарук О. М. Професійне вигорання психологів: причини та профілактика. *Психологія і суспільство*. 2020. № 4. С. 110–123.

35. Онуфрієва Л. А. Професійна підготовка майбутніх психологів у вищій школі. *Збірник наукових праць КПНУ ім. І. Огієнка*. 2018. Вип. 30. С. 15–24.

36. Осипова К. І. Тренінг як засіб формування стресостійкості студентів. *Молодий вчений*. 2021. № 10 (98). С. 45–50.

37. Панок В. Г. *Основи практичної психології : підручник*. Київ : Либідь, 2006. 536 с.

38. Перелигіна Л. А. Психологічні аспекти адаптації студентів до навчання у ВНЗ. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2019. Вип. 25. С. 201–210.

39. Плохіх В. В. Психологічні механізми реалізації копінг-поведінки особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 12. С. 56–63.

40. Пов'якель Н. І. Саморегуляція професійного мислення майбутнього психолога. *Збірник наукових праць: філософія, психологія, педагогіка*. 2018. № 2. С. 134–142.

41. Приходько І. І. Класифікація чинників стресостійкості особистості. *Український психологічний журнал*. 2019. № 2 (12). С. 145–158.

42. Радчук Г. К. *Психологія вищої школи : навчальний посібник*. Тернопіль : ТНПУ, 2014. 248 с.

43. Розов В. І. *Адаптивні антистресові психотехнології : навчальний посібник*. Київ : Кондор, 2005. 132 с.

44. Савчин М. В. *Загальна психологія : навчальний посібник*. Київ : Академвидав, 2011. 464 с.

45. Сельє Г. *Стрес без дистресу* / пер. з англ. Київ : Знання, 2000. 150 с.

46. Сидоренко О. В. Тренінг комунікативної компетентності як умова формування стресостійкості. *Проблеми сучасної психології*. 2021. Вип. 52. С. 188–201.

47. Симоненко С. В. Психологічні детермінанти життєстійкості студентів-психологів. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2020. Т. 25, вип. 2. С. 45–55.

48. Татенко В. О. *Сучасна психологія особистості : навчальний посібник*. Київ : Вид-во КНУ, 2014. 320 с.

49. Титаренко Т. М. *Психологічна стійкість особистості: соціальні очікування та суб'єктивна життєздатність*. *Психологічні науки*. 2018. Вип. 2. С. 7–14.

50. Ткачук Т. А. *Копінг-поведінка особистості в стресових ситуаціях : монографія*. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. 182 с.

51. Федоренко А. Ф. Особливості використання технік релаксації у роботі зі студентами. *Психологічне здоров'я особистості*. 2022. № 1. С. 30–37.

52. Хомуленко Т. Б. Розвиток емоційного інтелекту як напрям професійної підготовки психолога. *Науковий вісник ПНПУ ім. К. Ушинського*. 2019. № 3. С. 11–17.

53. Цільмак О. М. Психологічні умови подолання стресу в професійній діяльності. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2020. № 1. С. 156–160.

54. Чебикін О. Я. *Емоційна стійкість як чинник ефективності діяльності*. Одеса : СВД Черкасов, 2009. 158 с.

55. Шмаргун В. М. Особливості когнітивно-вольової регуляції у стресових ситуаціях. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2018. Вип. 6. С. 12–19.

# ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

### Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)

Інструкція: перед вами ознаки стресу - інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні.

За наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак - ставте собі 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали.

*Інтелектуальні ознаки стресу*

1. Переважання негативних думок
2. Труднощі зосередження
3. Погіршення показників пам'яті
4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми
5. Підвищена відволікання
6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки, збої в обчисленнях
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
10. Порушення логіки, сплутане мислення
11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення
12. Звуження «поля зору», коли “бачиться” менше можливих варіантів дії

*Поведінкові ознаки стресу*

1. Втрата апетиту або переїдання
2. Зростання помилок при виконанні звичних дій
3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова
4. Тремтіння голосу
5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї
6. Хронічна нестача часу
7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями
8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неухайність
9. Антисоціальна, конфліктна поведінка

