МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ»

обувача вищої освіти
ршого (бакалаврського) рівня
_____ групи,
еціальності 053 «Психологія»
ПП «Психологія» _____ **Ракуть Д. О.**
підпис

уковий керівник _____ **Іванова О.В.**
підпис наукового керівника к. психол. наук, доцент

рант освітньо-професійної
рограми _____ **Заушнікова М. Ю.**
підпис гаранта ОП к. психол. наук, доцент

опущено до захисту за рішенням кафедри
сихології, педагогіки та суспільних дисциплін
ротокол від «8» 05 2026 р. № 11

авідувач кафедри _____ **Пєтухова І. О.**
підпис к. пед. наук, доцент

Ірпінь – 2026

Реєстрація № 10 10.06.26 _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки *до захисту* 09.06.2026 _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (п

Результат захисту 72 12.06.2026 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ Маслюк А.М.
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: _____ Пєтухова І.О.
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ _____
(підпис) Заушнікова М.Ю.
(ініціали, ПІБ)

_____ _____
(підпис) Коваленко І.С.
(ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технології, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Затверджую:

Завідувач кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін
_____І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти
Ракуть Дар'ї Олегівни
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**
затверджена наказом ректора від 14.10.2025 № 1323
Термін подачі закінченої роботи: 08.06.2026

Вихідна установка: Дослідження психологічних особливостей стресостійкості майбутніх психологів у процесі професійної підготовки, виявлення взаємозв`язків між рівнем психологічного напруження, стратегіями копінг-повідінки та показниками професійного горіння, а також розробка практичних рекомендацій щодо підвищення стресостійкості студентів-психологів.
Мета роботи: Теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей стресостійкості студентів-психологів, а також розробка практичних рекомендацій щодо її підвищення в процесі фахової підготовки.
Предмет роботи: Стресостійкість особистості майбутнього фахівця-психолога.
Предмет роботи: Психологічні особливості, чинники та взаємозв'язки компонентів стресостійкості студентів-психологів у процесі професійної підготовки.
База дослідження: Державний податковий університет (м. Ірпінь). Вибірку склали 40 студентів-психологів 2–4 курсів спеціальності 053 «Психологія», віком від 18 до 21 року (18 студентів та 22 дівчини, середній вік — 19 років).
Вихідні дані до роботи: Наукові праці вітчизняних та зарубіжних дослідників із проблем стресостійкості, копінг-повідінки та професійного виховання; результати емпіричного дослідження, отримані за допомогою трьох психодіагностичних методик: Шкала ПСМ-25 Лемура-Тесьє-Філліон; Методика дослідження копінг-повідінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової); Методика «Діагностика професійного вигорання» (К. Маслач, С. Джексон).
Перелік графічного матеріалу: Таблиця 2.1 — Показники рівнів психологічного навчання студентів-психологів за Шкалою PSM-25 (n=40); Таблиця 2.2 — Показники стратегій копінг-повідінки студентів-психологів (n=40); Таблиця 2.3 — Показники рівнів професійного виховання за методикою К. Маслач та С. Джексон (n=40); Таблиця 2.4 — Кореляційний зв'язок між рівнем психологічного напруження та стратегіями копінг-повідінки (n=40); Таблиця 2.5 — Кореляційний аналіз зв'язку показників професійного розвитку та стратегій копінг-повідінки (n=40).

Календарний план виконання роботи

Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
	За планом	Фактично
2	3	4
Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	01.10.2025	01.10.2025
Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	18.12.2025	18.12.2025
Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	18.03.2026	20.03.2026
Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	15.04.2026	20.04.2026
Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	15.05.2026	15.05.2026
Попередній захист роботи	15.05.2026	20.05.2026
Отримання відгуку керівника роботи	21.05.2026	28.05.2026
Отримання зовнішньої рецензії	28.05.2026	28.05.2026
Допуск роботи зав. кафедри до захисту	01.06.2026	04.06.2026
Захист роботи	06.06.2026	9-10.06.2026

1. Дата видачі завдання «01» жовтень 2025
2. Керівник кваліфікаційної роботи _____ О.В. Іванова
3. Керівник освітньо-професійної програми _____ М.Ю. Заушнікова
4. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ Д.О. Ракуть

ЗМІСТ

ВСТУП..... 4
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ПСИХОЛОГІВ 8
1.1. Поняття стресостійкості як психологічного феномену: підходи та чинники формування 8
1.2. Стресостійкість як професійно важлива якість особистості майбутнього фахівця-психолога..... 14
1.3. Зміст та детермінанти розвитку стресостійкості студентів-психологів у процесі навчання у ЗВО..... 19
Висновки до першого розділу 24
РОЗДІЛ 2.ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ. 26
2.1. Методологічні засади та процедура дослідження 26
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження..... 30
2.3. Практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості майбутніх психологів 42
Висновки до другого розділу..... 46
ВИСНОВКИ 48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 51
ДОДАТКИ..... 57

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних умовах суспільних трансформацій та тривалого перебування України у стані війни проблема збереження ментального здоров'я та працездатності майбутніх фахівців допомагальних професій набуває особливої гостроти. Студенти-психологи під час професійної підготовки стикаються з подвійним навантаженням: інтенсивним академічним процесом та необхідністю глибокого емоційного занурення у складні аспекти людської психіки. Здатність ефективно протидіяти стресовим чинникам без шкоди для власного психологічного стану стає не лише особистісною перевагою, а й базовою вимогою професійної придатності.

Навчання у закладі вищої освіти вимагає від майбутнього психолога опанування складних механізмів саморегуляції, формування конструктивних копінг-стратегій та розвитку резилієнтності. Несформованість стресостійкості на етапі навчання може призвести до швидкого емоційного виснаження та професійної деформації вже на початку практичної діяльності. Саме тому існує нагальна потреба у ґрунтовному вивченні чинників, що забезпечують психологічну витривалість майбутніх фахівців. Вивчення цієї теми є критично важливим для вдосконалення системи психологічного супроводу студентів у ЗВО.

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості майбутнього фахівця-психолога.

Предмет дослідження – психологічні особливості, чинники та взаємозв'язки компонентів стресостійкості студентів-психологів у процесі професійної підготовки.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей стресостійкості студентів-психологів, а також у розробці практичних рекомендацій щодо її підвищення у процесі фахової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття стресостійкості як психологічного феномену та визначити основні підходи до його вивчення.

2. Обґрунтувати роль стресостійкості як професійно важливої якості особистості майбутнього психолога та виявити детермінанти її розвитку в освітньому середовищі.

3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей стресостійкості майбутніх психологів та проаналізувати його результати.

4. Розробити та обґрунтувати практичні рекомендації, спрямовані на підвищення стресостійкості майбутніх фахівців у процесі навчання.

