МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут безпеки та права

Кафедра психології та педагогіки

СТРЕСОСТОЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти 2 курсу
заочної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Сенчука Миколи Васильовича

Науковий керівник
кандидат психологічних наук, доцент
Астремська Ірина Володимирівна

Рецензент

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«___» _____ 20___ р., протокол № ___
завідувач кафедри психології та педагогіки
кандидат психологічних наук, доцент
Бабчук Олена Григоріївна

_____

Одеса – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП **3**

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА **6**

1.1. Професійна діяльність психолога: сутність, структура та особливості реалізації 6

1.2 Психологічні чинники ефективності професійної діяльності фахівця-психолога 10

1.3. Поняття стресостійкості в психологічній науці: підходи, структура та механізми формування 19

Висновки до першого розділу **30**

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ФАКТОРА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА **33**

2.1. Мета, завдання та етапи емпіричного дослідження 33

2.2. Характеристика вибірки та умов проведення дослідження 36

2.3. Діагностичний інструментарій і критерії оцінювання рівня стресостійкості 37

2.4. Аналіз результатів дослідження рівня стресостійкості психологів 48

2.5. Взаємозв’язок стресостійкості з показниками ефективності професійної діяльності 50

2.6. Психологічні умови формування та розвитку стресостійкості у фахівців 52

Висновки до другого розділу **62**

ВИСНОВКИ **65**

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ **68**

ДОДАТКИ **73**

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблематика стресостійкості як чинника ефективності професійної діяльності психолога набуває особливої ваги в умовах глибоких соціальних трансформацій та тривалого воєнного протистояння, у якому перебуває українське суспільство. Професійна діяльність психологів у сучасних реаліях характеризується високою інтенсивністю, емоційною насиченістю та постійною взаємодією з травматичним досвідом клієнтів. Робота з проявами посттравматичного стресового розладу, тривожними й депресивними станами, втратами, кризами ідентичності та життєвого сенсу потребує від фахівця значних внутрішніх ресурсів і здатності до саморегуляції. У цих умовах стресостійкість постає не другорядною характеристикою, а базовою професійно значущою якістю, що забезпечує збереження психічного здоров'я самого психолога та стабільність якості надання психологічної допомоги.

Професійне становлення психолога розглядається як процес професійного самоздійснення, у якому поєднуються розвиток компетентностей, формування професійної ідентичності та реалізація особистісного потенціалу. Військові події, хронічна невизначеність і підвищене соціальне напруження посилюють ризики професійного вигорання, знижують ресурсність фахівців допоміжних професій і актуалізують потребу в науковому осмисленні психологічних механізмів збереження ефективності професійної діяльності. Саме тому дослідження стресостійкості в контексті професійної діяльності психолога є своєчасним і соціально значущим.

Теоретичні засади проблеми професійного самоздійснення, саморозвитку та самоактуалізації особистості ґрунтуються на працях І. Дружиніна , М. Міщенко, у яких розкрито ціннісно-смислові, мотиваційні та особистісні чинники професійного розвитку. Значний науковий доробок, а саме Н. Андрюшина, Г. Дьоміна, О. Мельничук, О. Комар, Г. Вахрушева, М. Кудінова, Я. Когут присвячено феномену стресу, адаптаційного потенціалу

особистості, резильєнтності та професійного вигорання, однак питання стресостійкості саме як чинника ефективності професійної діяльності психолога в умовах воєнного часу залишається недостатньо систематизованим.

Мета дослідження – теоретико-емпіричне дослідження стресостійкості як фактора ефективності професійної діяльності.

Завдання дослідження.

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння стресостійкості як психологічного феномену та її ролі в професійній діяльності психолога.
2. Окреслити критерії та показники ефективності професійної діяльності психолога на основі аналізу сучасних наукових джерел.
3. Провести емпіричне дослідження рівня стресостійкості психологів та особливостей їх професійної ефективності.
4. Виявити взаємозв’язки між показниками стресостійкості та ефективності професійної діяльності психолога.
5. Розробити та апробувати психолого-профілактичну (корекційно-розвивальну) програму, спрямовану на підвищення рівня стресостійкості психологів і оптимізацію їх професійної діяльності.

Об’єкт дослідження – стресостійсть особистості

Предмет дослідження – стресостійкість як фактор ефективності професійної діяльності та професійного самоздійснення психологів.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що ефективність професійної діяльності психолога статистично значуще зумовлюється рівнем його стресостійкості: чим вищий рівень стресостійкості, тим вищими є показники професійної ефективності.

Теоретико-методологічна основа ґрунтується на положеннях діяльнісного та особистісно орієнтованого підходів, концепціях професійного становлення і самоздійснення особистості, трансакційній теорії стресу, теоріях копінг-поведінки та адаптаційного потенціалу особистості. Методологічну

базу також становлять уявлення про стресостійкість як інтегральну властивість особистості, що формується у взаємодії когнітивних, емоційних, поведінкових і ресурсних компонентів.

Методи дослідження включають теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел, емпіричні психодіагностичні методики для оцінювання стресостійкості, копінг-поведінки та професійної самоефективності, а також методи кількісного й якісного аналізу емпіричних даних.

Структура та обсяг роботи: магістерська робота включає вступ, два розділи з підрозділами, висновки до розділів, загальний висновок, список використаних джерел і додатки. Дослідження складається з 2 розділів, у роботі використано 45 наукові джерела. Матеріал основного тексту подано з використанням 1 таблиці. Обсяг основного тексту магістерської роботи становить 63 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

1.1. Професійна діяльність психолога: сутність, структура та особливості реалізації

Професійна діяльність психолога є складним і багатовимірним видом фахової активності, що поєднує наукові знання, практичні вміння та особистісні якості спеціаліста. Дослідження професійного становлення психолога охоплюють широкий спектр проблем, пов’язаних із розвитком професійної спрямованості, формуванням компетентності та поступовим входженням у професію на різних етапах життєвого і кар’єрного шляху. В досліджені І. Дружиніна аналізується становлення професійної ідентичності, засвоєння практичних навичок, адаптація до вимог професійного середовища та формування здатності діяти як ефективний фахівець. Особливе місце відводиться компетенціям у сфері психологічного консультування й психотерапії, адже саме вони визначають рівень професійної зрілості та якості надання психологічної допомоги [9].

Сучасні наукові напрацювання Г. Дьоміна та О. Мельничук засвідчують, що професійна діяльність психолога не зводиться лише до володіння методиками та техніками роботи. Вони передбачає інтеграцію особистісного досвіду, рефлексивних умінь і здатності до саморегуляції. Упродовж останнього десятиліття було накопичено значний теоретичний та емпіричний матеріал у кількох ключових напрямах: дослідження впливу особистості психолога на результати роботи з клієнтами; виявлення якостей, притаманних найбільш ефективним терапевтам; розроблення теоретичної моделі персональної практики; а також аналіз різних форм персональної практики та їхнього впливу на особисте благополуччя фахівців, рівень самоусвідомлення, розвиток рефлексивних і терапевтичних навичок [12].

У межах цієї проблематики важливо враховувати понятійний апарат, що використовується для опису професійної діяльності психолога. Зокрема, персональна практика розуміється як індивідуальна форма професійної діяльності психолога, розвиток мереж практики відображає розширення професійних контактів і включеність у професійну спільноту, загальний показник професійного самоздійснення характеризує рівень реалізації потенціалу в професії, показник професійної самоефективності відображає впевненість у власних фахових можливостях, толерантність до невизначеності визначає здатність працювати в умовах непередбачуваності, загальний показник стресостійкості характеризує рівень адаптації до стресових впливів, а показник позитивного ментального здоров'я відображає інтегральний стан психологічного благополуччя.

Внесок у розуміння сутності професійної діяльності психолога зробив Р. Лазарус, який розглядав становлення психолога передусім як процес особистісного зростання. У його підході центральним є створення атмосфери свободи й психологічної безпеки у взаємодії з клієнтом. Професійна діяльність психолога в такому розумінні ґрунтується на здатності відмовлятися від жорстких соціальних ролей і шаблонів, сприяючи автентичності як власній, так і клієнта. Психолог у цьому процесі виконує роль провідника, який створює безпечний простір для дослідження внутрішнього досвіду, емоційних переживань і суперечливих аспектів «Я» [43].

Проблема етапів професійного становлення психолога широко представлена у праці О. Кокуна. У межах одних концепцій професійне становлення трактується як поетапне формування професійних компетенцій, цінностей і особистісних якостей, необхідних для успішної діяльності в психологічній сфері [15, с. 8]. В підходах С. Максименка, В. Зливкова та С. Кузікової акцент робиться на цілісному баченні власної професійної діяльності без чіткого прив'язування до вікових етапів розвитку [26, с. 39]. У таких моделях професіоналізм визначається здатністю інтегрувати знання, досвід і особистісні ресурси в єдину систему професійної поведінки.

В акмеологічній концепції І. Матійків та З. Ковальчук професійного розвитку професійна діяльність психолога розглядається як процес поступового розширення суб'єктного простору особистості. Досягнення рівня професіонала пов'язується з професійним і моральним збагаченням, розвитком мотивації до самовдосконалення, формуванням нормативного регулювання діяльності та орієнтацією на професійні досягнення [31, с. 89]. Такий підхід дозволяє розглядати професійну діяльність психолога як динамічну систему, що постійно змінюється й ускладнюється.

Зарубіжні дослідники, зокрема С. Адам, А. Ністор, К. Ністор, наголошують на визначальній ролі особистісних характеристик психолога у процесі професійного становлення. На їхню думку, саме особистість фахівця, його життєвий досвід, здатність до емпатії та саморефлексії мають вирішальне значення, інколи навіть більше, ніж технічне володіння методиками. У цьому контексті поширення набула «Я-концепція» Д. Сьюпера, у якій професійний розвиток розглядається крізь призму уявлень особистості про власні якості, здібності, знання та досвід [42].

Узагальнення різних наукових підходів дозволяє стверджувати, що професійна діяльність психолога нерозривно пов'язана з процесом особистісного становлення. Формування професійної майстерності починається задовго до фактичного виконання професійних функцій і передбачає цілеспрямоване формування психологічної готовності до майбутньої діяльності. Ця готовність включає особистісний і функціональний компоненти. Особистісна готовність охоплює сформованість ціннісно-мотиваційної сфери, позитивне ставлення до професії, адекватну самооцінку, відповідальність, емоційну стійкість, комунікативну толерантність, емпатійність та гуманістичну спрямованість. Функціональна готовність пов'язана з володінням психологічним інструментарієм, методами й технологіями, необхідними для реалізації різних видів професійної діяльності психолога [16; 25].

Професійний розвиток тісно переплітається з загальним психічним і соціальним розвитком особистості. Становлення особистості відбувається під впливом виховання, соціального середовища та засвоєння суспільних цінностей [29, с. 47]. У дитинстві провідну роль відіграють сімейні взаємини, у підлітковому віці зростає значення соціокультурного контексту, що сприяє формуванню нових навичок, життєвих цілей і моделей поведінки. Засвоєння соціального досвіду поступово формує основу для майбутньої професійної діяльності [28, с. 28].

У роботі Н. Завацького початковий етап професійного розвитку описується як стадія зростання або пробудження, у межах якої професійні уявлення формуються через фантазії, інтереси та поступове усвідомлення власних здібностей [36, с. 57]. Допрофесійний розвиток має важливе значення для подальшого професійного становлення, оскільки саме в цей період закладаються базові навички критичного мислення, комунікації та співпраці, а також відбувається первинна соціалізація.

Етап усвідомленого вибору професії пов’язаний із періодом навчання у закладі вищої освіти, коли особистість починає активно формувати професійні цілі та уявлення про майбутню діяльність [44]. На цьому етапі професійна діяльність психолога ще не реалізується повною мірою, однак відбувається інтенсивний розвиток когнітивної, емоційної, соціальної та моральної сфер, що створює підґрунтя для подальшої професійної адаптації [15, с. 9].

Подальші стадії професійного розвитку пов’язані з первинною професіоналізацією та інтеграцією набутих знань у практичну діяльність. Початок кваліфікованої праці супроводжується формуванням індивідуального стилю роботи, перевіркою правильності професійного вибору та поступовою стабілізацією професійної ролі [45]. У цей період професійна діяльність психолога набуває відносної цілісності та структурованості.

Кінцевим результатом професійного розвитку виступає професійна компетентність, яка розглядається як здатність до критичного аналізу, професійного судження та прийняття обґрунтованих рішень у складних

ситуаціях [45]. У межах сучасних підходів компетентність трактується як динамічна характеристика, що може й повинна постійно вдосконалюватися в процесі професійної діяльності та супервізійної підтримки [31, с. 67].

Отже, професійна діяльність психолога постає як тривалий, багаторівневий і динамічний процес, у якому поєднуються особистісний розвиток, засвоєння професійних ролей і формування фахової компетентності. Це дозволяє надалі перейти до аналізу чинників, що визначають ефективність професійного становлення та реалізації психолога в сучасних умовах

1.2. Психологічні чинники ефективності професійної діяльності фахівця-психолога

У вітчизняній і зарубіжній психології накопичено значний масив теорій професійного становлення, і кожна з них по-своєму пояснює, за рахунок чого формується ефективність діяльності фахівця-психолога. Помітно, що класифікації таких теорій зазвичай «підлаштовуються» під дослідницьку проблему автора: одні концепції описують розвиток компетентності як послідовність етапів, інші зосереджуються на зміні професійної ідентичності, треті – на ролі середовища, стандартів і освітніх практик. У підсумку ефективність професійної діяльності психолога постає не як результат однієї здібності чи набору технік, а як поєднання психологічних чинників, що забезпечують стабільність, якість рішень і надійність допомоги в різних умовах.

У контексті сучасної психотерапевтичної і психологічної практики Л. Сперрі виділяє три великі вектори, які суттєво вплинули й продовжують впливати на розвиток практики: дослідження, регуляція та клінічне навчання [45]. Усі три напрями безпосередньо пов’язані з психологічними чинниками професійної ефективності, оскільки визначають і те, як оцінюється якість роботи психолога, і те, як формується професійна майстерність, і те, яких стандартів очікує суспільство.

Перший вектор – дослідження – особливо важливий через те, що у професійному середовищі давно помічено: за однакових підходів і приблизно схожих умов різні психотерапевти демонструють різну результативність. У літературі це описується як «ефекти терапевта», а сама тема стала одним із центральних сюжетів сучасних досліджень психотерапії. Ключове запитання в цьому полі часто формулюється прямо: «Як працює психотерапія?» Проблема полягає в тому, що частина досліджень здатна показувати зв’язки між окремими змінними та результатами (наприклад, значення терапевтичного альянсу), але не завжди дає переконливі докази того, які саме змінні є необхідними й достатніми для змін у клієнта [45]. Для розуміння психологічних чинників ефективності це принципово: стає очевидним, що успішність роботи не пояснюється лише технікою, а включає складні особистісні й професійні характеристики фахівця, його стиль взаємодії, здатність утримувати рамку, помічати тонкі сигнали і водночас залишатися емоційно стабільним.

У цьому ж контексті важливою тенденцією, яка розвивається у США, називається розвиток мереж практики [45]. Раніше професійний простір часто поділявся на «дослідників» і «практиків», наче це дві різні ідентичності. У межах розвитку мереж практики ці ролі все частіше поєднуються, адже практиків залучають до дослідницького процесу безпосередньо в їхніх клінічних умовах, на матеріалі реальної щоденної роботи. Це змінює психологічну культуру професії: формується звичка мислити доказово, уважніше ставитися до результатів, брати відповідальність за якість власних рішень і, що важливо, не зупинятися в розвитку. Для ефективності фахівця-психолога це означає підтримку професійної рефлексії, зниження «автоматизму» у роботі та більш уважне ставлення до меж компетентності.