10. Низька продуктивність діяльності

11. Порушення сну або безсоння

12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю

*Емоційні симптоми*

1. Занепокоєння, підвищена тривожність

2. Підозрілість

3. Похмурий настрій

4. Відчуття постійної туги, депресія

5. Дратівливість, напади гніву

6. Емоційна «тупість», байдужість

7. Цинічний, недоречний гумор

8. Зменшення почуття впевненості в собі

9. Зменшення задоволеності життям

10. Почуття відчуженості, самотності

11. Втрата інтересу до життя

12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою

*Фізіологічні симптоми*

1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі

2. Підвищення або зниження артеріального тиску

3. Прискорений або неритмічний пульс

4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)

5. Порушення свободи дихання

6. Відчуття напруги в м'язах

7. Підвищена стомлюваність

8. Тремтіння в руках, судоми

9. Поява алергії чи інших шкірних висипань

10. Підвищена пітливість

11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла

12. Зниження імунітету, часті нездужання

РЕЗУЛЬТАТИ

Таким чином, загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66.

Показник від 0 до 5 балів вважається хорошим - означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії.

# ДОДАТОК Б

## Опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса та С. Фолкмана

Опитувальник копінг-стратегій (WCQ - Ways of Coping Questionnaire) Р. Лазаруса та С. Фолкман (1988) – це класична методика для діагностики механізмів психологічного подолання труднощів. Опитувальник містить 50 тверджень, що оцінюють 8 основних стратегій поведінки у важких ситуаціях (конфронтація, дистанціювання, самоконтроль тощо). Адаптований Т. Крюковою, Є. Куфтяк.

Основні характеристики методики:

- Мета: Визначення копінг-механізмів (способів совладання) у стресових, складних життєвих ситуаціях.
- Структура: 50 тверджень, що оцінюють когнітивні та поведінкові зусилля.

Інструкція: Згадайте складну ситуацію в навчанні або практиці. Оцініть, як часто ви використовували наведені нижче варіанти поведінки (0 – ніколи, 1 – рідко, 2 – часто, 3 – постійно).

1. Я намагався не думати про це занадто багато.
2. Я складав план дій і слідував йому.
3. Я розповів комусь про свої почуття.

   *(далі подається повний перелік з 50 тверджень)*

Ключ для обробки:

1. Конфронтація (Confrontation): Агресивні спроби змінити ситуацію, готовність до ризику.
2. Дистанціювання (Distancing): Зниження значущості ситуації, спроба переключитися або усунутися.
3. Самоконтроль (Self-Controlling): Спроби регулювати свої почуття та дії, стриманість.
4. Пошук соціальної підтримки (Seeking Social Support): Орієнтація на допомогу від інших (емоційна, інформаційна).

5. Прийняття відповідальності (Accepting Responsibility): Визнання власної ролі у виникненні проблеми.
6. Втеча-уникання (Escape-Avoidance): Ігнорування, фантазування, зниження напруги через втечу.
7. Планування вирішення проблеми (Planful Problem Solving): Аналіз ситуації та розробка плану дій.
8. Позитивна переоцінка (Positive Reappraisal): Спроба знайти позитивні сторони або особистісне зростання у складнощах.

Методика застосовується для виявлення факторів ризику дезадаптації та оцінки адаптаційного потенціалу особистості

## ДОДАТОК В

### Тест «Емоційний інтелект» (Н. Холл)

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 - "Емоційна обізнаність";
- шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігідность);
- шкала 3 - "Самомотивація" (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 - "Емпатія";
- шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати па емоційний стан інших).

**Інструкція**

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

**Тестовий матеріал**

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.

7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.

9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

11. Я чутливий до емоційних потреб інших.

12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.

13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.

14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.

15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.

17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.

23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

**КЛЮЧ**

**Шкала 1** - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. **Шкала** 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. **Шкала** 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. **Шкала** 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. **Шкала 5** -пункт 12, 15,24, 26, 27,29

**Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ**

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий**;** 8-13 - середній; 7 і менш - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

## ДОДАТОК Г

### Тест життєстійкості С Мадді в адаптації Д Леонтьєва

Діагностична мета: оцінка здатності і готовності людини активно і гнучко діяти в ситуації стресу і труднощів, ступінь його уразливості до переживань стресу і депресивності.