Методи дослідження:

– *теоретичні:* аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових літературних джерел для визначення понятійного апарату та теоретичних засад дослідження;

– *емпіричні:* тестування із застосуванням валідного інструментарію (Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Філліон (опитувальник PSM); Методика дослідження копінг–поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової); Методика «Діагностика професійного вигорання» (К. Маслач, С. Джексон));

– *математико-статистичні:* кількісна та якісна обробка даних, розрахунок середніх значень (M), стандартного відхилення (SD) та кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта рангової кореляції rs Ч. Спірмена для перевірки гіпотез.

Теоретична значущість одержаних результатів полягає у розширенні наукових уявлень про структуру та зміст стресостійкості студентів-психологів. Уточнено роль копінг-стратегій як медіатора між психологічним напруженням та професійним вигоранням на етапі навчання. Результати доповнюють теоретичну базу психології праці та вікової психології новими даними про детермінанти стійкості майбутніх фахівців у кризових умовах.

Практична значущість одержаних результатів визначається можливістю впровадження розроблених рекомендацій у діяльність

психологічних служб ЗВО. Отримані дані про «профіль стійкості» студентів можуть бути використані для створення тренінгових програм із профілактики вигорання та розвитку навичок саморегуляції. Матеріали дослідження будуть корисними викладачам психологічних дисциплін для оптимізації освітнього процесу та забезпечення психогігієни навчання молоді.

Методологічна основа дослідження. Робота базується на фундаментальних теоріях стресу Г. Сельє [50], концепції копінг-поведінки Р. Лазаруса та С. Фолькман [47], теорії емоційного інтелекту П. Селовея та Дж. Мейєра [48]. Дослідження спирається на праці вітчизняних науковців щодо саморегуляції навчальної діяльності (М. Гриньова, М. Кононова [8], Е. Балашов [2]), професійного становлення психологів (Л. Борисенко, Л. Корват [4], О. Цільмак [42]), а також вивчення резилієнтності та життєстійкості (Г. Лазос [23], О. Чиханцова [44], М. Кудінова [20]). Вагоме значення мали підходи О. Кравцової [19] та М. Шпак [46] до трактування стійкості як системного феномену, а також праці Л. Наугольник [26] та Т. Циганчук [41] щодо психології стресу.

Експериментальна база дослідження. Для проведення емпіричного дослідження було сформовано вибірку, що складається із 40 студентів-психологів 2–4 курсів Державного податкового університету. Серед досліджуваних – 18 хлопців та 22 дівчат віком від 18 до 21 року. Середній вік – 19 років.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження були апробовані на науково-практичній конференції та висвітлені у тезах доповіді: Ракуть Д. О. «Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів».

Публікації. За результатами дослідження опубліковано тези доповіді: Ракуть Д. О. «Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів».

Структура та обсяг. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (50 найменувань на 5 сторінках), 4 додатків (на 4 сторінках). Робота містить 5 таблиць. Загальний обсяг роботи – 57 сторінок, із них – 48 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Поняття стресостійкості як психологічного феномену: підходи та чинники формування

У сучасній психологічній науці проблема стресостійкості посідає одне з центральних місць через постійне зростання інтенсивності життєдіяльності та професійних вимог до особистості. Вивчення цього феномену як складного психологічного явища дозволяє розкрити внутрішні механізми, які допомагають людині зберігати цілісність у критичних обставинах. Питання стійкості до стресу розглядається дослідниками не лише як засіб виживання, а й як важливий ресурс для самореалізації та професійного зростання. Ми вважаємо, що ґрунтовний розгляд теоретичних засад стійкості є необхідним кроком для розуміння того, як майбутні фахівці можуть ефективно протидіяти негативним зовнішнім впливам.

Теоретичний аналіз проблеми стресостійкості вимагає ґрунтовного вивчення природи самого стресу як специфічного стану організму та психіки. Фундатор вчення про стрес Г. Сельє визначав його як неспецифічну відповідь організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Автор розділяв стрес на конструктивний (еустрес) та деструктивний (дистрес), що дозволяє глибше зрозуміти адаптаційні можливості людини [50, с. 124]. Ми вважаємо, що саме здатність розрізняти ці стани є першим кроком до формування стійкості у професійній діяльності.

Фундаментальна концепція копінгу, розроблена Р. Лазарусом та С. Фолькман, вказує на те, що стресостійкість базується на свідомих стратегіях подолання труднощів. Автори визначають копінг як постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління специфічними вимогами [47, с. 195]. Цей підхід зміщує акцент з автоматичних реакцій на

усвідомлені дії особистості. Ми погоджуємося з тим, що активна позиція у подоланні стресу є значно продуктивнішою, ніж пасивне очікування завершення кризи.

Розуміння стресу як психологічної категорії значно розширилося завдяки працям М. Кононової та Т. Кучми, які акцентують увагу на його системному характері. Дослідниці зазначають, що цей стан охоплює всі рівні людського буття – від фізіологічних реакцій до складних когнітивних процесів оцінки ситуації [18, с. 29]. Такий інтегративний підхід дає можливість розглядати стрес не просто як подразник, а як динамічний процес взаємодії з оточенням. На нашу думку, усвідомлення складної структури стресової реакції допомагає краще прогнозувати поведінку особистості у кризових умовах.

Концепт стресостійкості розглядається як утворення, що забезпечує стабільність діяльності за будь-яких умов. М. Кудінова зазначає, що це поняття включає сукупність особистісних якостей, які дозволяють людині витримувати значні інтелектуальні та емоційні навантаження [20, с. 51]. Стійкість дозволяє зберігати високу працездатність навіть за умови сильної психологічної напруги, що виникає внаслідок дії зовнішніх подразників. На нашу думку, саме інтегративний підхід до розуміння стійкості дозволяє оцінити здатність особистості до збереження внутрішньої цілісності.

Дослідниця також акцентує увагу на тому, що стресостійкість безпосередньо впливає на ефективність прийняття рішень у дефіциті часу. М. Кудінова переконана, що цей феномен не є ізольованим, а тісно пов'язаний із загальною адаптивністю та психологічною гнучкістю людини [20, с. 53]. Розгляд професійних якостей через призму стійкості дає можливість прогнозувати успішність фахівця у кризових ситуаціях. Ми вважаємо, що для майбутніх психологів такий самоконтроль стає основою їхньої подальшої професійної надійності.

Аналізуючи теоретичні аспекти вивчення цього явища, О. Гребенюк вказує на складність однозначного визначення стресостійкості через її багатокомпонентність. Автор підкреслює, що цей феномен проявляється у

здатності людини долати труднощі без негативних наслідків для свого фізичного та психічного здоров'я [7, с. 32]. Процес протидії стресу розглядається дослідником як активна мобілізація внутрішніх ресурсів організму та психіки особистості. На наш погляд, глибоке розуміння структури цього явища допомагає фахівцю краще усвідомлювати межі своїх психофізіологічних можливостей.