Другий вектор – регуляція – також напряму торкається психологічних чинників ефективності, бо задає правила, у межах яких здійснюється допомога, і впливає на професійну поведінку. Серед показових змін у США описується відхід від традиції «п’ятдесятихвилинної години» на користь

скорочення тривалості й кількості сеансів. Разом із цим зростають вимоги до відповідальності, компенсаційних механізмів у деяких регіонах, а також поширюються підходи оцінювання діяльності психотерапевта через стандартизовані адміністративно-облікові критерії, зокрема пов'язані з процедурними кодами обліку послуг [45]. На психологічному рівні такі зміни посилюють тиск часу й результату, підвищують потребу в чіткій структурі роботи, у здатності швидко формувати робочий контакт і фокусуватися на запиті. Водночас це може підсилювати ризики професійного виснаження, якщо внутрішні ресурси саморегуляції недостатні.

В Україні сфера регуляції психологічної та психотерапевтичної діяльності залишається не повністю визначеною, що створює ситуацію нерівномірних стандартів і різної якості практик. На цьому тлі в умовах повномасштабного вторгнення попит на психологічні консультації продовжує зростати, а питання якості психологічної і психотерапевтичної допомоги фактично виходить у центр професійної дискусії. Це загострює значення таких психологічних чинників ефективності, як відповідальність, етична надійність, здатність працювати в межах компетентності та вміння витримувати невизначеність професійного поля.

Третій вектор – клінічне навчання – безпосередньо формує базу професійної ефективності. Приблизно десять років тому група експертів у США прогнозувала зростання когнітивно-поведінкових практик і зниження популярності психодинамічних та гуманістичних підходів, а також розвиток інтернет-програм, телефонної терапії, доказових практик і розширення ролі фахівців із магістерським ступенем [45]. Навіть якщо такі прогнози не реалізуються абсолютно буквально, їхній зміст важливий: професійна ефективність дедалі більше пов'язується зі здатністю працювати в різних форматах, спиратися на доказову базу, освоювати цифрові інструменти та підтримувати якість контакту з клієнтом у нестандартних умовах. Це не лише про методи, а й про психологічну гнучкість фахівця, витривалість, здатність до навчання і швидкої адаптації.

Тенденції навчання психологів в Україні також демонструють рух у бік підходу, базованого на компетентностях, оновлення змісту підготовки та врахування нових суспільних потреб. Професійна підготовка дедалі менше сприймається як просте накопичення інформації: вона має формувати здатність будувати й координувати смисли, розв'язувати проблеми, рефлексувати, творчо мислити, співпрацювати. Для цього уточнюється роль викладача, удосконалюються методи навчання, які допомагають розвивати у студентів рефлексію, здатність до взаємодії та креативність. У реальному освітньому процесі це проявляється через інтеграцію технологій (онлайн-курси, вебінари, дистанційні платформи), посилення практичної складової (стажування, практикуми, супервізійні формати), міждисциплінарні зв'язки з педагогікою, медициною, соціологією, а також через зростання уваги до етики й соціальної відповідальності професії. Окремий акцент природно переноситься на підготовку до роботи в кризових умовах, оскільки суспільний запит на такі компетентності різко зріс. Усе це логічно підсилюється ідеєю безперервної освіти – участі в сертифікаційних програмах, підвищенні кваліфікації, професійних подіях і конференціях, що підтримують актуальність знань і навичок [31, с. 126].

Позиція І. Дружиніної підкреслює, що система навчання психолога значною мірою базується на підготовці у закладі вищої освіти. Сам навчальний процес має бути зорієнтований на активізацію професійного становлення через цілеспрямоване використання психодіагностики професійно важливих якостей, консультування та соціально-психологічних тренінгів професійного й особистісного зростання [9]. Участь у таких тренінгових групах надає студентству не лише знання, а й досвід самопізнання, формує здатність до позитивного самоставлення, стимулює уміння аналізувати власну поведінку й будувати ефективні міжособистісні взаємини. У підсумку це прямо пов'язується з психологічними чинниками ефективності майбутнього фахівця: від комунікативної зрілості й емпатійної включеності до саморегуляції та стійкості в складних ситуаціях.

Окремим психологічним чинником, який дедалі частіше виділяється як базовий для професійної ефективності, виступає самоорганізація. У досвіді країн Східної Європи самоорганізація описується як свідома, цілеспрямована діяльність, контрольована індивідом, і водночас як одна з ключових умов успіху в навчанні та професійному розвитку. Вона тісно пов'язана з професійним саморозвитком, самореалізацією, самовираженням, саморозумінням, самовдосконаленням і самоосвітою. Важливо, що самоорганізація сьогодні розглядається як незалежна надпредметна компетенція: вона не зводиться до «техніки планування», а включає особистісні якості – відповідальність, доведення справ до завершення, здатність керувати увагою і ресурсами, витримувати навантаження та підтримувати внутрішню дисципліну. Для ефективної професійної діяльності психолога це означає здатність тримати професійний режим, підтримувати якість роботи в довготривалому форматі й не втрачати фахову уважність у ситуаціях високого запиту та емоційного тиску.

Психологічні чинники ефективності професійної діяльності фахівця-психолога логічно проступають як система взаємопов'язаних елементів: доказова орієнтація та рефлексивність, здатність адаптуватися до регуляторних і соціальних вимог, компетентнісна підготовка, практична зрілість, етична відповідальність, самоорганізація і готовність до безперервного професійного розвитку. Саме така системність дозволяє пояснювати, чому ефективність у психологічній практиці не виникає автоматично після засвоєння методик, а формується як результат тривалої внутрішньої та професійної роботи, що підтримується навчанням, дослідженнями й культурою професійної спільноти [45; 9].

Психологічні чинники ефективності професійної діяльності фахівця-психолога формуються під впливом широкого кола як зовнішніх, так і внутрішніх умов, що визначають динаміку професійного становлення особистості. У наукових підходах вітчизняної та зарубіжної психології представлено значну кількість теорій професійного розвитку, кожна з яких по-

різному окреслює механізми входження у професію, набуття майстерності та досягнення професійної зрілості. При цьому помітно, що систематизація таких теорій залежить від тієї проблематики, яку ставить перед собою дослідник: одні концепції зосереджуються на мотиваційно-ціннісній сфері, інші – на особистісних якостях або на впливі освітнього й соціального середовища. У сукупності це дозволяє розглядати ефективність діяльності психолога як результат взаємодії багатьох психологічних чинників, а не як наслідок дії окремої властивості чи навички.

Важливим елементом професійного становлення є кризові явища, які супроводжують перехід між етапами професійного розвитку та водночас виступають умовою особистісного зростання й самоактуалізації. Кризам професійного становлення притаманний особливий психологічний зміст, адже вони виникають у відповідь на зміну вимог до діяльності, соціальної ролі чи внутрішніх очікувань особистості. І. Булах наголошує, що такі кризи можуть повторюватися протягом усього життя, а їх прояви пов’язані з переживанням внутрішньої розгубленості, зниженням самооцінки, відчуттям професійної вичерпаності та сумнівами у власній компетентності [6, с. 45]. Саме ці стани сигналізують про необхідність переосмислення професійного шляху та внутрішніх орієнтирів.

О. Кокун у межах концепції професійного розвитку виокремлює низку нормативних криз, що супроводжують різні етапи становлення фахівця: кризу навчально-професійної орієнтації, кризу вибору професії, кризу професійних експектацій, кризу професійного зростання, кризу професійної кар’єри, кризу соціально-професійної самоактуалізації та кризу втрати професії [14]. Розгляд цих криз у логіці послідовного професійного розвитку дозволяє глибше зрозуміти психологічні чинники, які впливають на ефективність діяльності психолога на різних життєвих етапах.

Криза навчально-професійної орієнтації характерна для підліткового віку, коли особистість лише починає формувати уявлення про майбутню професійну діяльність. У цей період нерідко виникає розрив між бажаним

образом майбутнього та реальними можливостями, що зумовлено несформованістю Я-концепції, впливом соціального оточення та обмеженим життєвим досвідом. Подолання такої кризи можливе за умови системної підтримки процесів особистісного й професійного самовизначення, що закладає основу для подальшого усвідомленого вибору [13 с. 7].

Криза професійного вибору найчастіше проявляється у студентські роки, особливо на початкових і завершальних етапах навчання. Зміна провідної діяльності, нерівномірність теоретичної та практичної підготовки, розчарування у змісті навчання або професії загалом можуть спричиняти зниження мотивації та сумніви у правильності обраного шляху. Додатковий тиск створюють соціально-економічні чинники, що змушують студентів поєднувати навчання з роботою, а також порівняння власних досягнень з успіхами ровесників, яке нерідко призводить до заниження самооцінки.

Наступним етапом є криза професійної адаптації, або криза професійних експектацій, яка виникає у період початку самостійної трудової діяльності. Перехід від навчання до практики супроводжується різкою зміною професійної ситуації розвитку, новими вимогами, відповідальністю та необхідністю інтегрувати знання у реальні робочі умови. Основним джерелом кризи стає невідповідність між юнацькими очікуваннями та реальними умовами праці, що проявляється у незадоволеності змістом роботи, організаційними аспектами та матеріальними умовами. У цей період актуалізується потреба в перегляді професійної мотивації та пошуку глибшого сенсу власної діяльності.

Криза професійного зростання зазвичай виникає після кількох років роботи за спеціальністю, коли первинна адаптація вже завершена, але фахівець відчуває обмеженість кар’єрних перспектив. Невдоволення може посилюватися під впливом соціальних порівнянь і змін у життєвих обставинах, зокрема створення родини. Подолання цієї кризи пов’язується з активним професійним пошуком, зміною місця роботи, підвищенням кваліфікації або переорієнтацією професійних цілей.

Подальший розвиток професіоналізму може супроводжуватися кризою професійної кар'єри, яка пов'язана з переосмисленням власного статусу, цінностей і можливостей. На цьому етапі особистість нерідко «переростає» займану посаду або навіть професію загалом, що викликає внутрішній конфлікт між наявним професійним рівнем і бажаними перспективами. Вихід із такої кризи часто потребує сміливості в ухваленні рішень щодо змін, а також готовності до нових ролей і викликів.

Стадія соціально-професійної самоактуалізації характеризується високим рівнем майстерності, індивідуальним стилем діяльності та творчим підходом до роботи. Водночас саме тут може виникати криза, зумовлена змінами ціннісно-смислової сфери та відчуттям вичерпаності можливостей подальшого розвитку. Вихід із неї пов'язується з переходом на інноваційний рівень діяльності, реалізацією нових задумів і використанням накопиченого професійного досвіду.

Завершальним етапом професійного шляху є криза втрати професії, що пов'язана з підготовкою до виходу на пенсію та зміною соціальної ролі. Інтенсивність цієї кризи залежить від стану здоров'я, фінансової стабільності, соціальної підтримки та наявності альтернативних сфер самореалізації. Адаптація до нових умов можлива через залучення до суспільно корисної діяльності, розвиток хобі, розширення соціальних контактів і опанування нових навичок.

Кризові явища є закономірною складовою динамічного процесу професійного становлення особистості [32, с. 39]. Вони можуть мати як конструктивні, так і деструктивні наслідки. У першому випадку криза стимулює особистісне й професійне зростання, у другому – призводить до стагнації або повторюваних спроб подолання труднощів без реальних змін.

Поряд із зовнішніми чинниками важливу роль у професійному становленні відіграють внутрішні психологічні чинники, насамперед особистісні якості. Професійна діяльність психолога розглядається як єдність знань, умінь і навичок з одного боку та професійно значущих особистісних

характеристик – з іншого. Саме останні визначають рівень гуманістичної спрямованості, відповідальності, емоційної стійкості й здатності до рефлексії, що є основою ефективної психологічної практики.

На формування цих якостей істотно впливають властивості нервової системи та темпераменту. Слабкість нервових процесів може зумовлювати підвищену тривожність і емоційну нестійкість, тоді як надмірна сила нервової системи інколи поєднується з негнучкою, завищеною самооцінкою. Крайні прояви самооцінки – як завищеної, так і заниженої – негативно позначаються на здатності до адекватного прогнозування та прийняття рішень, що знижує загальну ефективність діяльності [29, с. 90].

Властивості екстраверсії та інтроверсії також мають значення для професійної діяльності психолога. Дослідження показують, що інтроверти є більш стійкими до монотонної роботи, яка потребує точності та пильності, тоді як екстраверти ефективніше функціонують у напружених і соціально насичених ситуаціях, отримуючи енергію від взаємодії з людьми [1, с. 153].

Серед особистісних характеристик особливе місце посідає відповідальність як універсальна професійно важлива якість. Вона визначає ставлення фахівця до своїх обов’язків, клієнтів і наслідків власних рішень. Саме відповідальність лежить в основі етичних принципів практичної психології та виступає необхідною умовою професійної надійності [31].

Не менш значущою на думку В. Панок є здатність до професійної саморефлексії, що дозволяє психологу усвідомлювати власні обмеження, своєчасно коригувати стиль роботи й підтримувати процес професійного розвитку. Передумовою цього є особистісна психокорекція, спрямована на усвідомлення внутрішніх протиріч і досягнення психологічної зрілості, яка проявляється у вмінні аналізувати власний досвід і поведінкові тенденції [27, с. 7].

О. Кокун пов’язує ефективність діяльності психолога з рівнем професійного самоздійснення, яке розглядається як форма життєвого самоздійснення і характеризується повнотою розкриття особистісного

потенціалу у професії [15, с. 11]. Автор виокремлює зовнішньопрофесійну та внутрішньопрофесійну форми самоздійснення, підкреслюючи їхню взаємодоповнюваність. При цьому чинники професійного самоздійснення мають певні гендерні особливості, що проявляються у різному поєднанні мотиваційних, організаційних і емоційних характеристик.

Психологічні чинники ефективності професійної діяльності фахівця-психолога охоплюють ціннісно-мотиваційну сферу, індивідуально-психологічні особливості, властивості нервової системи, рівень відповідальності, саморефлексії та професійного самоздійснення. Одним із ключових чинників, який інтегрує ці компоненти та забезпечує стійкість діяльності в умовах високого навантаження, виступає стресостійкість, розгляд якої доцільно продовжити в наступному параграфі.

1.3. Поняття стресостійкості в психологічній науці: підходи, структура та механізми формування

Поняття стресостійкості в психологічній науці тісно пов’язане із загальнішим феноменом стресу та з тим, як людина переживає напруження, реагує на загрози й відновлює працездатність після складних подій. У побутовому розумінні стресостійкість часто описують як здатність «триматися» під тиском, не зриватися й не втрачати контроль. У науковій площині це поняття виглядає ширше: йдеться не тільки про відсутність реакції на стрес, а передусім про здатність адаптуватися до стресових впливів, зберігати відносну стабільність діяльності та відновлювати внутрішні ресурси після навантаження. Стресостійкість можна розглядати як інтегративну властивість, що об’єднує фізіологічні, когнітивні, емоційні та поведінкові механізми, які забезпечують ефективну взаємодію людини з вимогами середовища.