Учаснику дослідження пропонується відповісти на 45 тверджень, вибравши один із запропонованих варіантів відповідей:

- Немає
- Скоріше ні ніж так
- Скоріше так ніж ні
- Так

Інструкція: "Вітаю! Дайте відповідь, будь ласка, на кілька питань, відзначаючи галочкою той відповідь, який найкращим чином відображає Ваша думка»

| № | питання | немає | скоріше ні ніж так | скоріше так ніж ні | да |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Я часто не впевнений в своїх рішеннях. | | | | |
| 2. | Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла. | | | | |
| 3. | Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка. | | | | |
| 4. | Я постійно зайнятий, і мені це подобається. | | | | |
| 5. | Часто я віддаю перевагу «плисти за течією». | | | | |
| 6. | Я міняю свої плани в залежності від обставин. | | | | |
| 7. | Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня. | | | | |
| 8. | Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене. | | | | |
| 9. | Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно. | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 10. | Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене. | | | | |
| 11. | Часом все, що я роблю, здається мені марним. | | | | |
| 12. | Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене. | | | | |
| 13. | Краще синиця в руках, ніж журавель у небі. | | | | |
| 14. | Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою. | | | | |
| 15. | Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх. | | | | |
| 16. | Іноді мене лякають думки про майбутнє. | | | | |
| 17. | Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав. | | | | |
| 18. | Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль. | | | | |
| 19. | Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі. | | | | |
| 20. | Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними. | | | | |
| 21. | Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш. | | | | |
| 22. | Я люблю знайомитися з новими людьми. | | | | |
| 23. | Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве. | | | | |
| 24. | Мені завжди є чим зайнятися. | | | | |
| 25. | Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо. | | | | |
| 26. | Я часто шкодую про те, що вже зроблено. | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 27. | Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів. | | | | |
| 28. | Мені важко зближуватися з іншими людьми. | | | | |
| 29. | Як правило, оточуючі слухають мене уважно. | | | | |
| 30. | Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому. | | | | |
| 31. | Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений. | | | | |
| 32. | Мені здається, життя проходить повз мене. | | | | |
| 33. | Мої мрії рідко збуваються. | | | | |
| 34. | Несподіванки дарують мені інтерес до життя. | | | | |
| 35. | Часом мені здається, що всі мої зусилля марні. | | | | |
| 36. | Часом я мрію про спокійне розмірене життя. | | | | |
| 37. | Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате. | | | | |
| 38. | Буває, життя здається мені нудною і безбарвною. | | | | |
| 39. | У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми. | | | | |
| 40. | Навколишні мене недооцінюють. | | | | |
| 41. | Як правило, я працюю із задоволенням. | | | | |
| 42. | Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів. | | | | |
| 43. | Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються. | | | | |
| 44. | Друзі поважають мене за завзятість і непохитність. | | | | |
| 45. | Я охоче беруся втілювати нові ідеї. | | | | |
| | | | | | |

Обробка результатів

Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 ( «ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали) , відповідям на зворотні пункти присвоюються бали

від 3 до 0 ( «ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

| | прямі пункти | Зворотні пункти |
|---|---|---|
| залученість | 4, 12, 22, 23, 24, 29, 41 | 2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42 |
| контроль | 9, 15, 17, 21, 25, 44 | 1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43 |
| прийняття ризику | 34, 45 | 7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36 |

Таблиця 14 Середні і стандартні відхилення загального показника і шкал Тесту життєстійкості

| норми | життєстійкість | залученість | контроль | прийняття ризику |
|---|---|---|---|---|
| середнє | 80,72 | 37,64 | 29,17 | 13,91 |
| Стандартне відхилення | 18,53 | 8,08 | 8,43 | 4,39 |

Інтерпретація результатів

Значення за шкалами, що відповідають середнім і вище середнього свідчать про вираженість вимірюваних показників.

Залученість (Commitment) визначається як «переконаність в тому, що залученість в події дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості» [7]. Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття непотрібності, відчуття себе «поза» життя. «Якщо ви відчуваєте впевненість в собі і в тому, що світ великодушний, вам властива залученість» [8].

Контроль (Control) є переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютно і успіх не гарантований. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сам вибирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику (Challenge) - переконаність людини в тому, що все те, що з ним трапляється, сприяє його розвитку за рахунок знань, які з досвіду, – неважливо, позитивного або негативного. Людина, який розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готовий діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і використовувались.