Важливо розуміти, що за поглядами О. Гребенюка стійкість не є статичною рисою, а постійно розвивається в процесі життєдіяльності та навчання. Автор стверджує, що цілеспрямований розвиток цієї якості дозволяє значно знизити рівень тривожності при зіткненні з новими викликами [7, с. 34]. Кожен етап професійного становлення вимагає від студента опанування складніших рівнів саморегуляції власного стану. Ми переконані, що успішне вивчення професійних дисциплін студентами можливе лише за умови адекватного розуміння ними механізмів власної стійкості.

Психологія стресу як окрема галузь знань описана у підручнику О. Іванової, де висвітлено основні теорії та методики дослідження емоційних станів. Дослідниця наголошує, що стрес є невід’ємною частиною професійного становлення, особливо у сферах, пов’язаних з інтенсивним спілкуванням. Вона виокремлює когнітивну оцінку подій як вирішальний фактор у тому, чи стане ситуація для людини стресовою [14]. На наш погляд, розвиток навичок правильної інтерпретації життєвих подій є базовим елементом психологічної підготовки майбутнього фахівця.

Велике значення для розуміння природи стійкості мають праці Л. Наугольник, яка розглядає стрес через призму індивідуально-типологічних особливостей особистості. Науковиця стверджує, що реакція на зовнішні подразники значною мірою залежить від типу нервової системи та темпераменту людини [26, с. 112]. Розуміння біологічного підґрунтя допомагає фахівцю адекватно оцінювати власні граничні можливості в екстремальних ситуаціях. Ми вважаємо за необхідне враховувати вроджені особливості студентів при розробці індивідуальних стратегій підвищення їхньої стійкості.

Водночас Л. Наугольник доводить, що за допомогою спеціальних вправ можна навчитися контролювати навіть інтенсивні емоційні прояви, нівелюючи вплив слабкої нервової системи [26, с. 115]. Дослідниця вказує на гнучкість людської психіки та можливість компенсації природних задатків через розвинену саморегуляцію. Процес тренування емоційної витривалості розглядається нею як невід'ємна частина гігієни розумової праці фахівця. На наш погляд, поєднання знань про свій темперамент із навичками самоконтролю є ключовим етапом у професійній підготовці психологів.

М. Кудінова у своїх теоретичних підходах розглядає стресостійкість як ресурсну характеристику, що забезпечує цілісність особистості у складних життєвих обставинах. Вона визначає цей феномен як здатність людини інтегрувати складний, а часто й травматичний досвід, залишаючись при цьому продуктивною та соціально активною [21, с. 139]. Цей ресурс має здатність до відновлення за умови правильного розподілу енергії. На нашу думку, сприйняття стійкості як внутрішнього капіталу стимулює студентів до більш дбайливого ставлення до власного ментального стану.

Таке розуміння, за поглядами М. Кудінової, виводить поняття стійкості за межі простого захисту від зовнішнього тиску, перетворюючи його на інструмент активного розвитку фахівця. Вона стверджує, що подолання стресу стає для людини джерелом нової сили та поштовхом до якісних змін у структурі професійної діяльності [21, с. 141]. Особистість не просто «терпить» навантаження, а використовує їх як матеріал для гартування характеру та фахової майстерності. На нашу думку, розгляд стійкості як ресурсу дозволяє студентам більш свідомо ставитися до накопичення власного професійного досвіду.

У контексті сучасних досліджень М. Шпак трактує стресостійкість як системне утворення, що має багаторівневу структуру. Вона виділяє когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, які тісно взаємодіють між собою у процесі адаптації. Таке бачення дозволяє організувати діагностику та розвиток стійкості більш цілеспрямовано [46, с. 201]. Ми вважаємо, що

гармонійний розвиток усіх компонентів стійкості є запорукою професійного довголіття майбутнього психолога.

Проблема стресових розладів та їх профілактики розкрита у працях О. Овчаренко, де акцентується увага на наслідках тривалого напруження. Науковець зазначає, що за відсутності належної стійкості стрес може трансформуватися у серйозні психосоматичні проблеми [32, с. 84]. Розуміння механізмів виникнення таких розладів дозволяє вчасно застосовувати превентивні заходи. На наше переконання, знання про ризики дезадаптації мотивує студентів до більш глибокого вивчення технік самодопомоги.

М. Стьопін та М. Нетреба визначають стресостійкість як здатність особистості зберігати стійкий рівень активності та ефективності у ситуаціях соціального тиску [39, с. 94]. Автори підкреслюють, що для психолога ця якість є не лише особистісною, а й важливою фаховою характеристикою. Вони пропонують розглядати стійкість як інтегральний показник психологічного здоров'я людини. Ми вважаємо, що саме через призму соціальної ефективності можна найбільш об’єктивно оцінити готовність студента до майбутньої роботи.

О. Кравцова розглядає стресостійкість як феномен, що визначає успішність самореалізації людини у складних життєвих обставинах. Дослідниця вказує на роль ціннісних орієнтацій та життєвих цілей у формуванні внутрішньої опори особистості [19, с. 105]. Високий рівень усвідомлення власного призначення дозволяє людині проходити крізь випробування, не втрачаючи цілісності. На нашу думку, пошук власних життєвих сенсів є потужним чинником, що підсилює психологічну стійкість майбутнього фахівця.

Важливим чинником формування стійкості є також знання про специфіку прояву стресу в різних умовах, що описано у працях Л. Наугольник. Науковиця наголошує, що розуміння фізіологічних маркерів стресу допомагає людині вчасно розпізнати початок деструктивних процесів [26, с. 215]. Своєчасна ідентифікація напруження дозволяє застосувати відповідні копінг-механізми ще

до настання стадії виснаження. Ми переконані, що теоретична обізнаність у питаннях психології стресу є фундаментом для практичної стійкості.

Підсумовуючи погляди різних авторів, можна сказати, що стресостійкість є ключовим механізмом збереження психічного гомеостазу особистості в умовах зовнішньої нестабільності. Більшість науковців сходяться на тому, що це інтегративна якість, яка гармонійно поєднує вроджені біологічні ресурси та свідомо набуті людиною стратегії поведінки. Такий симбіоз дозволяє суб'єкту не лише протистояти деструктивним чинникам, а й зберігати високу функціональність у критичних обставинах. На наш погляд, різноманітність підходів дозволяє сформувати найбільш повне уявлення про внутрішні ресурси людської стійкості.