Для більш змістовного аналізу стресостійкості логічно спочатку зупинитися на тому, що таке стрес і чому він настільки важливий саме для професій «людина – людина». Дослідження стресу в контексті професійної

діяльності психолога має особливу цінність, адже стрес впливає не лише на самопочуття спеціаліста, а й на якість його професійних рішень, точність оцінювання ситуації, здатність утримувати контакт з клієнтом і дотримуватися професійних меж. У сучасному світі, де темп життя прискорюється, а професійні вимоги ускладнюються, психолог часто працює на перетині людського болю, криз, невизначеності й високих очікувань. У таких умовах глибше розуміння природи стресу, його тригерів, проявів і наслідків стає практично необхідним: воно дозволяє не тільки підтримувати власну працездатність, а й точніше розуміти клієнтські реакції та обирати адекватні інтервенції. Окрім того, аналіз стресу відкриває можливості профілактики та подолання стресових станів, що підвищує ефективність професійної діяльності психолога й зменшує ризики виснаження.

Сам термін «стрес» (stress) у перекладі з англійської означає навантаження, зусилля, напруга [30, с. 238]. У класичному визначенні стрес описується як неспецифічна реакція організму на сильні зовнішні подразники, які перевищують звичну норму. В історії психології й фізіології описаній В. Крайнюк підкреслюється роль В. Кеннона, який у 1932 році описав універсальну реакцію «боротися або тікати» [18, с. 88]. При цьому у науковій традиції часто згадується і Г. Сел’є, який у 1946 році активно використовував поняття стресу для пояснення загального адаптаційного напруження. У подальшому поняття швидко вийшло за межі біології й стало застосовуватися у психології, медицині, соціальних науках і повсякденній мові. Водночас у науці залишилися дискусії щодо точності первинного визначення, тому поряд із терміном «стрес» почали використовувати уточнення на кшталт «психічний», «операційно-емоційний», «психоемоційний», «нервово-психічний» стрес [19]. Попри розмаїття назв, спільним для них залишається головне: усі вони описують реакцію людини на дію зовнішнього чи внутрішнього чинника, який переживається як тиск, загроза або перевантаження.

Важливою для розуміння механізмів стресостійкості є диференціація стресу на еустрес і дистрес. Вводиться поняття «дистрес» (distress) як «поганий стрес», тобто стан, у якому адаптаційні ресурси виснажуються [11, с. 8]. Дистресом називають ситуацію, коли захисні сили організму вже не справляються з навантаженням. У цьому сенсі стрес сам по собі не завжди є негативним: у певних межах він може мобілізувати й допомагати діяти ефективно. Натомість дистрес виникає тоді, коли організм не встигає адаптуватися до нових умов, і саме він становить реальну загрозу для психічного та фізичного здоров'я [5]. Саме тому в прикладній психології, коли йдеться про «подолання стресу», зазвичай мається на увазі зменшення дистресу та відновлення ресурсів.

Стресова реакція проявляється на різних рівнях. На фізіологічному рівні це можуть бути поверхневе дихання, пітливість, прискорене серцебиття, а в більш виражених випадках – біль у шлунку, нудота, головний біль, м'язове напруження. Якщо стрес стає хронічним, частіше фіксуються порушення сну, постійна втома, зниження імунітету [27]. На емоційно-психологічному рівні симптоматика включає зниження мотивації до роботи, розгубленість, безпорадність, смуток, імпульсивність, агресивність, ізоляцію, тривогу, погіршення уваги та концентрації, невпевненість у собі [24, с. 89]. Для психолога ці прояви мають додатковий професійний вимір: вони впливають на здатність чути клієнта, утримувати контекст, залишатися емпатійним без надмірного «зараження» переживаннями іншого та зберігати професійні межі.

Джерела стресу прийнято поділяти на зовнішні та внутрішні стресори. До зовнішніх відносять професійні навантаження, конфлікти, організаційні труднощі, соціальні потрясіння; внутрішні пов'язані зі станом здоров'я, особистісною вразливістю, попереднім досвідом та емоційними особливостями людини [38, с. 139]. За якісними характеристиками стресори можуть бути фізичними, психічними, соціальними, хоча таке розмежування умовне: будь-який соціальний вплив зрештою проходить через індивідуальний досвід людини й стає частиною її внутрішньої реальності [24, с. 90].

Окремо враховується поділ стресових подій за інтенсивністю та тривалістю реадаптації: критичні або травматичні події, поширені труднощі, мікростресори, хронічні стресори та хронічні субтравматичні стресори [30, с. 67]. Такий підхід корисний тим, що дозволяє розуміти: навіть незначні, але регулярні подразники можуть «накопичуватися» і давати ефект, співмірний із сильними одноразовими подіями.

У прикладних класифікаціях часто називають групи стресогенних чинників, серед яких психічні та психофізіологічні стани (сильні емоції, найчастіше страх, гнів, образа, але інколи і надмірна радість), соматичні хвороби, значущі життєві події, чинники навколишнього середовища (шум, тіснота, нестача повітря), шкідливі звички, міжособистісні відносини та екстремальні умови, що включають раптовість, новизну, невизначеність, підвищений темп, змагання й перешкоди з боку інших осіб [2]. Для професійної діяльності психолога окремо значущими є стресори комунікації та відповідальності, адже робота нерідко відбувається в умовах конфліктів, високих очікувань, обмеженого часу та моральної напруги.

Окремий пласт у дослідженні стресу становить питання суб’єктивного сприйняття ситуації. Було встановлено, що особливе значення має співвідношення об’єктивних характеристик стресової події та того, як вона інтерпретується людиною на основі власного досвіду, домінуючих переживань і звичних стратегій поведінки. До суб’єктних параметрів відносять оцінку значущості ситуації, контрольованості, ймовірності самозміни, рівня неясності (невизначеності), повторюваності та ступеня поінформованості, тобто наявності досвіду у подібних ситуаціях [2]. Саме ці оцінки часто пояснюють, чому одна й та сама подія для різних людей може бути або «звичайним викликом», або травматичним переживанням.

У науковій літературі також виділяються види стресу з огляду на домінуючий механізм: інформаційний та емоційний. Інформаційний стрес пов’язують з надлишком інформації, необхідністю виконати великий обсяг завдань у дефіциті часу і за умов високої відповідальності; він

супроводжується проблемами з запам’ятовуванням, зниженням концентрації та підвищеною відволіканням. Емоційний стрес проявляється у ситуаціях загрози, небезпеки та сильних переживань; тут частіше спостерігаються тривожність, порушення сну, депресивні стани, відчуття безпорадності та емоційні зриви [1]. Для психолога обидва види можуть бути однаково «робочими»: перший – через документообіг, темп консультацій і багатозадачність, другий – через постійний контакт із людським болем і кризовими історіями.

Окремою категорією описується професійний стрес, оскільки різні професійні групи відрізняються за рівнями стресового навантаження. Наводяться дані, що рівні стресу можуть коливатися від 0 до 10, де 10 означає найвищу інтенсивність; наприклад, для шахтаря вказується показник 8,3, тоді як для бібліотекаря – 2,0 [4]. Наведення таких прикладів важливе не для «рейтингу професій», а для підкреслення: професійне середовище задає різну інтенсивність стресорів, а отже по-різному актуалізує потребу в стресостійкості.

Опис розвитку стресової реакції описаний в роботі В. Корольчук, М. Корольчук та С. Солдатов пов’язують із моделлю Г. Сел’є, який запропонував три стадії: тривожності, резистентності та виснаження [17]. Стадія тривожності характеризується загальною мобілізацією та гормональними зрушеннями; стадія резистентності відображає процес пристосування, коли організм ніби «звикає» до навантаження і частково нормалізує функції, а також формується перехресна резистентність до різних стресорів; стадія виснаження розвивається за умови тривалої дії стресового чинника, коли ресурси адаптації зменшуються і підвищується ризик патологічних процесів. У межах цієї логіки розмежовується еустрес як «позитивний» стрес, що проходить стадії тривоги й резистентності та мобілізує, і дистрес як руйнівний процес, коли реакція переходить у виснаження [40]. Для теми стресостійкості це принципово: стійкість не означає «ніколи не відчувати стрес», вона означає здатність не заходити у фазу виснаження або мінімізувати її тривалість.

Сильний або тривалий стрес може стати підґрунтям для розладів адаптації, що відображено в міжнародних класифікаціях. Описується гостра реакція на стрес, коли симптоми виникають упродовж години після дії чинника та зазвичай зменшуються протягом 8–48 годин залежно від тривалості стресора [33, с. 90].

Окремо виокремлюється посттравматичний стресовий розлад, для якого характерні нав'язливі спогади або повторювані сни, уникання нагадувань, підвищена збудливість і чутливість; симптоми зазвичай з'являються в межах пів року після події або наприкінці періоду стресу [23, с. 48].

Також описується розлад адаптації як реакція на ідентифікований стресор чи їх сукупність, із розвитком симптомів упродовж трьох місяців; серед проявів називають тривогу, пригніченість, труднощі планування, депресивний настрій, інколи спалахи гніву та агресії [1]. На цьому тлі особливо підкреслюється роль індивідуальної уразливості або стійкості: подібні розлади розвиваються не в усіх людей, що переживають сильний стрес, і саме це фактично виводить на центральне місце питання стресостійкості та адаптивних здібностей [23, с. 76].

Додатково у дослідженнях підкреслюється зв'язок стресостійкості з комплексом психологічних характеристик особистості. А. Боднар та Н. Макаренко [4] описують цей комплекс через когнітивно-інтелектуальний та емоційно-особистісний блоки. До когнітивно-інтелектуальних чинників, що підтримують високий рівень стійкості, відносяться абстрактність і гнучкість мислення, поленезалежність, розвинені перцептивні здібності; до емоційно-особистісних – емоційна стійкість, оптимізм, середній-низький рівень тривожності та агресивності, інтернальний локус контролю. Такий підхід показує, що механізми формування стресостійкості включають і когнітивну «опору» (уміння бачити варіанти, структурувати ситуацію, зберігати ясність мислення), і емоційний баланс (здатність керувати напругою, не входити в деструктивні реакції), і відповідальність за власні дії, що пов'язана з відчуттям внутрішнього контролю.

У продовження розгляду підходів до стресостійкості варто підкреслити, що вітчизняні автори описують її не як абстрактну «витривалість», а як цілісну властивість, яка проявляється щоразу, коли людина потрапляє у напружені обставини. Зокрема В. Наугольник розглядає стресостійкість як особистісну характеристику, яка актуалізується в будь-якій стресовій ситуації незалежно від її інтенсивності, і виділяє в її структурі три взаємопов'язані складові: когнітивну оцінку ситуації та власного місця в ній, емоційні переживання з приводу стресора та свідомий контроль цих переживань, а також поведінковий блок дій щодо стресора, де рішення спирається на наявні інстинктивні реакції, знання про подібні подразники, способи їх нейтралізації та попередній досвід подолання напружених подій [24, с. 85]. Така логіка добре показує, що стресостійкість не зводиться до «не відчувати» або «не реагувати», а радше описує, як саме вибудовується внутрішня робота людини: від інтерпретації ситуації – до регуляції емоцій – і до конкретного способу дії.

У цьому контексті закономірно порушується питання зменшення негативних наслідків стресу. У наукових джерелах наголошується, що найменш травматичний шлях – не доводити стрес до станів, які починають визначати повсякденне функціонування, тобто діяти на рівні профілактики. У межах профілактичного напряму описуються практики саморегуляції та відновлення, серед яких аутогенне тренування, релаксаційні техніки, прийоми першої допомоги при гострому стресі, самоаналіз індивідуальних стресорів, а також організація стилю життя, який знижує хронічне перенапруження [23, с. 46-47]. Ці підходи не виглядають випадковими: у них поєднуються тілесний компонент (зниження фізіологічної активації), когнітивний (переосмислення ситуацій і тригерів) та поведінковий (зміна режиму й навантаження), що узгоджується з багатокомпонентним розумінням стресостійкості.

Дані вітчизняних досліджень (Л. Наугольник, О. Пасько, Р. Никитенко та ін.) підтримують думку про те, що елементи здорового способу життя здатні або запобігати, або суттєво полегшувати перебіг стресових реакцій. Л. Наугольник пропонує розрізняти два напрями подолання психологічного

стресу – профілактичний і терапевтичний, причому профілактичний наповнюється конкретними щоденними практиками: здатністю отримувати задоволення від життя і зберігати рефлексивність; упорядкуванням часу без постійної багатозадачності та хронічного перепрацювання; побудовою взаємин на основі поваги і вміння відстоювати власні потреби; відмовою від шкідливих звичок; поміркованим користуванням гаджетами та соціальними мережами; залученням до занять, що приносять позитивні емоції; контактом із природним середовищем; якісним сном; сексуальною активністю; регулярними фізичними навантаженнями [24, с. 64]. Усе це описується як ресурсна база, яка підтримує людину до того, як стрес набуде руйнівного характеру.

Водночас реалії повномасштабного вторгнення суттєво змінили «звичайну» картину стресорів: їхня кількість і сила зросли, а частина профілактичних практик стала менш доступною для значної кількості людей. У такій ситуації в науковому полі посилилася увага до резильєнтності як здатності витримувати удари середовища, відновлювати емоційну рівновагу та активізовувати особистісні ресурси заради збереження психічного здоров'я [10, с. 67].

На цьому тлі підвищення стресостійкості пов'язується не тільки з «правильним режимом», а й із розширенням внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які дають опору в стресогенних обставинах і зменшують довготривалі наслідки напруження [11,с. 8]. Саме тут логічно з'являється поняття копінг-стратегій як способів, через які людина реально справляється зі стресом.

Світове визнання теорії копінгу пов'язується з трансакційним підходом, у межах якого Р. Лазарус описав стрес як дисбаланс між вимогами середовища та ресурсами особи для їх задоволення [43]. Суттєвим у цьому підході є акцент на оцінюванні: стрес не просто «стається», він формується як переживання через те, як подія тлумачиться, і через те, які ресурси бачаться доступними. Копінг у такому розумінні виступає динамічним процесом, що залежить від суб'єктивного бачення ситуації, стадії розвитку конфлікту та характеру

взаємодії людини зі світом [20]. Саме тому копінг не може бути однаковим у різних людей навіть за однакових обставин.

Опис копінг-процесу часто подається як послідовність етапів. Спершу виникає первинна оцінка, коли людина намагається зрозуміти, що саме означає стресова ситуація особисто для неї; на цій фазі нерідко з'являються тривога і фрустрація через відчуття нестачі сил, а Р. Лазарус характеризує цей проміжок як «період шоку», коли відбувається внутрішня мобілізація для подальших дій. Далі розгортається вторинна оцінка, яку багато авторів вважають ключовою: з'являється питання про можливі дії в конкретних умовах, оцінюються ресурси та особистісні фактори – емоційна стабільність, здатність ставити цілі й знаходити смисл, актуальний стан, рівень соціальної підтримки [43]. Після цього формується відповідь на запитання «чи є спроможність впоратися», і в разі позитивного рішення обирається стратегія подолання, що реалізується через поведінкові або психологічні кроки, а згодом відбувається переоцінка ситуації вже з урахуванням отриманого результату [8]. У цій логіці добре видно механізм формування стресостійкості: стійкість зростає тоді, коли накопичується досвід ефективної оцінки та дієвого подолання.

Оскільки стратегій подолання існує багато, у дослідженнях пропонуються різні класифікації. Наголошується, що копінг може бути індивідуальним або соціальним, свідомим або частково несвідомим, конструктивним або деструктивним, а реалізація копінг-поведінки відбувається в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах. Р. Лазарус узагальнив ці відмінності й поділив стратегії на проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, пов'язані з пошуком підтримки та зі смисловим осмисленням. Окремо Р. Лазарус звертав увагу на спорідненість ідеї когнітивних переосмислень із фрейдівською концепцією его-захистів, що підкреслює накладання стратегій подолання на захисні механізми психіки [43]. Цей момент важливий, бо показує: подолання стресу часто відбувається не «чистими» прийомами, а складними психічними комбінаціями, де поруч можуть існувати і раціональне планування, і уникнення, і захисне заперечення.