Відсутність єдиного уніфікованого визначення лише підкреслює глибину та надзвичайну актуальність цього психологічного феномену у динамічному сучасному світі. Багатоаспектність трактувань вказує на те, що стійкість проявляється одночасно на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях життєдіяльності фахівця. Кожен дослідник додає важливий акцент, що дозволяє деталізувати загальну картину формування адаптаційного потенціалу студента. На основі аналізу існуючих підходів, ми визначаємо стресостійкість як інтегративну властивість особистості, що полягає у здатності свідомо регулювати свій стан та зберігати продуктивність діяльності за умов інтенсивного психологічного навантаження.

У межах нашого дослідження стресостійкість постає не як статичний захист, а як активний процес управління власним психічним ресурсом. Це складне утворення дозволяє майбутньому психологу трансформувати потенційно травматичні ситуації на корисний досвід професійного та особистісного загартування. Саме здатність до такої трансформації визначає межу між простим виживанням та усвідомленим професійним зростанням у складних умовах. Ми вважаємо, що розгляд стійкості крізь призму саморегуляції є найбільш продуктивним для побудови ефективної моделі підготовки студентів.

Отже, ми проаналізували фундаментальні засади вивчення стресостійкості через призму робіт Г. Сельє, Р. Лазаруса та провідних вітчизняних психологів. Було встановлено, що цей феномен є складним поєднанням особистісних якостей, когнітивних стратегій та емоційних реакцій. Теоретичний аналіз показав, що формування стійкості є тривалим процесом, який вимагає усвідомлених зусиль з боку особистості. Ми дійшли висновку, що саме глибоке розуміння теорії стресу є необхідною умовою для подальшого вивчення професійної підготовки майбутніх психологів.

1.2. Стресостійкість як професійно важлива якість особистості майбутнього фахівця-психолога

Перехід від загальнотеоретичного розуміння стійкості до її ролі у конкретній професійній діяльності дозволяє глибше осягнути специфіку підготовки фахівців соціономічної сфери. Професія психолога належить до розряду видів праці з підвищеним рівнем емоційної напруженості та соціальної відповідальності. Успішність реалізації професійних завдань у цій царині безпосередньо залежить від здатності особистості протистояти деструктивному впливу професійних стресорів. На наш погляд, розгляд стресостійкості як фахової компетенції є ключовим аспектом формування професійної надійності майбутнього спеціаліста.

Професійна діяльність психолога висуває надзвичайно високі вимоги до його особистісних ресурсів, серед яких стресостійкість посідає одне з чільних місць. О. Цільмак у своїй класифікації професійно важливих якостей відносить здатність до саморегуляції та емоційну стабільність до ключових компонентів успішності фахівця [42, с. 19]. Автор наголошує, що ці риси забезпечують не лише продуктивність праці, а й збереження ментального здоров'я самого консультанта. Ми вважаємо, що без сформованої стійкості професійна ідентичність майбутнього спеціаліста не зможе стати достатньо міцною для тривалої практичної діяльності.

Психолог щодня стикається зі складними долями та травматичним досвідом клієнтів, що потребує від нього не лише співпереживання, а й вміння зберігати власну цілісність. Професійна етика зобов'язує фахівця володіти методами психологічного захисту для уникнення симптомів вторинної травматизації. Здатність залишатися «стійким об'єктом» у полі взаємодії з клієнтом є необхідною умовою створення безпечного терапевтичного простору. На нашу думку, усвідомлення психологом меж власної емоційної витривалості дозволяє йому працювати максимально якісно та професійно.

Стабільність емоційних реакцій дозволяє фахівцю зберігати ясність мислення та об’єктивність навіть у гострих кризових ситуаціях. О. Цільмак зазначає, що професійна стійкість психолога-консультанта базується на вмінні оперативно відновлювати внутрішні ресурси після завершення сесії [42, с. 23]. Така майстерність саморегуляції запобігає перетворенню професійного стресу на хронічну втому чи депресивні стани. Ми переконані, що саме через розвиток цих особистісних якостей відбувається становлення справжнього майстра своєї справи.

Г. Дубчак аналізує розуміння стресостійкості у науковій літературі, підкреслюючи її роль у запобіганні професійній деформації. Дослідниця зазначає, що для психолога ця якість є інструментом захисту від вторинної травматизації та емоційного виснаження. Вміння відмежовувати власні почуття від переживань клієнта стає запорукою збереження об'єктивності та професійної етики [12, с. 41]. На нашу думку, оволодіння цією навичкою має починатися ще на етапі навчання у закладі вищої освіти.

Розвиток професійно важливих якостей, за твердженням Л. Борисенко та Л. Корват, є тривалим процесом, що інтегрує знання, навички та внутрішні установки. Автори наголошують, що стресостійкість не виникає стихійно, а потребує цілеспрямованої роботи над підвищенням вольової та емоційної сфер [4, с. 380]. Студент-психолог має усвідомлювати, що його особистість є його головним «робочим інструментом», який потребує дбайливого ставлення.

Ми переконані, що інвестиції у власну стійкість сьогодні є гарантією професійної довголітності фахівця у майбутньому.

Важливим аспектом є взаємозв’язок стійкості із загальним психологічним здоров’ям, про що пише В. Боженко. Дослідник розглядає стресостійкість як фундамент, що дозволяє фахівцю зберігати високу працездатність та гармонію навіть у кризові періоди [3, с. 31]. Відсутність внутрішньої опори призводить до швидкої втрати інтересу до професії та поступового погіршення фізичного стану людини. Власне, ми розглядаємо здорову психіку психолога як етичну вимогу, адже лише стабільна людина може якісно допомогти іншому.

Ця стабільність стає запорукою того, що фахівець не переноситиме власні невирішені конфлікти на взаємодію з клієнтом. Психологічне благополуччя дослідник В. Боженко трактує як активний процес підтримки балансу між внутрішніми ресурсами та зовнішніми викликами [3, с. 33]. Коли цей баланс порушується, фахівець стає вразливим до професійної деформації та втрачає здатність до емпатичного слухання. На нашу думку, усвідомлена робота над власним психологічним здоров’ям є першочерговим обов'язком кожного майбутнього спеціаліста.

Н. Даниленко та В. Сулім аналізують, як фахівці різних напрямів підходять до вивчення проблем стресу в контексті професійної підготовки. Вони вказують на необхідність формування у майбутніх психологів глибокої теоретичної бази, яка б підкріплювала їхню практичну впевненість [10, с. 386]. Розуміння механізмів виникнення стресових реакцій дозволяє майбутньому спеціалісту діяти професійно, а не лише спиратися на інтуїтивні припущення. На наш погляд, поєднання теорії та практики створює надійний захисний бар'єр проти професійної невпевненості.