У сучасних підходах до копінг-поведінки підкреслюються кілька ідей. По-перше, вказується, що для людини загалом характерний потяг до подолання, а однією з його форм виступає пошукова активність. По-друге, акцент робиться на ролі індивідуально-психологічних особливостей – рівня тривожності, типу мислення, досвіду, установок, темпераменту – як внутрішніх передумов вибору способів подолання. По-третє, наголошується на впливі самоактуалізації: що вищий рівень самосвідомості та осмисленості, то успішнішим зазвичай є подолання труднощів [20].

Окремо описується проактивне подолання як здатність уявляти майбутній стресор і готуватися до нього завчасно, що знижує інтенсивність переживань у реальній ситуації. Також розрізняють копінг, зосереджений на оцінці (коли змінюється перспектива бачення події), поведінкові адаптації та проблемно-фокусовані дії, спрямовані на усунення або модифікацію джерела стресу. При цьому підкреслюється, що проблемно-орієнтоване подолання не завжди є автоматично корисним: у неконтрольованих ситуаціях воно може давати зворотний ефект, якщо людина вперто намагається змінити те, що в цих умовах не піддається зміні.

Емоційно-орієнтований копінг описується як спосіб зменшення емоційної напруги через когнітивні й поведінкові зусилля: регуляцію небажаних почуттів, відволікання, практики усвідомленості, медитацію, поступове «вивільнення» накопичених переживань. У межах цієї групи Р. Лазарус зазначав такі варіанти, як заперечення, уникнення, прийняття відповідальності або провини, самоконтроль і позитивна переоцінка [43]. Важливо, що емоційно-орієнтоване подолання особливо актуальне там, де стресор сприймається як неконтрольований, наприклад у ситуації втрати або важкого діагнозу: тоді робота відбувається радше з переживанням, ніж із «вирішенням проблеми».

Окремі автори пропонують оцінювати стратегії як більш «здорові» або «нездорові» залежно від імовірності вторинних негативних наслідків. До здорових форм відносять самозаспокоєння, релаксацію та відволікання,

соціальну і професійну підтримку, тоді як до нездорових – негативну самооцінку, шкідливі дії (емоційне переїдання, агресію, вживання алкоголю чи наркотиків, самоушкодження), ізоляцію, суїцидальні наміри. У цій логіці підкреслюється, що дезадаптивні техніки – уникнення, дисоціація, прокрастинація, самозвинувачення – можуть короткочасно зменшувати напругу, але в довшій перспективі закріплюють безсилля й підтримують застрягання у стресовій ситуації [18, с. 87]. Власне через це копінг розглядається не як пасивний «наслідок темпераменту», а як прояв суб'єктної активності: якщо стратегія не формується, людина починає діяти інерційно, підлаштовуючись під тиск обставин.

У вітчизняних дослідженнях аналізувалися способи подолання стресових ситуацій у різних професійних і соціальних групах, а також у людей із залежностями чи невротичними розладами [18, с. 67]. Узагальнення таких робіт підводить до думки, що умовно «здорові» групи частіше звертаються до адаптивних поведінкових і емоційних стратегій, тоді як уразливі групи нерідко опираються на дезадаптивні сценарії. Проте важливим залишається інший висновок: копінг-поведінка є змінною, і її характер багато в чому відображає те, наскільки особистість здатна вибудовувати активне ставлення до власного життя, а не лише реагувати на події.

Паралельно в сучасній науці активно розвивається тема резильєнтності в умовах масштабних криз, катастроф, пандемій. У закордонних роботах аналізуються різні траєкторії психологічних результатів після катастроф, і описується «парадокс стійкості»: показники за шкалами резильєнтності не завжди прямо корелюють із окремими рисами особистості, хоча більшість людей демонструють відносну здатність відновлюватися після потрясінь, а причини цього явища залишаються не до кінця поясненими [42]. В Україні останніми роками фокус досліджень закономірно змістився на переживання стресу в умовах воєнного часу, з урахуванням як медичних, так і психологічних аспектів, а також із виокремленням специфіки стресостійкості у студентів, педагогів, соціальних працівників, поліцейських та інших груп [1]. На цьому

тлі пропонуються й сучасні методики формування стресостійкої поведінки, часто з урахуванням закордонного досвіду, але з потребою адаптації до українських соціокультурних і геополітичних обставин.

Водночас проблематика стресостійкості саме психологів як чинника професійного становлення у вітчизняному контексті й справді лишається недостатньо розгорнутою, а пряме перенесення закордонних моделей не завжди враховує специфіку вітчизняної реальності. Саме тому поглиблення цієї теми виглядає логічним кроком у межах подальших дослідницьких пошуків.

У підсумку розглянуті підходи дозволяють бачити стресостійкість як інтегральну систему адаптивних якостей та компонент адаптаційного потенціалу людини, що спирається на комплекс фізіологічних, психічних і психологічних особливостей. Вона тісно пов’язана з копінг-стратегіями, ресурсами особистості та індивідуально-типологічними параметрами реагування. Для професійної діяльності психолога це означає, що стресостійкість виступає не просто «фоном» праці, а ресурсом, який підтримує якість взаємодії з клієнтом, стабільність професійної етики та здатність витримувати емоційно насичені контексти без переходу до хронічного виснаження.

Висновки до першого розділу

У теоретичній частині роботи було розкрито зміст і логіку теми «Стресостійкість як фактор ефективності професійної діяльності психолога» через послідовний аналіз професійної діяльності фахівця, чинників його професійного становлення та наукових уявлень про стрес і стресостійкість. Було показано, що діяльність психолога належить до професій типу «людина – людина» і вирізняється підвищеним емоційним навантаженням, відповідальністю за якість контакту, необхідністю збереження професійних меж та підтримання етичної надійності у роботі з вразливими категоріями клієнтів. Ефективність цієї діяльності залежить не лише від знань і технік, а й

від особистісних ресурсів спеціаліста та здатності керувати власним психоемоційним станом.

У межах розгляду професійного становлення було з'ясовано, що розвиток психолога є динамічним процесом, у якому поєднуються професійна підготовка, накопичення практичного досвіду, формування професійної ідентичності та поступове вироблення індивідуального стилю роботи. Окрему увагу приділено кризам професійного розвитку як закономірним «точкам переходу» між стадіями професіоналізації: вони можуть супроводжуватися сумнівами у виборі, падінням мотивації, зниженням самооцінки та переживанням обмеженості власних можливостей. Встановлено, що результат кризових періодів може мати як конструктивний, так і деструктивний характер, а їх перебіг пов'язаний із системою внутрішніх чинників – ціннісно-мотиваційною сферою, саморефлексією, відповідальністю, особливостями нервової системи й індивідуально-типологічними характеристиками.

Аналіз наукових підходів до стресу дозволив уточнити, що стрес є неспецифічною реакцією організму на значущий вплив, а негативні наслідки частіше пов'язуються зі станом дистресу та виснаження ресурсів. Було узагальнено прояви стресу на фізіологічному, когнітивному та емоційно-поведінковому рівнях, а також систематизовано основні групи стресорів і параметри суб'єктивного оцінювання ситуації, від яких залежить інтенсивність переживання. Показано, що професійний стрес має специфічні ризики для психолога, оскільки поєднує хронічну емпатійну залученість, роботу з травматичним досвідом інших людей і потребу у постійній саморегуляції.

Розгляд поняття стресостійкості в психологічній науці дав підстави трактувати її як інтегральну властивість особистості та компонент адаптаційного потенціалу, що поєднує когнітивні механізми оцінювання, регуляцію емоційних реакцій і поведінкові стратегії реагування на стресор. Виявлено, що стресостійкість формується й проявляється через систему ресурсів і копінг-стратегій; у межах трансакційного підходу стрес пов'язується

з дисбалансом між вимогами середовища та наявними ресурсами, а копінг розглядається як процес, що змінюється залежно від оцінки ситуації та можливостей контролю. Підкреслено, що вибір стратегій подолання може бути як адаптивним, так і дезадаптивним, а тривале використання неефективних способів реагування підвищує ризик професійного виснаження.

У підсумку теоретичний аналіз підтвердив, що стресостійкість є одним із ключових факторів ефективності професійної діяльності психолога, оскільки забезпечує збереження працездатності, емоційної рівноваги, якості професійних рішень і стабільності етичної поведінки в умовах інтенсивного навантаження. Стресостійкість виступає не ізольованою рисою, а результатом взаємодії особистісних характеристик, сформованих копінг-механізмів, професійного досвіду та умов діяльності. Це дозволяє розглядати її як важливий ресурс професійного становлення і як психологічну основу надійності фахівця в сучасних кризових соціокультурних реаліях.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ФАКТОРА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

2.1. Мета, завдання та етапи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на отримання цілісного уявлення про те, як проявляється стресостійкість у фахівців-психологів у реальних професійних умовах, які індивідуально-психологічні особливості підсилюють або послаблюють здатність витримувати напруження, а також яким чином стресостійкість пов’язана з показниками ефективності професійної діяльності. У сучасній професійній практиці психолога стресові навантаження мають системний характер: інтенсивна комунікація, постійне емоційне включення у проблеми клієнтів, відповідальність за якість рішень, необхідність зберігати нейтральність і водночас емпатійність, робота з травматичними історіями та невизначеними запитами. За таких умов стресостійкість розглядається не як абстрактна риса, а як функціональний ресурс, що забезпечує стабільність професійної поведінки, підтримання працездатності, адекватність саморегуляції та збереження професійної позиції.

Метою емпіричного дослідження стало виявлення рівня та психологічних особливостей стресостійкості у фахівців-психологів, а також встановлення характеру її взаємозв’язку з показниками ефективності професійної діяльності й окреслення психологічних умов, що сприяють формуванню та розвитку стресостійкості у професійному становленні й практиці.

Відповідно до мети було визначено систему завдань, які поєднують діагностичний, аналітичний і узагальнювальний рівні роботи:

1. Операціоналізувати поняття стресостійкості в межах дослідження.
2. Підібрати та обґрунтувати діагностичний інструментарій.
3. Описати вибірку та умови проведення дослідження.

4. Визначити емпіричний рівень стресостійкості у досліджуваних психологів.

5. Дослідити зв’язок стресостійкості з показниками ефективності професійної діяльності.

6. Проаналізувати внутрішні та зовнішні психологічні умови розвитку стресостійкості у фахівців-психологів.

7. Сформулювати узагальнення на основі отриманих результатів.

Емпіричне дослідження було реалізовано поетапно. Кожен етап мав власну логіку, набір процедур і проміжний результат, що ставав основою для наступного кроку:

І. Перший етап – підготовчо-методологічний.

На цьому етапі було виконано уточнення змісту ключових понять, вибудувано концептуальну рамку та визначено показники, через які стресостійкість може бути виміряна у професійній діяльності психолога. Окремо було визначено, що в межах дослідження стресостійкість має розглядатися як інтегративна характеристика, яка проявляється не лише в «здатності не хвилюватися», а в умінні зберігати якість професійних рішень, контактність, самоконтроль і відновлення за умов інтенсивного емоційного та інформаційного навантаження.

У межах підготовчого етапу було здійснено: відбір психодіагностичних методик, релевантних завданням дослідження; визначення критеріїв і шкал інтерпретації результатів (межі рівнів стресостійкості, логіка побудови профілю); підготовку організаційної моделі збору даних (умови, послідовність, часові параметри, стандартизація інструкцій); уточнення етичних засад: добровільність участі, інформованість, конфіденційність, коректність використання результатів.

Проміжним результатом цього етапу стало створення робочої програми емпіричного дослідження, яка поєднала теоретичні уявлення з конкретними процедурами діагностики та аналізу.

ІІ. Другий етап – організаційно-діагностичний (констатувальний).

На цьому етапі було здійснено безпосередній збір емпіричних даних. Він включав формування вибірки, фіксацію професійних характеристик учасників та проведення психодіагностичного обстеження відповідно до узгодженої процедури.

Ключовим завданням стало отримання достовірних первинних показників, які відображають: загальний рівень стресостійкості; особливості реагування на стресові чинники; саморегуляційні можливості; індикатори емоційного напруження і відновлюваності; параметри, які можуть бути пов’язані з професійною ефективністю.

Процедура діагностики будувалася так, щоб зменшити вплив випадкових факторів (втома, поспіх, зовнішні подразники) і забезпечити порівнюваність результатів. Проміжним результатом другого етапу став масив первинних даних, придатних до подальшої систематизації та статистичного аналізу.

III. Третій етап – аналітико-інтерпретаційний.

На цьому етапі здійснювалася обробка результатів і формувалася картина емпіричних закономірностей. Робота включала кількісний аналіз (узагальнення за вибіркою, порівняння груп, перевірка зв’язків) та якісну інтерпретацію, спрямовану на опис психологічного змісту виявлених тенденцій.

У межах цього етапу послідовно: визначалися рівні стресостійкості (високий/середній/низький) та їх поширеність; описувалися характерні профілі прояву стресостійкості у психологів; встановлювалися зв’язки стресостійкості з показниками ефективності професійної діяльності; уточнювалися чинники та умови, що можуть пояснювати отримані відмінності (з урахуванням професійного контексту).

Проміжним результатом третього етапу стало формування змістовних висновків, які пов’язують рівень стресостійкості з параметрами професійної діяльності.

IV. Четвертий етап – узагальнювально-прикладний.

Завершальний етап був спрямований на інтеграцію отриманих даних у систему прикладних висновків. На основі результатів аналізу було окреслено психологічні умови, які підтримують розвиток стресостійкості у фахівців, і визначено напрями її посилення в межах професійної підготовки та практики. У цьому контексті особлива увага зосереджувалася на умовах, що мають реалістичний характер: організація відновлення, регулярність професійної рефлексії та супервізійної підтримки, розвиток навичок саморегуляції, формування межовості у взаємодії з клієнтами, а також узгодженість професійних цінностей і реальних робочих вимог.

2.2. Характеристика вибірки та умов проведення дослідження

Емпіричне дослідження стресостійкості як фактора ефективності професійної діяльності психолога проводилося упродовж 2025 року. Організація дослідницького процесу враховувала сучасні умови професійної діяльності психологів, зокрема їхню високу зайнятість, географічну розпорошеність та активне використання цифрових комунікаційних платформ у професійному середовищі. Саме це зумовило вибір дистанційного формату збору емпіричних даних.

Збір емпіричного матеріалу здійснювався за допомогою інтернет-опитування з використанням соціальної мережі Telegram, яка на сьогодні є однією з найбільш поширених платформ професійної комунікації серед українських психологів. Онлайн-формат дослідження забезпечив оперативність збору даних, зручність участі для респондентів, а також створив умови для зниження впливу зовнішніх чинників, пов’язаних із часовими та просторовими обмеженнями. Участь у дослідженні була добровільною, а всі респонденти були поінформовані про науковий характер дослідження, конфіденційність отриманих результатів і можливість використання узагальнених даних виключно з дослідницькою метою.

Вибірку дослідження склали 58 українських психологів-практиків віком від 27 до 42 років. До вибірки увійшли фахівці, які здійснюють професійну

діяльність у різних напрямах психологічної практики, що передбачає регулярну роботу з клієнтами, високу емоційну включеність та значне психоемоційне навантаження. Гендерний склад вибірки представлений 12 особами чоловічої статі та 46 особами жіночої статі, що загалом відображає реальну гендерну структуру професійної спільноти психологів в Україні.

Віковий діапазон учасників дослідження дозволяє розглядати вибірку як репрезентативну для періоду активного професійного становлення та стабілізації професійної ідентичності. Саме на цьому етапі кар'єрного розвитку психологи, з одного боку, вже володіють достатнім професійним досвідом, а з іншого – часто стикаються з інтенсивним навантаженням, емоційним виснаженням, необхідністю поєднання професійних і особистісних ролей, що підвищує актуальність проблеми стресостійкості.

Умови проведення дослідження були максимально наближені до реального професійного контексту учасників. Опитування проходило у звичному для респондентів цифровому середовищі, без обмежень у часі на заповнення діагностичних матеріалів, що дало змогу знизити рівень ситуативної напруги та забезпечити більш усвідомлені відповіді. Водночас стандартизовані інструкції та єдина процедура проходження опитування дозволили зберегти порівнюваність отриманих даних.

Сформована вибірка та умови проведення дослідження забезпечили належні методичні передумови для подальшого аналізу рівня стресостійкості психологів, виявлення її індивідуально-психологічних особливостей і встановлення зв'язку з показниками ефективності професійної діяльності.

2.3. Діагностичний інструментарій і критерії оцінювання рівня стресостійкості

Для реалізації завдань емпіричного дослідження було сформовано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на багатовимірне вивчення стресостійкості психологів у контексті їх професійної діяльності. Логіка добору інструментарію ґрунтувалася на положенні про те, що

стресостійкість не може бути зведена до окремої властивості або ізольованого показника, а виступає інтегративною характеристикою, тісно пов'язаною з рівнем професійної самореалізації, суб'єктивною ефективністю та особистісними ресурсами фахівця.

У дослідженні було використано три методики. Дві з них є стандартизованими та апробованими у вітчизняній і зарубіжній психологічній практиці, третя – авторська, розроблена з урахуванням специфіки професійної діяльності психологів та завдань даного дослідження. Комплексне застосування зазначених методик дало змогу охопити як об'єктивовані показники професійного функціонування, так і суб'єктивні аспекти переживання професійної ефективності та стресового навантаження.

Першою методикою, використаною у дослідженні, став «Опитувальник професійного самоздійснення» О. М. Кокуна, який було обрано з метою аналізу рівня реалізованості психолога у професійній сфері як одного з важливих контекстуальних чинників стресостійкості.

Зазначений опитувальник призначений для діагностики загального рівня професійного самоздійснення фахівця, а також для детального аналізу окремих складових цього процесу. Професійне самоздійснення у межах методики розглядається як динамічний процес реалізації особистісного потенціалу в професійній діяльності, що поєднує внутрішні мотиваційно-ціннісні орієнтири та зовнішні результати професійної активності. У контексті даного дослідження цей показник має особливе значення, оскільки рівень професійного самоздійснення безпосередньо пов'язаний зі здатністю психолога витримувати професійні навантаження, зберігати внутрішню стабільність і підтримувати ефективність діяльності в умовах стресу.

Структура опитувальника ґрунтується на виділенні двох груп складових професійного самоздійснення: внутрішньопрофесійних та зовнішньопрофесійних. До внутрішньопрофесійних складових віднесено потребу у професійному зростанні та вдосконаленні, наявність усвідомленого проєкту власного професійного розвитку, суб'єктивне задоволення

досягнутими результатами, схильність до регулярної постановки нових професійних цілей, а також формування індивідуального життєво-професійного простору. Ці показники відображають внутрішню активність фахівця, його спрямованість на розвиток і здатність надавати особистісного сенсу професійній діяльності.

Зовнішньопрофесійні складові характеризують рівень реалізації професійного потенціалу у соціальному та професійному середовищі. До них належать досягнення поставлених професійних цілей, визнання результатів діяльності з боку професійної спільноти, використання професійного досвіду іншими фахівцями, повнота розкриття особистісних здібностей у межах професії, а також прояв творчості у професійній діяльності. Сукупність цих показників дозволяє оцінити не лише суб'єктивне відчуття професійної реалізованості, а й соціально підтверджений аспект професійного самоздійснення.

Опитувальник складається з двох логічно пов'язаних частин. Перша частина містить 30 тверджень, кожне з яких передбачає вибір одного з п'яти варіантів відповіді. Варіанти відповідей розміщені за принципом поступового зростання вираженості відповідної ознаки та оцінюються за бальною шкалою від 0 до 4 балів. Така шкала дозволяє отримати кількісні показники за кожною зі складових професійного самоздійснення та забезпечує можливість подальшої статистичної обробки результатів.

Друга частина методики має відкритий характер і передбачає вільний письмовий опис того, яким чином професійна діяльність досліджуваного створює умови для його особистісної самореалізації. Цей блок виконує доповнювальну функцію та дозволяє поглибити інтерпретацію кількісних результатів, звертаючи увагу на індивідуальні смисли, цінності та переживання, пов'язані з професійною діяльністю.

Обробка результатів здійснюється відповідно до авторського ключа та передбачає підрахунок сумарних балів за кожною з десяти складових професійного самоздійснення, а також визначення інтегрального показника,

який відображає загальний рівень професійного самоздійснення фахівця. Отримані дані у межах даного дослідження розглядалися як один із важливих контекстуальних параметрів, що дозволяє аналізувати стресостійкість психологів у зв'язку з рівнем їх професійної реалізованості та суб'єктивної задоволеності професійною діяльністю.

Наступною методикою, використаною у межах емпіричного дослідження, стала Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема, застосована в українській адаптації І. Галецької. Її включення до діагностичного комплексу зумовлене тим, що самоефективність виступає одним із ключових особистісних ресурсів, які забезпечують здатність фахівця ефективно діяти в умовах професійного напруження та невизначеності, а отже безпосередньо пов'язана зі стресостійкістю психолога.

Самоефективність у межах цієї методики розглядається як стійка система переконань особистості щодо власної спроможності організовувати, планувати та реалізовувати діяльність, необхідну для досягнення поставлених цілей. Йдеться не лише про впевненість у наявності певних знань чи навичок, а про узагальнену віру у власну здатність впливати на перебіг подій, справлятися зі складними завданнями та зберігати контроль над ситуацією навіть за умов підвищеного стресового навантаження. У професійній діяльності психолога така впевненість набуває особливого значення, оскільки саме вона підтримує активну позицію фахівця, сприяє гнучкості у прийнятті рішень та зменшує деструктивний вплив стресових чинників.

У концептуальному плані самоефективність трактується як продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів діяльності. Вона відображає здатність особистості узгоджувати власні уявлення, досвід соціальної взаємодії та поведінкові стратегії з метою вибору оптимальних способів дії у різноманітних життєвих і професійних ситуаціях. Таким чином, високий рівень самоефективності пов'язується зі здатністю до саморегуляції, витримування напруження та збереження

продуктивності, що дозволяє розглядати цей показник як важливий психологічний маркер стресостійкості.

Методика складається з десяти тверджень, кожне з яких відображає узагальнені переконання людини щодо власних можливостей долати труднощі, досягати поставлених цілей та ефективно діяти в складних обставинах. Респондентам пропонується оцінити кожне твердження відповідно до ступеня його відповідності власним переконанням за чотирибальною шкалою. Відповідь «абсолютно невірно» оцінюється в 1 бал, «скоріш невірно» – у 2 бали, «скоріш вірно» – у 3 бали, «абсолютно вірно» – у 4 бали. Така шкала дозволяє зафіксувати не лише полярні оцінки, а й проміжні рівні вираженості самоефективності.

Обробка результатів передбачає підрахунок сумарного показника за всіма твердженнями, який відображає загальний рівень самоефективності досліджуваного. Інтерпретація отриманих балів здійснюється за такими критеріями: показники в діапазоні 36–40 балів свідчать про високий рівень самоефективності; 30–35 балів характеризують рівень, вищий за середній; 25–29 балів відповідають середньому рівню; 20–24 бали вказують на рівень, нижчий за середній; 19 балів і менше засвідчують низький рівень самоефективності.

У межах даного дослідження результати за Шкалою самоефективності використовувалися для аналізу внутрішніх переконань психологів щодо власної професійної спроможності та як один із важливих показників, що дозволяє інтерпретувати індивідуальні відмінності у рівні стресостійкості та ефективності професійної діяльності.

Наступною складовою діагностичного комплексу стала авторська методика оцінювання стресостійкості психолога в умовах професійної діяльності, розроблена з урахуванням специфіки досліджуваної вибірки та завдань даного дослідження. Необхідність створення авторського інструментарію зумовлена тим, що наявні стандартизовані методики здебільшого фіксують загальні аспекти стресостійкості або особистісної

стійкості до стресу, однак не завжди відображають особливості переживання стресових навантажень саме у професійній діяльності психолога, яка характеризується високою емоційною включеністю, відповідальністю та постійною взаємодією з проблемним досвідом інших людей.

Авторська методика спрямована на виявлення суб'єктивних і поведінкових проявів стресостійкості у професійному контексті та розглядає її як інтегративну характеристику, що поєднує емоційні, когнітивні та регулятивні компоненти. У межах методики стресостійкість трактується як здатність фахівця зберігати психологічну рівновагу, професійну позицію та ефективність діяльності в умовах тривалого або інтенсивного стресового впливу, а також як уміння відновлювати власні ресурси після напружених професійних ситуацій.

Структура методики побудована за принципом виокремлення ключових компонентів стресостійкості психолога, що безпосередньо пов'язані з професійною ефективністю. До них віднесено: емоційну саморегуляцію у процесі професійної взаємодії; здатність до збереження професійних меж і контролю над власними емоційними реакціями; толерантність до невизначеності та складних клієнтських запитів; здатність до когнітивного переосмислення стресових ситуацій; уміння відновлювати психоемоційний ресурс після професійного навантаження.

Методика має форму опитувальника, який містить низку тверджень, що описують типові ситуації та стани, з якими стикається психолог у професійній діяльності (див. Додаток А). Респондентам пропонується оцінити ступінь відповідності кожного твердження власному досвіду та поведінці. Формулювання тверджень орієнтовані на фіксацію як стабільних тенденцій реагування, так і ситуативних проявів, що дозволяє отримати більш диференційовану картину стресостійкості.

Оцінювання відповідей здійснюється за порядковою шкалою, що відображає інтенсивність прояву відповідної характеристики – від низького до високого рівня. Отримані бали підсумовуються за окремими компонентами, а

також обчислюється інтегральний показник, який відображає загальний рівень стресостійкості психолога в професійній діяльності. Такий підхід дає змогу не лише визначити загальний рівень сформованості стресостійкості, а й виявити її сильні та вразливі компоненти.

Інтерпретація результатів авторської методики здійснюється на основі розподілу показників на три рівні: низький, середній та високий. Низький рівень стресостійкості характеризується високою емоційною вразливістю до професійних стресорів, труднощами саморегуляції, швидким виснаженням та зниженням професійної ефективності в напружених умовах. Середній рівень відображає відносну здатність до витримування стресу за наявності окремих зон ризику, що потребують підтримки або розвитку. Високий рівень стресостійкості засвідчує сформованість ефективних механізмів саморегуляції, збереження професійної позиції та здатність до відновлення ресурсів навіть за умов тривалого стресового навантаження.

У межах даного дослідження авторська методика використовувалася як інтегрувальний інструмент, що дозволяє поєднати результати, отримані за стандартизованими шкалами професійного самоздійснення та самоефективності, з безпосередньою оцінкою стресостійкості у професійному контексті. Це дало змогу перейти від абстрактного розуміння стресостійкості до її аналізу як реального психологічного ресурсу ефективної професійної діяльності психолога.

У межах емпіричного дослідження стресостійкості як фактора ефективності професійної діяльності психолога було прийнято рішення здійснювати аналіз цього феномена не як одномірної характеристики, а як складного інтегративного утворення. Це зумовило необхідність виокремлення критеріїв, які дозволяють структуровано й змістовно оцінити різні аспекти стресостійкості у професійному контексті. В основу побудови критеріїв було покладено уявлення про те, що стресостійкість психолога проявляється одночасно на емоційному, когнітивному та регулятивно-поведінковому рівнях.

Відповідно до цього у дослідженні було виокремлено три критерії стресостійкості: емоційно-регулятивний, когнітивно-ресурсний та професійно-діяльнісний. Кожен із них конкретизується через систему показників, що дозволяє здійснювати як кількісний, так і якісний аналіз отриманих емпіричних даних.

Першим було визначено емоційно-регулятивний критерій, який відображає здатність психолога керувати власними емоційними станами у процесі професійної діяльності та зберігати внутрішню рівновагу в умовах підвищеного напруження. Зазначений критерій охоплює показники, що характеризують безпосереднє емоційне реагування фахівця на стресові чинники професійного середовища. До його складу було віднесено такі показники: рівень емоційної саморегуляції у складних професійних ситуаціях; стійкість емоційного стану під час роботи з інтенсивними або травматичними клієнтськими запитами; здатність до емоційного відновлення після напруженої професійної взаємодії.

Другим визначено когнітивно-ресурсний критерій, який відображає внутрішні переконання, установки та когнітивні механізми, що забезпечують стресостійкість психолога. У межах цього критерію стресостійкість розглядається як результат усвідомленої оцінки власних можливостей і ресурсів, а також як здатність до раціонального осмислення складних професійних ситуацій. До основних показників когнітивно-ресурсного критерію було віднесено: рівень самоефективності як переконаності у власній професійній спроможності; здатність до когнітивного переосмислення стресових ситуацій та зниження їх суб’єктивної загрозливості; збереження ясності мислення та здатності до прийняття зважених рішень в умовах професійного напруження.

Третім у дослідженні виступив професійно-діяльнісний критерій, який характеризує зовнішні прояви стресостійкості у реальній професійній поведінці психолога. Цей критерій дозволяє оцінити, наскільки здатність витримувати стрес відображається на стабільності та результативності

професійної діяльності. Його показники пов’язані з особливостями організації роботи, професійної активності та взаємодії з професійним середовищем. До складу професійно-діяльнісного критерію було включено такі показники: рівень професійного самоздійснення як показник реалізованості фахівця у професійній сфері; здатність зберігати ефективність діяльності в умовах інтенсивного навантаження; дотримання професійних меж і стабільність професійної позиції у процесі взаємодії з клієнтами.

Запропонована система критеріїв і показників дозволила комплексно охопити феномен стресостійкості психолога, розглядаючи його як багатовимірне психологічне утворення, що забезпечує ефективність професійної діяльності в умовах тривалого емоційного та когнітивного напруження.

Проведений аналіз емпіричних даних дозволив виокремити три рівні сформованості стресостійкості психологів – високий, середній та низький. Кожен із рівнів характеризується специфічною конфігурацією проявів, що відображають особливості емоційного реагування, внутрішніх переконань, способів саморегуляції та професійної поведінки в умовах стресового навантаження. Розмежування рівнів дало змогу не лише кількісно диференціювати досліджуваних, а й змістовно описати психологічні особливості функціонування фахівців у професійно напружених ситуаціях.

Високий рівень стресостійкості характеризується цілісністю та збалансованістю психологічних проявів у професійній діяльності. Для осіб із цим рівнем властива здатність підтримувати стабільний емоційний стан навіть за умов інтенсивного або тривалого стресового впливу. Напружені професійні ситуації не призводять до різких емоційних коливань, внутрішньої дезорганізації чи втрати контролю над власними реакціями. Переважає вміння усвідомлювати власний емоційний стан, своєчасно регулювати напруження та відновлювати внутрішню рівновагу після складних професійних епізодів.