Автори Н. Даниленко та В. Сулім наголошують, що системне бачення природи стресу дозволяє психологу обирати найбільш адекватні методики допомоги іншим. Знання наукових закономірностей перебігу стресових станів допомагає фахівцю уникати помилкових інтерпретацій поведінки особистості у кризі [10, с. 388]. Це формує стійку професійну позицію, засновану на наукових

доказах, а не на випадкових суб'єктивних враженнях. Ми вважаємо, що інтелектуальна підготовка є тим фундаментом, на якому вибудовується практична незламність майбутнього фахівця.

Поєднання особистісної зрілості та ґрунтовної наукової підготовки створює цілісний образ компетентного спеціаліста. Професійна стійкість не може існувати у відриві від теоретичного розуміння того, як саме працює психіка в екстремальних умовах. Лише через усвідомлення процесів саморегуляції студент може навчитися свідомо керувати своєю стійкістю у майбутній діяльності. На нашу думку, формування такого синтезу знань та якостей є головною метою університетської освіти для майбутніх психологів.

У контексті професійного самовизначення О. Клепікова вказує на роль індивідуально-психологічних орієнтирів у формуванні стійкості фахівця. Вона підкреслює, що усвідомлення своїх слабких і сильних сторін дозволяє студенту обирати найбільш адекватні способи реагування на виклики. Знання власного «профілю стійкості» допомагає уникнути ситуацій, які можуть стати надмірним навантаженням для психіки [15, с. 131]. Розвиток здатності до самоаналізу є першочерговим завданням у процесі підготовки майбутнього психолога.

Концепція емоційного інтелекту, представлена П. Селовеєм та Дж. Мейєром, безпосередньо пов'язана зі здатністю долати стресові чинники. Автори доводять, що розуміння власних емоцій та управління ними дозволяє ефективно регулювати свій стан у напружених ситуаціях [48, с. 192]. Для психолога вміння розпізнавати «емоційні тригери» є критично важливим для збереження спокою під час складних сесій. На нашу думку, високий емоційний інтелект виступає внутрішнім фільтром, який перетворює стрес на корисну інформацію для роздумів.

Матриця розвитку стресостійкості, запропонована О. Когут, структурує процес формування цієї якості на різних етапах становлення. Науковиця виокремлює когнітивний, мотиваційний та операційний рівні, які мають розвиватися паралельно для досягнення цілісного результату [17, с. 110]. Кожен рівень вимагає специфічних вправ та рефлексії, що перетворює підготовку на

системний процес самовдосконалення. Ми погоджуємося з тим, що лише комплексний підхід до саморозвитку може дати стійкий результат у реальній роботі.

М. Селігман у своїх працях з розбудови резилієнтності наголошує на важливості оптимістичного стилю пояснення подій як ресурсу стійкості. Він доводить, що здатність бачити у викликах можливості для зростання кардинально змінює реакцію організму на стрес [49]. Для майбутнього психолога такий підхід є не лише способом самозбереження, а й потужною технікою, яку можна передати клієнтам. На наш погляд, формування «резилієнтного мислення» має стати невід'ємною частиною академічної програми для студентів.

Проблема охорони психічного здоров'я, особливо в умовах війни, висвітлена у перекладному виданні за редакцією Т. Семигіної [29, с. 412]. Автори підкреслюють, що професійна стійкість фахівця стає життєво важливою у ситуаціях масової травматизації населення. Психолог має бути готовим до роботи в екстремальних умовах, де ціна помилки або власного зриву є надзвичайно високою. Ми переконані, що сучасні виклики вимагають від студентів-психологів ще більш серйозного ставлення до підвищення власного психічного гарту.

Структура й критерії психологічного здоров'я особистості, описані Н. Павлик, включають адаптивність та стійкість до несприятливих впливів. Дослідниця зазначає, що зріла особистість здатна зберігати автономність та внутрішню рівновагу попри зовнішній тиск [30, с. 45]. Для майбутнього фахівця це означає вміння залишатися собою, не піддаючись емоційному впливу складного професійного середовища. На нашу думку, саме особистісна зрілість є тим ядром, навколо якого формується професійна стресостійкість.

В. Романюк досліджує зв'язок між стресореактивністю та психічним здоров'ям, вказуючи на індивідуальні відмінності у порогах чутливості до навантажень [34, с. 11]. Розуміння того, наскільки швидко психіка виснажується під дією подразника, дозволяє психологу вчасно планувати

періоди відновлення. Автор наголошує, що стійкість – це не відсутність реакції, а здатність швидко повертатися до норми. Ми вважаємо, що знання своїх меж дозволяє фахівцю працювати безпечно як для себе, так і для тих, хто звертається за допомогою.

Питання розвитку особистості у професійному контексті розглянуті під редакцією С. Максименка. Вчені доводять, що професійна підготовка має бути спрямована на виховання активної суб'єктної позиції студента [28, с. 156]. Коли майбутній психолог відчуває себе автором свого життя та діяльності, його опірність негативним чинникам суттєво зростає. Суб'єктність є тим внутрішнім стрижнем, який не дає професійним труднощам зруйнувати особистість фахівця.

Тож стресостійкість є не просто додатковою рисою, а фундаментальною умовою професійної придатності психолога. Автори сходяться на тому, що ця якість інтегрує емоційні, когнітивні та вольові ресурси особистості [14]. Вона забезпечує етичність праці, якість допомоги клієнту та збереження власного благополуччя фахівця. На наш погляд, саме баланс між професійним обов'язком та турботою про власну стійкість визначає успіх у цій сфері.

Отже, ми довели статус стресостійкості як професійно важливої якості майбутнього психолога. Теоретичний аналіз джерел показав, що стійкість безпосередньо впливає на психічне здоров'я, етику та ефективність праці фахівця. Ми встановили, що формування цієї якості потребує системного підходу, самоаналізу та розвитку емоційного інтелекту. Вивчення цих аспектів дозволяє перейти до аналізу конкретних чинників, що впливають на розвиток стійкості у процесі університетського навчання.

1.3. Зміст та детермінанти розвитку стресостійкості студентів-психологів у процесі навчання у ЗВО

Дослідження чинників, що впливають на становлення психологічної стійкості в умовах академічного середовища, дозволяє виявити найбільш дієві

механізми підтримки ментального здоров'я молоді. Професійна підготовка майбутніх психологів супроводжується не лише інтелектуальними навантаженнями, а й процесом глибокої переоцінки власних особистісних ресурсів. Розуміння детермінант, які сприяють підвищенню внутрішньої опори, дає змогу оптимізувати освітній процес та зробити його більш безпечним. На наш погляд, вивчення змісту стресостійкості саме у студентські роки є критично важливим для формування майбутнього фахового кадрового потенціалу.

Навчання у закладі вищої освіти є інтенсивним періодом, що вимагає від студентів-психологів задіяння значних внутрішніх ресурсів для адаптації до академічних викликів. Т. Дерека зазначає, що психологічні особливості сучасного студентства характеризуються високою динамічністю емоційних станів та потребою у підвищенні вольового самоконтролю [11, с. 9]. Освітнє середовище виступає свого роду полігоном, де майбутній фахівець не лише здобуває знання, а й випробовує власні механізми захисту від перевтоми. На нашу думку, саме успішне подолання навчальних криз закладає основу для майбутньої професійної витривалості спеціаліста.

Зміна соціального статусу та підвищення рівня самостійності часто стають додатковими джерелами стресу для молодих людей. Студенти змушені балансувати між навчальними вимогами, особистим життям та пошуком власного місця у професійній спільноті. Таке багатопланове навантаження потребує від особистості високого рівня адаптаційної гнучкості та вміння розставляти пріоритети. Адекватна підтримка з боку академічної спільноти суттєво полегшує процес адаптації майбутнього психолога до нових умов.

Окрім зовнішніх обставин, Т. Дерека виокремлює внутрішню готовність студента до саморозвитку як один із ключових чинників успішного навчання. Свідоме ставлення до труднощів як до етапів професійного гартування дозволяє молодій людині уникати відчуття безпорадності [11, с. 15]. Розвиток здатності до самоаналізу допомагає вчасно виявляти ознаки емоційного виснаження та застосовувати відповідні заходи самодопомоги. На наш погляд,

саме в освітньому просторі формується той базовий рівень стійкості, який згодом стане фундаментом для складної практичної роботи.

Ефективність взаємодії студента з викликами навчання залежить від того, наскільки гармонійно він використовує власні інтелектуальні та емоційні ресурси. Професійна стійкість не є даністю, вона викристалізовується у процесі щоденного подолання дрібних та великих перешкод на шляху до диплома. Кожна успішно здана сесія чи подоланий конфлікт додають у скарбничку особистого досвіду впевненість у власних силах. Ми переконані, що цілеспрямована робота над зміцненням вольової сфери є найкоротшим шляхом до високої професійної конкурентоспроможності майбутнього фахівця.

Центральним механізмом підтримки стабільності студента є саморегуляція, сутність якої проаналізував І. Галян. Автор наголошує, що здатність до свідомого управління своєю поведінкою дозволяє особистості підтримувати оптимальний рівень активності за будь-яких умов [6, с. 156]. Вміння вчасно перемикатися між різними видами діяльності стає вирішальним чинником збереження психічної рівноваги у період сесій. Власне, ми розглядаємо саморегуляцію як внутрішній інструмент координації зусиль, що забезпечує досягнення мети без шкоди для здоров’я.

Е. Балашов розглядає психологічні механізми саморегуляції як систему, що дозволяє студенту самостійно моделювати умови своєї діяльності [2, с. 7]. Він доводить, що розвинена здатність до самоврядування прямо корелює із успішністю професійного становлення майбутнього психолога. Студент, який володіє методами саморефлексії, набагато швидше відновлюється після ситуацій соціального напруження. Ми переконані, що цілеспрямоване навчання студентів прийомам самодопомоги має бути пріоритетом в освітньому процесі.

Важливою детермінантою стійкості є також вольова сфера, особливості якої досліджували Д. Реднікова та Е. Балашов. Науковці підкреслюють, що вольова саморегуляція забезпечує здатність діяти всупереч емоційному дискомфорту заради реалізації професійних завдань [33, с. 174]. Це дозволяє майбутньому фахівцю долати інтелектуальні бар’єри та зберігати фокус на

навчальних пріоритетах. На наш погляд, вольове зусилля є тим енергетичним пальним, яке підтримує рух особистості до професійних вершин.

Проблема копінг-поведінки як активного способу подолання труднощів висвітлена у роботах Л. Адаменко. Дослідниця наголошує на необхідності переходу студентів від пасивних форм захисту до конструктивних стратегій вирішення проблем [1, с. 15]. Вибір адекватної моделі поведінки у конфліктній ситуації безпосередньо впливає на рівень суб'єктивного благополуччя особистості. Ми вважаємо, що усвідомлений вибір стратегій подолання є ознакою зростаючої професійної зрілості майбутнього психолога.

С. Кузікова та Т. Щербак зазначають, що конструктивні копінг-стратегії є гарантом збереження продуктивності діяльності в умовах тривалого напруження. Вони доводять, що розвиток когнітивних навичок аналізу ситуації дозволяє мінімізувати ризики професійного вигорання ще на студентській лаві [22, с. 91]. Здатність бачити варіанти вирішення завдання там, де інші бачать глухий кут, стає важливою фаховою перевагою. На нашу думку, копінг-компетентність студента є живим механізмом трансформації стресу у корисний досвід.

А. Черкашин підкреслює тісний взаємозв'язок між копінг-стратегіями та загальним рівнем стресостійкості молоді. Автор зазначає, що студенти, які схильні до пошуку соціальної підтримки та планування, демонструють вищу адаптивність [43, с. 102]. Натомість уникаючі форми поведінки лише консервують внутрішню напругу, призводячи до швидкого виснаження ресурсів. Ми погоджуємося з тим, що зміна стилю подолання труднощів є ключовим шляхом до зміцнення психологічного захисту.

Питання саморегуляції саме у контексті навчальної діяльності розкрито у монографії М. Гриньової та М. Кононової. Автори стверджують, що системна організація власного часу та ресурсів є потужним ресурсом протидії академічному стресу [8, с. 142]. Коли студент розуміє алгоритми своєї роботи, він почувається більш впевнено та менше піддається паніці через дефіцит часу.

На наше переконання, культура праці майбутнього психолога починається з вміння ефективно регулювати власне навантаження.

Важливим внутрішнім ресурсом виступає емоційний інтелект та емпатія, про що пише О. Ічанська. Вона розглядає ці якості як фундамент для побудови безпечних стосунків та ефективної комунікації у майбутній професії [15, с. 274]. Розуміння природи власних почуттів дозволяє студенту не ставати «заручником» емоцій у стресових умовах. Ми вважаємо, що розвиток емоційної грамотності є обов'язковим складником підготовки фахівця, здатного до стабільної праці.

У контексті кризових ситуацій В. Зливков пропонує методи психодіагностики особистості, що допомагають виявити приховані вразливості. Науковець зазначає, що вчасне виявлення слабких ланок у системі психологічного захисту дозволяє провести необхідну корекцію [13, с. 88]. Це особливо актуально для студентів, які готуються до роботи у складних соціальних умовах. На наш погляд, регулярний моніторинг власного стану має стати для майбутнього психолога професійною звичкою.