На когнітивному рівні спостерігається виражена впевненість у власних професійних можливостях і здатність адекватно оцінювати складність

ситуацій без тенденції до їх катастрофізації. Професійні труднощі сприймаються як робочі завдання, що потребують аналізу та пошуку рішень, а не як загроза професійній компетентності чи особистісній цінності. Зберігається ясність мислення, здатність до зваженого прийняття рішень та гнучкість у виборі стратегій дії навіть за умов дефіциту часу або підвищеної відповідальності.

У професійній поведінці фахівців із високим рівнем стресостійкості простежується стабільність і послідовність. Вони здатні підтримувати ефективність діяльності незалежно від зовнішніх обставин, чітко дотримуються професійних меж, не допускаючи надмірної емоційної залученості у проблеми клієнта. Після завершення робочого процесу професійні переживання не домінують у внутрішньому просторі, що сприяє повноцінному відновленню ресурсів. Такий рівень стресостійкості забезпечує не лише високу продуктивність, а й профілактику професійного виснаження.

Середній рівень стресостійкості виявляється у відносно стабільному функціонуванні за умов помірного професійного навантаження з одночасною вразливістю до його тривалого або надмірного зростання. Для психологів із цим рівнем характерна здатність справлятися зі стресовими ситуаціями, однак ця здатність часто має ситуативний характер і залежить від інтенсивності впливу стресорів. У напружених умовах можуть виникати епізоди емоційної перевтоми, дратівливості або зниження емоційної чутливості.

Емоційне реагування у цій групі загалом контрольоване, проте відновлення після складних професійних ситуацій потребує більше часу. У разі накопичення стресу можливе зростання внутрішньої напруги, що не завжди усвідомлюється одразу. Здатність до саморегуляції зберігається, але не завжди реалізується своєчасно, що підвищує ризик хронічного виснаження.

Когнітивні прояви середнього рівня стресостійкості характеризуються достатньою вірою у власні можливості, яка, однак, може коливатися залежно від професійних успіхів або невдач. У складних ситуаціях зберігається раціональність мислення, проте інколи виникають сумніви у правильності

прийнятих рішень або надмірне самокритичне оцінювання результатів діяльності. Це може призводити до підвищеного внутрішнього напруження, хоча й не блокує професійну активність.

У професійній діяльності психологи з середнім рівнем стресостійкості, як правило, підтримують належну якість роботи, але за умов інтенсивного навантаження можуть спостерігатися зниження темпу, втома або потреба у зовнішній підтримці. Дотримання професійних меж є переважно адекватним, однак у складних випадках можливе часткове емоційне залучення, яке ускладнює повноцінне відновлення після роботи. Такий рівень стресостійкості розглядається як функціонально достатній, але такий, що потребує цілеспрямованого розвитку та підтримки.

Низький рівень стресостійкості характеризується вираженою вразливістю до професійних стресорів і недостатньою сформованістю механізмів саморегуляції. Для осіб із цим рівнем типовим є швидке накопичення емоційної напруги, труднощі у збереженні внутрішньої рівноваги та схильність до тривалого переживання стресових ситуацій. Напружені професійні події часто супроводжуються відчуттям виснаження, тривоги, внутрішньої дезорганізації або безпорадності.

Емоційні реакції у цій групі мають тенденцію до інтенсивності та нестійкості. Відновлення після складних професійних ситуацій є уповільненим, а професійні переживання нерідко виходять за межі робочого контексту та впливають на загальне самопочуття. Здатність до усвідомленої регуляції власного стану знижена, що підвищує ризик хронічного емоційного виснаження.

На когнітивному рівні спостерігається знижена впевненість у власній професійній спроможності, схильність до сумнівів у правильності дій і рішень. Стресові ситуації часто сприймаються як загрозливі, що ускладнює їх раціональне осмислення. Мислення може набувати ригідного або тривожно-фіксованого характеру, що обмежує можливість гнучкого реагування та ефективного пошуку рішень.

У професійній поведінці психологів із низьким рівнем стресостійкості відзначається нестабільність ефективності діяльності. Під впливом стресу зростає ймовірність зниження якості професійних дій, труднощів у дотриманні професійних меж, надмірної емоційної залученості або, навпаки, емоційного відсторонення. Відчуття професійного перевантаження може супроводжуватися втратою мотивації та зниженням задоволеності діяльністю. Такий рівень стресостійкості розглядається як фактор ризику для професійного благополуччя та потребує цілеспрямованої психологічної підтримки й розвитку ресурсів саморегуляції.

Отриманий опис рівнів стресостійкості дозволяє глибше зрозуміти якісні відмінності у функціонуванні психологів у професійно напружених умовах та створює підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку стресостійкості з показниками ефективності професійної діяльності.

2.4. Аналіз результатів дослідження рівня стресостійкості психологів

На наступному етапі емпіричного дослідження було здійснено узагальнений аналіз рівня стресостійкості психологів на основі результатів, отриманих за використаним діагностичним інструментарієм. Аналіз проводився з метою виявлення загальної картини сформованості стресостійкості у професійній вибірці, а також визначення співвідношення різних рівнів її прояву. Отримані дані дозволяють охарактеризувати ступінь готовності фахівців до ефективного функціонування в умовах підвищеного емоційного та професійного навантаження.

Узагальнення результатів показало, що стресостійкість у досліджуваних психологів має неоднорідний характер і варіює від низького до високого рівня сформованості. Домінувальним у вибірці виявився середній рівень стресостійкості, що свідчить про наявність базових ресурсів подолання професійного стресу за одночасної вразливості до його тривалого впливу. Водночас суттєва частина респондентів продемонструвала високий рівень стресостійкості, що вказує на сформованість ефективних механізмів

саморегуляції та адаптації до складних професійних умов. Низький рівень стресостійкості був зафіксований у меншої, проте значущої частини вибірки, що дозволяє розглядати цих фахівців як групу підвищеного ризику щодо професійного виснаження.

Для наочного подання результатів розподіл психологів за рівнями стресостійкості наведено у таблиці.

Таблиця 2.1.

Розподіл психологів за рівнями стресостійкості (n = 58)

Рівень стресостійкості	Кількість осіб	% від загальної вибірки
Високий	16	27,6 %
Середній	30	51,7 %
Низький	12	20,7 %
Разом	58	100 %

Як видно з наведених у таблиці даних, у більш ніж половини досліджуваних психологів (30 осіб, що становить 51,7 %) виявлено середній рівень стресостійкості. Це свідчить про здатність підтримувати професійну ефективність у звичних умовах діяльності, однак за зростання інтенсивності або тривалості стресових впливів у цієї групи можуть виникати ознаки емоційної перевтоми, зниження відновлюваності та підвищення внутрішньої напруги. Такий рівень стресостійкості можна вважати функціонально достатнім, але таким, що потребує подальшого розвитку та підтримки.

Високий рівень стресостійкості було зафіксовано у 16 психологів, що становить 27,6 % від загальної кількості респондентів. Представники цієї групи демонструють стійкість емоційного стану, здатність до швидкого відновлення після напружених професійних ситуацій та збереження ефективності діяльності навіть за умов значного навантаження. Отримані кількісні показники свідчать про наявність у цієї частини вибірки сформованих внутрішніх ресурсів, які виконують захисну функцію щодо професійного стресу.

Низький рівень стресостійкості було виявлено у 12 осіб, що відповідає 20,7 % вибірки. Для цієї групи характерною є підвищена чутливість до професійних стресорів, труднощі емоційної саморегуляції та уповільнене відновлення після напружених робочих ситуацій. Кількісні показники дозволяють зробити висновок про наявність ризику розвитку хронічного стресу та професійного виснаження у зазначеної категорії психологів.

Отримані результати засвідчують, що переважна більшість психологів має середній і високий рівні стресостійкості (разом 79,3 %), що загалом свідчить про достатній потенціал професійної адаптації вибірки. Водночас наявність п’ятої частини фахівців із низьким рівнем стресостійкості актуалізує необхідність подальшого аналізу чинників, пов’язаних із професійною ефективністю, а також визначення психологічних умов формування і підтримки стресостійкості у професійній діяльності психолога.

2.5. Взаємозв’язок стресостійкості з показниками ефективності професійної діяльності

На наступному етапі емпіричного дослідження було здійснено аналіз взаємозв’язку між рівнем стресостійкості психологів та показниками ефективності їх професійної діяльності. Такий аналіз зумовлений розумінням стресостійкості не лише як індивідуальної особистісної характеристики, а як важливого функціонального ресурсу, що безпосередньо впливає на якість професійних дій, стабільність діяльності та збереження професійної позиції в умовах підвищеного емоційного навантаження.

Ефективність професійної діяльності у межах даного дослідження розглядалася через сукупність показників, що відображають професійне самоздійснення, рівень самоефективності та здатність підтримувати результативність діяльності за умов стресу. Для встановлення характеру взаємозв’язків між зазначеними змінними було застосовано кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена.

Отримані результати засвідчили наявність статистично значущих додатних кореляційних зв'язків між загальним рівнем стресостійкості та показниками ефективності професійної діяльності психологів. Зокрема, виявлено помірний позитивний зв'язок між рівнем стресостійкості та інтегральним показником професійного самоздійснення ($r = 0,46$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що зі зростанням стресостійкості підвищується рівень реалізованості фахівця у професійній сфері, його задоволеність професійними досягненнями та орієнтація на подальший розвиток.

Аналіз зв'язків між стресостійкістю та самоефективністю показав ще більш виражену залежність. Було встановлено значущий позитивний кореляційний зв'язок між цими показниками ($r = 0,53$; $p \leq 0,01$), що дозволяє стверджувати: психологи з вищим рівнем стресостійкості частіше демонструють упевненість у власній професійній спроможності, здатність організовувати діяльність і ефективно діяти в складних або непередбачуваних умовах. Натомість низький рівень стресостійкості супроводжується зниженням віри у власні можливості та посиленням сумнівів щодо ефективності професійних дій.

Окремий аналіз було спрямовано на виявлення взаємозв'язку між стресостійкістю та здатністю зберігати ефективність діяльності в умовах інтенсивного професійного навантаження. У результаті встановлено статистично значущий додатний зв'язок середньої сили ($r = 0,41$; $p \leq 0,05$), який вказує на те, що підвищення стресостійкості пов'язане зі стабільністю професійної продуктивності, меншою схильністю до зниження якості роботи та кращим дотриманням професійних стандартів у стресових ситуаціях.

Порівняльний аналіз груп із різним рівнем стресостійкості також підтвердив виявлені закономірності. Психологи з високим рівнем стресостійкості демонстрували вищі середні значення показників професійного самоздійснення та самоефективності порівняно з представниками групи із середнім рівнем, а найнижчі значення було зафіксовано у групі з низьким рівнем стресостійкості. Застосування критерію

U Манна–Уітні показало наявність статистично значущих відмінностей між групами з високим і низьким рівнями стресостійкості за ключовими показниками ефективності професійної діяльності ($p \leq 0,05$).

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що стресостійкість виступає одним із провідних психологічних чинників ефективності професійної діяльності психолога. Високий рівень стресостійкості забезпечує стабільність професійного функціонування, підтримує впевненість у власних можливостях та сприяє реалізації професійного потенціалу. Натомість недостатня сформованість стресостійкості обмежує ефективність діяльності, підвищує ризик емоційного виснаження та ускладнює професійне самоздійснення.

Виявлений взаємозв'язок між стресостійкістю та показниками ефективності професійної діяльності підтверджує доцільність розгляду стресостійкості як ключового ресурсу професійного благополуччя психолога та актуалізує необхідність цілеспрямованого створення психологічних умов для її формування й розвитку.

2.6. Психологічні умови формування та розвитку стресостійкості у фахівців

Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволив визначити психологічні умови, за яких формування та розвиток стресостійкості у фахівців-психологів відбуваються найбільш ефективно. Стресостійкість у цьому контексті розглядається як динамічне утворення, що не зводиться до вроджених властивостей особистості, а формується і трансформується у процесі професійного становлення, практичної діяльності та рефлексії власного досвіду. Відповідно, її розвиток можливий за умови поетапного створення внутрішніх і зовнішніх психологічних передумов.

І етап формування стресостійкості пов'язаний із усвідомленням фахівцем специфіки професійного стресу та власних індивідуальних реакцій на нього. На цьому етапі ключовою психологічною умовою виступає розвиток

рефлексивної здатності, що дозволяє фахівцеві розпізнавати джерела напруження, диференціювати професійні та особистісні переживання, а також усвідомлювати межі власних ресурсів. Усвідомлення неефективних способів реагування на стрес створює підґрунтя для подальших змін і запобігає накопиченню неусвідомленого напруження, яке з часом може призводити до емоційного виснаження.

ІІ етап пов'язаний із формуванням навичок емоційної саморегуляції та стабілізації внутрішнього стану в умовах професійного навантаження. Психологічною умовою цього етапу є оволодіння способами керування емоційними реакціями, здатність знижувати рівень напруження без пригнічення почуттів та збереження емоційної чутливості. Формування стресостійкості на цьому рівні передбачає розвиток уміння відновлювати психоемоційний ресурс після складних професійних ситуацій, що забезпечує підтримання працездатності та запобігає хронічному перевантаженню.

ІІІ етап розвитку стресостійкості пов'язаний із зміцненням когнітивних ресурсів фахівця, зокрема переконаності у власній професійній спроможності та здатності ефективно діяти в умовах невизначеності. На цьому етапі важливою психологічною умовою є формування адекватної самоефективності, що дозволяє сприймати складні професійні ситуації не як загрозу, а як завдання, що підлягають вирішенню. Здатність до когнітивного переосмислення стресових подій знижує їх суб'єктивну значущість і сприяє збереженню ясності мислення та гнучкості у прийнятті рішень.

ІV етап передбачає інтеграцію стресостійкості у професійну діяльність як стійкого стилю функціонування. Психологічною умовою цього етапу є сформованість професійних меж, що забезпечують оптимальний баланс між емоційною включеністю та професійною дистанцією. Уміння розмежовувати відповідальність за клієнта і власний психологічний стан, а також здатність завершувати професійні переживання разом із завершенням робочого процесу, сприяють збереженню внутрішньої рівноваги та професійної стабільності.

V етап розвитку стресостійкості пов’язаний із підтримкою та збереженням сформованих ресурсів у довготривалій професійній перспективі. На цьому рівні визначальною психологічною умовою є наявність системи відновлення та підтримки, яка включає регулярну професійну рефлексію, можливість отримання супервізійної допомоги, усвідомлене планування навантаження та відновлювальної діяльності. Саме системність у використанні підтримувальних ресурсів дозволяє зберігати стресостійкість упродовж тривалого часу та запобігати її зниженню внаслідок накопиченого професійного стресу.

Перший етап формування стресостійкості спрямований на усвідомлення фахівцем специфіки професійного стресу та індивідуальних особливостей власного реагування на нього. Саме на цьому етапі закладається фундамент подальшого розвитку стресостійкості, оскільки без усвідомлення джерел напруження, характеру власних емоційних і поведінкових реакцій неможливе цілеспрямоване формування ефективних механізмів саморегуляції.

Ключовою психологічною умовою цього етапу виступає розвиток рефлексивної здатності фахівця. Рефлексія у даному контексті розглядається як здатність зупинятися у професійному потоці діяльності, аналізувати власний внутрішній стан, співвідносити переживання з конкретними професійними подіями та відрізняти професійно зумовлений стрес від особистісних емоційних реакцій. Формування цієї здатності дозволяє психологу побачити власний стрес не як неконтрольований стан, а як сигнал, що вказує на перевантаження, неузгодженість очікувань або порушення балансу між витратами і ресурсами.