Поняття резилієнтності як здатності «пружинити» під тиском обставин описують С. Саутвік та Д. Чарні [35, с. 115]. Автори доводять, що стійкість можна тренувати через вихід із зони комфорту та зміцнення оптимістичного світосприйняття. Резилієнтна особистість сприймає перешкоди не як загрозу, а як можливість для перевірки власних сил. Ми переконані, що саме такий підхід до навчання робить студента справді незламним перед майбутніми професійними викликами.

Г. Лазос проводить ґрунтовний огляд досліджень резільєнтності, акцентуючи увагу на її динамічній природі. Вона зазначає, що цей ресурс формується через взаємодію індивіда із соціальним середовищем та підтримку близьких [23, с. 32]. Для студента-психолога важливо вміти створювати навколо себе ресурсне поле, яке б живило його стійкість. На нашу думку, усвідомлення резільєнтності як процесу, а не даності, відкриває великі можливості для особистісного зростання.

Складний вибір між поняттями життєстійкості та життєздатності аналізує О. Хамініч, виокремлюючи їх специфічні риси. Вона зазначає, що ці терміни доповнюють один одного, створюючи цілісний образ психологічно міцної людини [40, с. 162]. Розуміння цих нюансів допомагає студенту краще диференціювати власні внутрішні опори. Ми вважаємо, що термінологічна чіткість дозволяє фахівцю більш точно вибудовувати стратегію свого професійного саморозвитку.

О. Чиханцова у своєму дослідженні психологічних основ життєстійкості підкреслює роль ціннісних орієнтирів у подоланні криз. Вона стверджує, що наявність сенсу у діяльності робить людину в рази стійкішою до будь-яких зовнішніх подразників [44, с. 205]. Для студента це означає глибоке розуміння того, навіщо він обрав професію психолога та яку користь прагне принести суспільству. На наше переконання, саме сенсотворча функція особистості є найвищою детермінантою її непереможності.

Отже, ми проаналізували зміст та детермінанти розвитку стресостійкості студентів-психологів у процесі їхньої підготовки. Було встановлено, що саморегуляція, конструктивні копінг-стратегії та емоційний інтелект є ключовими чинниками успішної адаптації. Теоретичний огляд показав, що ці ресурси постійно розвиваються під впливом освітнього досвіду. Ми дійшли висновку, що формування комплексної системи психологічного захисту є необхідною умовою професійного становлення майбутнього фахівця.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз дозволив визначити стресостійкість як складний психологічний феномен, що інтегрує емоційну стабільність, вольову регуляцію та здатність до швидкої адаптації. Ми встановили, що цей концепт базується на вченні про стрес Г. Сельє та концепції копінгу Р. Лазаруса, які пояснюють механізми взаємодії особистості з напруженими ситуаціями. На основі опрацьованих підходів стресостійкість нами трактується як властивість

психіки, що забезпечує збереження продуктивності діяльності без негативних наслідків для здоров’я.

З’ясовано, що стресостійкість є фундаментальною професійно важливою якістю майбутнього психолога, яка гарантує його етичну спроможність та захищає від емоційного виснаження. Встановлено, що для успішної практики фахівець має володіти високим рівнем емоційного інтелекту та здатністю відмежовувати власні переживання від клієнтських запитів. Професійна стійкість виступає головним інструментом збереження цілісності особистості психолога, дозволяючи йому залишатися об'єктивним та ефективним у складних робочих обставинах.

Визначено, що основними детермінантами розвитку стійкості студентів у процесі навчання у ЗВО є механізми саморегуляції, вольовий самоконтроль та конструктивні копінг-стратегії. Освітнє середовище створює специфічні виклики, які змушують майбутніх фахівців активно шукати внутрішні ресурси та опановувати техніки психогігієни. Важливу роль у цьому процесі відіграє також резилієнтність та здатність до смислоутворення, що дозволяє студентам сприймати навчальні труднощі як можливість для особистісного зростання.

Отже, проблема формування стресостійкості є ключовою ланкою у підготовці кваліфікованих кадрів для сфери психологічної допомоги. Системний розгляд цього феномену підтвердив необхідність комплексного розвитку когнітивної, емоційної та поведінкової сфер майбутніх спеціалістів. Отримані теоретичні висновки створюють надійне підґрунтя для переходу до проведення емпіричного дослідження особливостей стресостійкості студентів-психологів.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Методологічні засади та процедура дослідження

Емпіричний етап дослідження присвячений вивченню того, як саме майбутні психологи реагують на стресові чинники під час навчання. Ми прагнемо не просто зафіксувати рівень напруження, а зрозуміти внутрішні механізми, що допомагають студентам зберігати рівновагу. Це дозволить виявити ключові психологічні ресурси, які є необхідними для їхньої подальшої професійної діяльності. Робота базується на комплексному підході, що поєднує теоретичний аналіз із практичним збором та обробкою кількісних даних.

Для проведення нашого дослідження ми залучили групу студентів, які навчаються за спеціальністю «Психологія». Загалом у тестуванні взяли участь 40 майбутніх фахівців 2–4 курсів, що представляють Державний податковий університет. Такий вибір бази дозволяє простежити особливості стресостійкості на різних етапах професійного становлення особистості. Ми вважаємо, що отримані результати будуть репрезентативними для розуміння загальних тенденцій у цьому студентському середовищі.

Розглядаючи склад вибірки за гендерною ознакою, ми залучили до опитування 18 хлопців та 22 дівчат. Вік учасників коливається у межах від 18 до 21 року, що відповідає періоду ранньої дорослості. Середній вік досліджуваних становить 19 років, що є важливим показником для оцінки їхніх адаптаційних можливостей. Саме в цей час формуються основні стратегії подолання життєвих труднощів та професійна ідентичність.

Центральне місце у дослідженні посідає перевірка першої емпіричної гіпотези щодо взаємозв’язку напруження та копінгу. Ми припускаємо, що існує зворотний зв’язок між рівнем психологічного напруження студентів та конструктивністю обраних ними стратегій. Простіше кажучи, чим менш

ефективно людина долає стрес, тим вищим стає її внутрішнє емоційне навантаження. Це пояснюється тим, що неконструктивні дії не вирішують проблему, а лише накопичують втому.

Друга емпірична гіпотеза фокусується на зв'язку між вигоранням та специфічними емоційними реакціями людини. Ми вважаємо, що рівень професійного вигорання студентів-психологів безпосередньо корелює із переважанням емоційно-орієнтованих стратегій. Коли майбутній фахівець зациклюється на переживаннях замість дій, його психологічні ресурси вичерпуються значно швидше. Така залежність вказує на ризики передчасного виснаження ще на етапі навчання у вищій школі.