На цьому етапі доцільним є використання рефлексивно-аналітичних форм роботи, спрямованих на усвідомлення індивідуальної карти професійного стресу. Так, ефективною формою є складання письмового рефлексивного опису типового робочого тижня з акцентом на ситуації, які викликають найбільше напруження. У межах такого завдання фахівцеві пропонується зафіксувати не лише зовнішні події (складні клієнти, обмежені

часові рамки, організаційні труднощі), а й внутрішні реакції – емоції, тілесні відчуття, думки, імпульсивні дії. Подальший аналіз цього матеріалу дозволяє виявити повторювані стресогенні чинники та типові патерни реагування.

Важливе місце на першому етапі займають вправи, спрямовані на диференціацію професійних і особистісних переживань. З цією метою може застосовуватися вправа умовного поділу переживань на дві площини: «це пов’язано з моєю професійною роллю» та «це пов’язано з моїми особистими установками, досвідом або очікуваннями». Така робота допомагає зменшити тенденцію до надмірної персоналізації професійних труднощів і поступово формує здатність утримувати професійну дистанцію без емоційного відсторонення.

Доцільним є також використання конспективних форм самоспостереження, зокрема ведення щоденника професійних станів. У ньому фіксуються ситуації напруження, рівень стресу за суб’єктивною шкалою, способи реагування та наслідки цих реакцій. Регулярне ведення такого щоденника сприяє накопиченню матеріалу для самоаналізу та дозволяє фахівцеві поступово усвідомлювати, які стратегії реагування є неефективними і призводять до виснаження, а які, навпаки, мають стабілізуючий ефект.

Окрему увагу на цьому етапі доцільно приділяти усвідомленню меж власних ресурсів. Це може реалізовуватися через вправи, спрямовані на оцінку співвідношення професійних витрат і відновлювальних можливостей. Фахівцеві пропонується проаналізувати, які види діяльності найбільше виснажують, а які сприяють відновленню, наскільки ці процеси врівноважені у повсякденному професійному житті. Такий аналіз дозволяє побачити не лише зовнішні джерела стресу, а й власну роль у підтриманні або зменшенні напруження.

Таким чином, перший етап формування стресостійкості виконує діагностично-усвідомлювальну функцію. Його результатом стає формування більш реалістичного уявлення про власні реакції на професійний стрес, усвідомлення неефективних способів реагування та визначення меж

особистісних ресурсів. Це створює підґрунтя для подальших етапів розвитку стресостійкості й запобігає накопиченню неусвідомленого напруження, яке у тривалій перспективі може призводити до емоційного виснаження та зниження ефективності професійної діяльності.

Другий етап формування стресостійкості пов’язаний із цілеспрямованим розвитком навичок емоційної саморегуляції та стабілізації внутрішнього стану в умовах професійного навантаження. Якщо на попередньому етапі відбувалося усвідомлення джерел напруження та власних реакцій, то на цьому рівні акцент переноситься на активне опанування способів керування емоційними станами без їх придушення чи ігнорування. Йдеться про формування здатності залишатися емоційно включеним у професійну взаємодію, зберігаючи водночас внутрішню рівновагу.

Ключовою психологічною умовою другого етапу виступає набуття досвіду свідомого регулювання емоційних реакцій. Особливістю цього процесу є відмова від неадаптивних стратегій, пов’язаних із емоційним пригніченням, запереченням або накопиченням напруження. Натомість формується вміння розпізнавати емоцію в момент її виникнення, надавати їй усвідомлену форму та обирати спосіб реагування, який не руйнує внутрішній ресурс фахівця.

На цьому етапі доцільним є використання вправ, спрямованих на розвиток навичок тілесно-емоційної усвідомленості. Наприклад, ефективною є практика короткої зупинки після завершення консультаційної сесії, під час якої фахівець фіксує власний емоційний стан, рівень напруження та тілесні відчуття. Така мікрорефлексія дозволяє зменшити накопичення залишкової напруги й запобігає перенесенню емоційного навантаження з однієї професійної ситуації в іншу.

Важливе місце у структурі другого етапу займають вправи з керування інтенсивністю емоційних реакцій. До них належать техніки уповільнення дихання, фокусування уваги, поступового зниження рівня збудження через тілесні сигнали. Застосування таких вправ у професійному контексті дозволяє

психологу відновлювати внутрішній баланс без втрати емоційної чутливості до клієнта. При цьому емоції не блокуються, а інтегруються у процес професійної взаємодії у регульованій формі.

Окремий напрям роботи на цьому етапі становить розвиток уміння завершувати емоційно напружені професійні ситуації. Фахівцеві пропонується опанувати індивідуальні ритуали завершення робочого контакту, які можуть включати короткі записи після консультації, усвідомлене відмежування професійного простору від особистого або символічні дії, що позначають завершення професійної ролі. Такі ритуали виконують стабілізувальну функцію та сприяють швидшому відновленню психоемоційного ресурсу.

Суттєвим компонентом другого етапу є формування навичок відновлення після професійного навантаження. Йдеться не лише про фізичний відпочинок, а про психологічне відновлення, яке передбачає переключення уваги, зміну емоційного фокусу та відновлення відчуття внутрішньої цілісності. Для цього можуть використовуватися вправи з усвідомленого відновлення, у межах яких фахівець аналізує, які саме види діяльності сприяють зниженню напруження, а які, навпаки, посилюють втому.

Таким чином, другий етап формування стресостійкості спрямований на закріплення навичок емоційної саморегуляції як повсякденної професійної практики. Його результатом стає здатність психолога знижувати рівень напруження у процесі діяльності, відновлювати психоемоційний ресурс після складних ситуацій та підтримувати працездатність без переходу до стану хронічного перевантаження. Це створює необхідні умови для подальшого розвитку когнітивних і професійних ресурсів стресостійкості.

Третій етап розвитку стресостійкості пов’язаний із цілеспрямованим зміцненням когнітивних ресурсів фахівця, насамперед переконаності у власній професійній спроможності та здатності ефективно діяти в умовах невизначеності. На цьому рівні стресостійкість формується не стільки через безпосереднє зниження напруження, скільки через зміну способу осмислення професійних труднощів і власної ролі в них. Центральною психологічною

умовою виступає формування адекватної самоефективності, що забезпечує внутрішню впевненість у можливості впоратися з професійними викликами без знецінення складності ситуації.

На цьому етапі особливу увагу приділяється роботі з когнітивними установками, які визначають інтерпретацію стресових подій. Фахівцеві пропонується аналізувати типові професійні ситуації, що викликають напруження, з позиції «загрози» та з позиції «завдання», порівнюючи емоційні, когнітивні й поведінкові наслідки кожного з підходів. Така робота дозволяє виявити автоматизовані негативні інтерпретації, пов'язані з сумнівами у власній компетентності, страхом помилки або надмірною відповідальністю, та поступово замінювати їх більш реалістичними й функціональними оцінками.

Ефективним інструментом третього етапу є вправи з когнітивного переосмислення професійного досвіду. У межах таких вправ фахівцеві пропонується детально описати складну професійну ситуацію, власні думки й емоції, а далі проаналізувати альтернативні інтерпретації події з урахуванням об'єктивних умов і наявних ресурсів. Особливий акцент робиться на виділенні власного внеску у подолання ситуації, навіть якщо результат не був ідеальним. Це сприяє формуванню досвіду успішного подолання труднощів як основи зростання самоефективності.

Важливим напрямом роботи на цьому етапі є розвиток здатності діяти в умовах професійної невизначеності. Психологічна практика нерідко передбачає роботу з неструктурованими запитами, суперечливими емоційними реакціями клієнтів та відсутністю однозначних рішень. У цьому контексті формування стресостійкості передбачає прийняття невизначеності як нормативної характеристики професійної діяльності, а не як ознаки власної некомпетентності. Для цього можуть використовуватися аналітичні завдання, спрямовані на пошук кількох можливих рішень однієї професійної ситуації з подальшим обґрунтуванням їх доцільності.

На третьому етапі також важливою є робота з внутрішнім діалогом фахівця. Усвідомлення характеру самозвернень у стресових ситуаціях

дозволяє зменшити вплив самокритичних і дезорганізуючих думок та сформувати підтримувальний стиль внутрішньої комунікації. Такий стиль не заперечує труднощі, але сприяє збереженню ясності мислення й концентрації на вирішенні завдання. У результаті знижується суб'єктивна інтенсивність стресу та підвищується відчуття контролю над ситуацією.

Таким чином, третій етап розвитку стресостійкості забезпечує перехід від емоційної стабілізації до когнітивної інтеграції професійного досвіду. Його результатом стає сформована здатність психолога сприймати стресові професійні події як керовані й осмислювані, зберігати гнучкість мислення та приймати зважені рішення в умовах невизначеності. Це створює основу для подальшої інтеграції стресостійкості у стійкий професійний стиль діяльності.

Четвертий етап розвитку стресостійкості передбачає інтеграцію сформованих емоційних і когнітивних ресурсів у повсякденну професійну діяльність психолога як стійкого стилю функціонування. На цьому рівні стресостійкість перестає бути окремою навичкою або реакцією на напружені ситуації й набуває характеру відносно стабільної професійної позиції, що визначає спосіб взаємодії фахівця з клієнтами, професійним середовищем і власним внутрішнім станом.

Ключовою психологічною умовою цього етапу є сформованість професійних меж. Йдеться про здатність психолога чітко розмежовувати власні особистісні переживання та професійну роль, не знижуючи при цьому рівень емпатії й емоційної включеності у роботу з клієнтом. Сформовані професійні межі дозволяють підтримувати оптимальний баланс між співпереживанням і професійною дистанцією, запобігаючи як надмірній емоційній залученості, так і емоційному відстороненню.

На цьому етапі важливе значення має усвідомлення меж професійної відповідальності. Фахівець поступово інтегрує у власний професійний стиль розуміння того, що відповідальність за процес психологічної допомоги не тотожна відповідальності за результати життєвих рішень клієнта. Таке розмежування сприяє зниженню надмірного внутрішнього тиску та запобігає

формуванню почуття провини або безпорадності у випадках, коли зміни відбуваються повільно або не відповідають очікуванням.

Ефективною формою роботи на четвертому етапі є аналіз професійних ситуацій, у яких порушуються межі між фахівцем і клієнтом. У межах такої роботи психологові пропонується ідентифікувати моменти надмірної емоційної залученості, прагнення «врятувати» клієнта або продовження внутрішнього переживання ситуації після завершення робочого контакту. Усвідомлення цих моментів дозволяє сформувати більш реалістичну та стабільну професійну позицію.

Особливе значення на цьому етапі набуває здатність завершувати професійні переживання разом із завершенням робочого процесу. Це передбачає формування індивідуальних стратегій психологічного «виходу з ролі», які можуть включати підсумкову рефлексію після консультацій, фіксацію завершеності робочих завдань або символічні дії, що відмежовують професійний простір від особистого життя. Такі стратегії сприяють збереженню внутрішньої рівноваги та зменшенню перенесення професійного напруження у позаробочий контекст.

У межах четвертого етапу також формується стійка здатність підтримувати професійну стабільність у довготривалій перспективі. Психолог поступово інтегрує навички саморегуляції, когнітивного переосмислення та усвідомлення меж у єдиний стиль діяльності, який дозволяє зберігати ефективність навіть за умов тривалого навантаження. Професійна діяльність перестає сприйматися як постійне джерело напруження й набуває більш збалансованого характеру.

Таким чином, четвертий етап розвитку стресостійкості забезпечує перехід від ситуативного подолання стресу до стабільного професійного стилю, що ґрунтується на чітких межах, усвідомленій відповідальності та здатності завершувати професійні переживання. Це створює умови для збереження внутрішньої рівноваги, професійної стабільності та довготривалого психологічного благополуччя фахівця.

П’ятий етап розвитку стресостійкості пов’язаний із підтримкою та збереженням уже сформованих психологічних ресурсів у довготривалій професійній перспективі. На цьому рівні стресостійкість набуває характеру відносно стабільної особистісно-професійної якості, проте її збереження потребує свідомого та системного підходу. Визначальною психологічною умовою цього етапу виступає наявність індивідуалізованої системи відновлення та підтримки, інтегрованої у повсякденну професійну діяльність фахівця.

Центральним компонентом зазначеної системи є регулярна професійна рефлексія, яка дозволяє психологу своєчасно відстежувати зміни у власному психоемоційному стані, рівні навантаження та ефективності застосовуваних стратегій саморегуляції. На цьому етапі рефлексія перестає бути епізодичною і набуває планового характеру, стаючи інструментом профілактики професійного перевантаження. Усвідомлення навіть незначних ознак зниження ресурсу дозволяє своєчасно коригувати режим роботи та відновлення, не допускаючи накопичення хронічного напруження.

Важливою психологічною умовою п’ятого етапу є можливість отримання супервізійної підтримки. Регулярна супервізія створює простір для безпечного осмислення складних професійних ситуацій, зниження емоційного навантаження та запобігання професійній ізоляції. У процесі супервізійної взаємодії відбувається не лише аналіз професійних випадків, а й нормалізація переживань фахівця, що сприяє збереженню емоційної рівноваги та підтримує відчуття професійної спроможності.

Окреме значення на цьому етапі має усвідомлене планування професійного навантаження. Психолог поступово формує здатність реалістично оцінювати власні можливості, коригувати кількість і складність професійних завдань, враховуючи актуальний рівень ресурсів. Такий підхід передбачає відмову від хронічного перевантаження та формування гнучкого режиму роботи, у якому професійна активність поєднується з регулярними періодами відновлення.

Невід’ємною складовою системи підтримки на п’ятому етапі виступає організація відновлювальної діяльності. Йдеться про усвідомлений вибір форм активності, які сприяють психологічному та емоційному відновленню, а не виконують компенсаторну або відволікальну функцію. Включення таких форм діяльності у регулярний життєвий ритм дозволяє підтримувати баланс між професійною реалізацією та особистісним благополуччям.

Системність у використанні підтримувальних ресурсів на цьому етапі має принципове значення. Саме регулярність і послідовність застосування механізмів відновлення, супервізійної підтримки та рефлексії забезпечують збереження стресостійкості упродовж тривалого часу. За відсутності такої системності навіть сформовані навички саморегуляції поступово втрачають ефективність під впливом накопиченого професійного стресу.

У підсумку п’ятий етап розвитку стресостійкості спрямований на закріплення та підтримку досягнутого рівня професійної стабільності. Він забезпечує умови для довготривалого збереження психологічного ресурсу, попередження емоційного виснаження та підтримки ефективності професійної діяльності психолога на різних етапах його професійного шляху.

Висновки до другого розділу

У межах даного розділу було здійснено цілісне методологічне та емпіричне обґрунтування дослідження стресостійкості як одного з ключових психологічних чинників ефективності професійної діяльності психолога. Проведена робота дала змогу не лише визначити рівень сформованості стресостійкості у вибірці практикуючих фахівців, а й розкрити її внутрішню структуру, взаємозв’язок із показниками професійної ефективності та окреслити психологічні умови її формування і розвитку.

На методологічному рівні стресостійкість була розглянута як складне інтегративне утворення, що проявляється у взаємодії емоційних, когнітивних і професійно-поведінкових компонентів. Відповідно до цього у дослідженні було виокремлено три критерії стресостійкості: емоційно-регулятивний,

когнітивно-ресурсний та професійно-діяльнісний. Кожен із критеріїв було конкретизовано через систему показників, що дозволило здійснити багатовимірну оцінку досліджуваного феномена. До показників увійшли здатність до емоційної саморегуляції та відновлення, рівень самоефективності, особливості когнітивного переосмислення стресових ситуацій, професійне самоздійснення, стабільність діяльності та дотримання професійних меж.

Для реалізації завдань емпіричного дослідження було використано комплекс діагностичних методик, що забезпечив як стандартизовану, так і контекстуально орієнтовану оцінку стресостійкості. Зокрема, застосування опитувальника професійного самоздійснення дало змогу оцінити рівень реалізованості фахівців у професійній сфері, їх орієнтацію на розвиток і задоволеність професійними досягненнями. Використання шкали самоефективності дозволило визначити рівень упевненості психологів у власній здатності ефективно діяти в складних і невизначених умовах. Авторська методика оцінювання стресостійкості забезпечила можливість виявлення специфічних проявів стресостійкості саме у професійній діяльності психолога, з урахуванням емоційної залученості та особливостей роботи з клієнтськими запитами.

Кількісний аналіз результатів показав, що у вибірці домінує середній рівень стресостійкості, який було зафіксовано у 51,7 % досліджуваних. Високий рівень стресостійкості виявлено у 27,6 % психологів, тоді як низький рівень характерний для 20,7 % вибірки. Отримані дані свідчать про те, що переважна більшість фахівців володіє базовими ресурсами подолання професійного стресу, однак значна частина психологів залишається вразливою до тривалого або інтенсивного навантаження. Наявність п’ятої частини респондентів із низьким рівнем стресостійкості актуалізує проблему профілактики професійного виснаження та необхідність цілеспрямованої підтримки психологів у професійній діяльності.

Якісний аналіз рівнів стресостійкості дозволив розкрити специфіку проявів кожного з них. Високий рівень характеризується емоційною

стабільністю, здатністю до швидкого відновлення, впевненістю у власній професійній спроможності та стабільністю професійної поведінки. Середній рівень відображає функціональну достатність за наявності окремих зон ризику, пов’язаних із перевтомою та коливаннями внутрішньої впевненості. Низький рівень стресостійкості супроводжується підвищеною емоційною вразливістю, труднощами саморегуляції, зниженням ефективності діяльності та високим ризиком хронічного стресу.

У ході дослідження було встановлено статистично значущі додатні взаємозв’язки між рівнем стресостійкості та показниками ефективності професійної діяльності. Зокрема, виявлено помірні та виражені кореляції між стресостійкістю і професійним самоздійсненням, самоефективністю та здатністю зберігати результативність діяльності в умовах стресу. Це дозволяє розглядати стресостійкість як один із базових психологічних ресурсів, що забезпечує стабільність професійного функціонування та реалізацію професійного потенціалу психолога.

Важливим результатом розділу стало обґрунтування психологічних умов формування та розвитку стресостійкості, представлених у вигляді п’яти послідовних етапів. Було показано, що розвиток стресостійкості починається з усвідомлення джерел професійного стресу та власних реакцій, продовжується формуванням навичок емоційної саморегуляції, зміцненням когнітивних ресурсів і адекватної самоефективності, інтеграцією стресостійкості у професійний стиль діяльності та завершується створенням системи довготривалої підтримки і відновлення. Деталізація кожного етапу через приклади, вправи та практичні підходи засвідчила можливість цілеспрямованого формування стресостійкості у професійному середовищі.

Результати емпіричного дослідження підтвердили, що стресостійкість є багатовимірним психологічним утворенням, тісно пов’язаним з ефективністю професійної діяльності психолога. Її сформованість визначає здатність фахівця зберігати емоційну рівновагу, ясність мислення та стабільність професійної позиції в умовах підвищеного навантаження.

ВИСНОВКИ

У роботі було здійснено цілісне теоретико-емпіричне дослідження проблеми стресостійкості як чинника ефективності професійної діяльності психолога. Актуальність обраної теми зумовлена зростанням інтенсивності професійних навантажень, емоційною насиченістю психологічної практики та підвищеними вимогами до особистісної стабільності фахівця в умовах сучасних соціальних викликів. У центрі уваги перебувала стресостійкість як інтегративна характеристика, що забезпечує збереження професійної ефективності, психологічного благополуччя та довготривалої професійної реалізації.

У першому, теоретичному, розділі було проаналізовано основні наукові підходи до розуміння професійної діяльності психолога, її структури та психологічних чинників ефективності. Показано, що стресостійкість у сучасній психологічній науці розглядається не як ізольована риса, а як складне багаторівневе утворення, яке поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Було уточнено поняття стресостійкості в контексті професійної діяльності психолога та обґрунтовано її роль як одного з ключових ресурсів, що забезпечує стабільність професійного функціонування, здатність до прийняття рішень і збереження професійних меж.

Другий розділ роботи було присвячено методології та результатам емпіричного дослідження. Дослідження проводилося протягом 2025 року з використанням інтернет-опитування на базі соціальної мережі Telegram. У вибірку увійшли 58 українських психологів-практиків віком від 27 до 42 років, серед яких 12 осіб чоловічої статі та 46 – жіночої. Такий склад вибірки дозволив отримати репрезентативні дані щодо особливостей прояву стресостійкості у фахівців, які перебувають на різних етапах професійного становлення.

Для реалізації завдань дослідження було застосовано комплекс діагностичних методик, зокрема опитувальник професійного самоздійснення,

шкалу самоефективності та авторську методику оцінювання стресостійкості психолога в умовах професійної діяльності. Це забезпечило можливість всебічного аналізу як рівня стресостійкості, так і показників ефективності професійної діяльності.

У результаті емпіричного дослідження було виокремлено три критерії стресостійкості: емоційно-регулятивний, когнітивно-ресурсний та професійно-діяльнісний, кожен з яких конкретизовано через систему показників. Кількісний аналіз засвідчив, що середній рівень стресостійкості характерний для 30 психологів, що становить 51,7 % вибірки. Високий рівень стресостійкості було виявлено у 16 осіб (27,6 %), тоді як низький рівень зафіксовано у 12 психологів (20,7 %). Отримані дані свідчать про те, що хоча більшість фахівців володіє базовими ресурсами подолання професійного стресу, кожен п’ятий психолог перебуває у зоні ризику щодо професійного виснаження та зниження ефективності діяльності.

Якісний аналіз рівнів стресостійкості показав, що високий рівень характеризується стабільною емоційною саморегуляцією, впевненістю у власній професійній спроможності, здатністю до швидкого відновлення та збереження професійних меж. Середній рівень відображає функціональну достатність за наявності ситуативних труднощів саморегуляції та коливань внутрішньої впевненості. Низький рівень супроводжується підвищеною емоційною вразливістю, труднощами когнітивного опрацювання стресових ситуацій і нестабільністю професійної поведінки.

Кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі додатні зв’язки між стресостійкістю та показниками ефективності професійної діяльності. Зокрема, виявлено позитивний зв’язок між рівнем стресостійкості та професійним самоздійсненням ($r = 0,46$; $p \leq 0,01$), самоефективністю ($r = 0,53$; $p \leq 0,01$), а також здатністю зберігати результативність діяльності в умовах підвищеного навантаження ($r = 0,41$; $p \leq 0,05$). Це підтверджує, що зростання стресостійкості супроводжується підвищенням упевненості у

власних професійних можливостях, стабільністю діяльності та більш високим рівнем реалізованості у професії.

Важливим результатом роботи стало обґрунтування психологічних умов формування та розвитку стресостійкості, представлених у вигляді п’яти послідовних етапів: усвідомлення професійного стресу та власних реакцій, розвиток емоційної саморегуляції, зміцнення когнітивних ресурсів і самоефективності, інтеграція стресостійкості у професійний стиль діяльності та підтримка сформованих ресурсів у довготривалій перспективі. Детальний опис кожного етапу з прикладами вправ і практичних підходів засвідчив можливість цілеспрямованого розвитку стресостійкості у фахівців психологічної сфери.

Результати дослідження переконливо підтверджують, що стресостійкість виступає значущим фактором ефективності професійної діяльності психолога. Її сформованість визначає не лише якість професійних дій, а й здатність фахівця зберігати психологічне здоров’я, професійну стабільність та готовність до довготривалої професійної реалізації. Отримані висновки можуть бути використані як теоретичне та практичне підґрунтя для розроблення програм психологічного супроводу, профілактики професійного вигорання та підвищення ефективності діяльності психологів у сучасних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнського науково-практичного круглого столу (24 березня 2017 р.) / заг. ред. О. Г. Льовкіної, Р. А. Калениченка. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2017. 238 с.

2. Андріяшина Н. В. Стресостійкість особистості у сучасних умовах розвитку суспільства. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету: з*бірник наукових праць 2022. URL: http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/38593 (дата звернення: 20.12.2025)

3. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2007. 20 с.

4. Боднар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості працівників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2013, Том 149. С. 49–55.

5. Бондарчук А. Є. Цибуляк Н. Ю. Структура професійної стресостійкості спеціального педагога. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №6. Т.2. С. 154-162.

6. Булах І. С. Психологія життєвих криз особистості: курс лекцій. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.

7. Галецька І. І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету. Серія «Філософські науки».* 2003. Вип. 5. С. 433-442.

8. Грандт В. Копінг-ресурси як чинник збереження професійного здоров’я особистості. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : колективна монографія. Луцьк: Вежа Друк, 2015. С. 77-84.

9. Дружиніна І. Професійне становлення майбутніх психологів: теоретико методологічний аналіз проблеми. *Освіта регіону*. 2011. №2. С. 18-26.

10. Дубчак Г. М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ : Талком, 2017. 321 с.

11. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : автореф. дис. … д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 16 с.

12. Дьоміна Г. А., Мельничук О. Г. Психологічні особливості професійного вигорання психологів-психосоматологів. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32 (71) № 4. С. 28-35

13. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

14. Кокун О. М. Опитувальник професійного самоздійснення. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 7. С. 35 – 39.

15. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ: Практика сучасної науки, 2012. 20 с.

16. Комар Т. О., Вахрушева Г. Г. Синдром вигорання психологів системи освіти. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Вип. 2. Т.2. С. 51-59.

17. Корольчук В. М., Корольчук М. С., Солдатов С. В. Аналіз результатів диференційно-інтегральної оцінки чинників професійного стресу в системі «людина – техніка». *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2014. Вип. 15. С. 88–96.

18. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2017. 432 с.

19. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. С. 22–28

20. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. 2017. Вип. 35. С. 293–309.

21. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум / за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

22. Міщенко М. С. Профілактика та корекція емоційного вигорання у практичних психологів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2016. №1150. С. 116-126.

23. Мозгова Г. П., Ханецька Т. І., Якимчук, О.І. Психосоматика: психічне, тілесне, соціальне. Хрестоматія: навчальний посібник. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. 341 с.

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

25. Носенко В. Н. Особистісна зрілість та психологічна стійкість в екстремальних ситуаціях. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2007. № 2. С. 97-105.

26. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2015. 430 с.

27. Панок В. Г. Психологічна служба. Київ: Ніка-Центр, 2016. 32 с.

28. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / за ред. : С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 540 с.

29. Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості : монографія / за ред. О. М. Кокуна. Нац. акад. пед. наук України, Інт психології ім. Г. С. Костюка. Київ: Пед. думка, 2015. 297 с.

30. Психологічна енциклопедія. «Академвидав» / упоряд. О. Степанов. Київ, 2016. 424 с.

31. Професійна майстерність психолога : навч.-метод. посіб. / укладачі: І. М. Матійків, З. Я. Ковальчук. Львів: ЛДУВС, 2016. 339 с.

32. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. Київ : Міленіум, 2011. 272 с.

33. Склень О. І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : дис. … канд. психол. наук. Харків, 2008. 198 с.

34. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації: колективна монографія / за наук. ред. Л. М. Коробки. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 286 с.

35. Соломка О. Т., Хома Т. В., Хлопек А. Б. Опанувальна поведінка особистості у психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом. Науковий вісник Ужгородського національного ун-ту. 2022. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42486/1/14-.pdf (дата звернення: 03.01.2026).

36. Соціокультурні та психологічні аспекти адаптації особистості в сучасному соціумі: монографія за ред. Н. Є. Завацької. Луганськ: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2014. 320 с.

37. Старик В. А. Гендерні відмінності стресостійкості у представників допоміжних професій. *Науковий вісник Харківського державного університету*. 2017. Т. 2. Вип. 4. С. 152-159.

38. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 2021. 204 с.

39. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу : монографія за заг. ред. О. П. Мінцера. Вінниця : ВНТУ, 2015. 228 с.

40. Тептюк Ю. В. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2018. Вип. 1. С. 44–47.

41. Якімчук О. М. Психологічні особливості професійного вигорання особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Серія Психологічні науки. Випуск 16 (61). 2021. С. 87-94.

42. Adam S., Nistor A., Nistor K. et al. Negative and positive predictive relationships between coping strategies and the three burnout dimensions among Hungarian medical students. *Orv. Hetil*. 2014. Vol. 155. N. 32. P. 1273-1280.

43. Lasarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*. 2006. Vol. 74. № 1. P. 9-43.

44. Schaufeli W. B., Salanova M. Efficacy or in-efficacy, that's the question: burnout and workengagement, and their relationships with efficacy beliefs. Anxiety Stress Coping. 2007. Vol.20. N2. P. 177-196.

45. Sperry J., Sperry L. Core Clinical Competencies in Counseling and Psychotherapy: Becoming a Highly Competent and Effective Therapist. Taylor&Francis, 2023.

ДОДАТКИ

Додаток А

Твердження для авторської методики:

1. У напружених професійних ситуаціях вдається зберігати внутрішній емоційний баланс.
2. Робота з емоційно складними клієнтськими запитами не призводить до тривалого внутрішнього виснаження.
3. Після важких консультацій зберігається здатність ефективно виконувати подальші професійні завдання.
4. У професійній діяльності вдається відокремлювати власні емоції від емоцій клієнта.
5. Навіть за умов перевантаження зберігається відчуття контролю над власною поведінкою та реакціями.
6. Складні або непередбачувані ситуації у роботі не викликають тривалої дезорганізації діяльності.
7. У разі професійних труднощів швидко відновлюється працездатність.
8. Професійні помилки або невдачі не призводять до різкого зниження впевненості у власних можливостях.
9. У процесі роботи з клієнтами вдається зберігати чіткі професійні межі.
10. Напружені консультаційні сесії не впливають негативно на міжособистісну взаємодію поза роботою.
11. У складних робочих ситуаціях переважає здатність до раціонального аналізу, а не емоційне реагування.
12. Вдається усвідомлювати власні ознаки перевтоми та своєчасно реагувати на них.
13. Після інтенсивного робочого дня швидко відновлюється емоційний ресурс.

14. Професійна діяльність не супроводжується постійним відчуттям внутрішнього напруження.

15. За умов багатозадачності вдається зберігати ясність мислення та зосередженість.

16. Відповідальність за клієнта не сприймається як надмірний психологічний тягар.

17. У стресових ситуаціях рідко виникає відчуття безпорадності або втрати контролю.

18. Професійні труднощі сприймаються як робочі завдання, а не як особисті поразки.

19. Вдається зберігати стабільний емоційний стан навіть у періоди підвищеного навантаження.

20. Після завершення робочого дня професійні переживання не домінують у думках.

21. Професійна діяльність не призводить до хронічного емоційного виснаження.

22. У напружених ситуаціях зберігається здатність приймати зважені професійні рішення.

23. Власний психологічний стан не заважає ефективній взаємодії з клієнтами.

24. У складних професійних умовах зберігається відчуття внутрішньої стійкості.

25. Навіть у кризових робочих ситуаціях вдається підтримувати професійну позицію психолога.