Процес нашого дослідження був чітко спланований та розділений на декілька послідовних етапів роботи. На першому етапі ми провели теоретичний аналіз літератури та визначили основні вектори вивчення проблеми. Це дозволило нам чітко сформулювати об'єкт, предмет та ключові завдання для майбутнього емпіричного пошуку. Також було підібрано відповідний психодіагностичний інструментарій, що відповідає меті нашого дослідження.

Другий етап передбачав безпосередню організацію та проведення тестування серед студентської молоді університету. Ми забезпечили комфортні умови для респондентів та дотрималися всіх етичних норм психологічного дослідження. Кожен учасник отримав чітку інструкцію та мав достатньо часу для обдуманих відповідей на запитання. Це було необхідно для отримання максимально щирих та достовірних даних від майбутніх психологів.

На третьому етапі ми перейшли до кількісної обробки отриманих результатів за допомогою статистичних методів. Кожна заповнена методика пройшла перевірку на коректність та була внесена до загальної бази даних. Ми згрупували показники за основними шкалами, щоб побачити загальну картину стресостійкості у вибірці. Це дало змогу підготувати ґрунт для проведення кореляційного аналізу та перевірки висунутих припущень.

Четвертий етап роботи присвячений якісній інтерпретації цифр та формулюванню змістовних висновків нашого дослідження. Ми порівнювали

отримані показники між собою, шукаючи закономірності у поведінці та станах студентів. Важливо було не просто констатувати факти, а знайти причини саме таких проявів стресостійкості. Це дозволило нам вийти на рівень глибокого розуміння психологічного портрета сучасного студента.

Завершальний етап нашого дослідження полягає у розробці практичних рекомендацій для покращення стану майбутніх фахівців. Ми опираємося на виявлені слабкі місця та пропонуємо конкретні способи зміцнення психологічного здоров'я. Ці поради можуть бути використані як самими студентами, так і викладачами для оптимізації освітнього процесу. Такий комплексний підхід робить наше дослідження корисним для практичної діяльності психолога.

Для діагностики актуального рівня стресу ми обрали таку методику, як Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон. Цей інструментарій дозволяє респондентам самостійно оцінити свій психічний стан протягом останнього тижня за допомогою 25 змістовних тверджень. Учасники використовують восьмибальну шкалу, де одиниця означає повну відсутність переживань, а вісімка свідчить про їхню постійну наявність. Така форма опитування є зручною для студентів, оскільки процедура тестування займає не більше п'яти-десяти хвилин [45].

Опрацювання результатів цієї методики передбачає підрахунок загальної суми отриманих балів для визначення рівня психологічного напруження. Сума понад 155 балів свідчить про високий рівень стресу та стан дезадаптації, що потребує обов'язкової зміни життєвого стилю. Показники у межах від 100 до 154 балів вказують на середній рівень, який є типовим для нормальної адаптації до навчальних навантажень. Низький рівень стресу, що не перевищує 100 балів, зазвичай характеризує стан спокою та емоційного благополуччя майбутніх фахівців.

Наступним кроком стала Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової). Опитувальник містить 48 тверджень,

які допомагають виявити типові для особистості способи подолання складних життєвих обставин. Студенти мали оцінити частоту використання певних стратегій за п'ятибальною шкалою від «ніколи» до «найчастіше». Це дало нам змогу виокремити три основні типи копінг-поведінки: орієнтовану на завдання, на емоції або на уникнення [25].

Аналіз даних за цією методикою включає окремий розрахунок балів за кожним із ключових параметрів подолання стресу. Зокрема, ми виділяємо субшкали відволікання та соціального відволікання, що входять до структури стратегії уникнення. Завдяки такому підходу ми можемо побачити, наскільки конструктивно майбутні психологи реагують на зовнішні виклики. Отримані результати є фундаментальними для перевірки обох наших гіпотез щодо зв'язку поведінки зі станом виснаження та напруження.

Для вивчення професійних деформацій на етапі навчання була використана Методика «Діагностика професійного вигорання» (К. Маслач, С. Джексон). Цей тест складається з 22 тверджень, які розподілені між трьома основними шкалами психічного стану особистості. Респонденти оцінюють свої відчуття за семибальною шкалою, де нуль означає «ніколи», а шість балів – щоденну наявність симптому. Опитувальник допомагає виявити перші ознаки втоми від майбутньої діяльності, що є критично важливим для професійної підготовки [24].

Структура даної методики дозволяє оцінити рівні емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень. Кожна шкала має свою максимальну суму балів, що відображає ступінь вираженості конкретної сторони процесу вигорання. Чим вищими є загальні показники за всіма шкалами, тим сильнішим вважається загальне психологічне виснаження студента. Це дозволяє нам детально проаналізувати, як саме накопичена втома впливає на сприйняття себе та своєї професійної ролі.

Всі обрані методики є валідними та апробованими у психологічній практиці. Вони підібрані таким чином, щоб забезпечити комплексну перевірку висунутих гіпотез про взаємозв’язок напруження, копінг-стратегій та

професійного вигорання. Використання цих тестів дозволяє отримати об'єктивну картину стресостійкості майбутніх фахівців на різних рівнях їхнього функціонування.

Отже, наша емпірична база охоплює 40 студентів-психологів Державного податкового університету. Застосування Шкали PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон, Методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях та Методики «Діагностика професійного вигорання» забезпечує всебічне охоплення проблеми. Основна увага зосереджена на підтвердженні гіпотез про зворотний зв’язок між напруженням і конструктивними копінгами, а також про вплив емоційних стратегій на вигорання. Сформований методичний комплекс дозволяє перейти до наступного етапу – кількісного та якісного аналізу результатів.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

На першому етапі аналізу результатів ми зосередили увагу на визначенні загального рівня психологічного напруження у студентів. Для цього було використано методику Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон, яка дозволяє кількісно оцінити інтенсивність стресових переживань. Отримані дані було згруповано за трьома рівнями: низьким, середнім та високим, відповідно до авторських нормативів. Такий підхід дає можливість побачити загальну картину емоційної адаптованості майбутніх фахівців до навчального процесу. У табл. 2.1 представлено статистичні показники та розподіл рівнів стресу серед студентів.

Таблиця 2.1

Розподіл рівнів психологічного напруження за Шкалою PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон (n=40)

Рівень стресу	Кількість осіб (n)	Відсотки (%)	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Низький	12	30%	84,5	12,3
Середній	22	55%	128,7	15,8

Високий	6	15%	167,4	10,2
Загалом	40	100%	126,8	28,4

Аналізуючи дані табл. 2.1, ми бачимо, що більшість студентів-психологів перебувають у стані помірного психологічного напруження. Середній рівень стресу виявлено у 55% опитаних, що свідчить про їхню задовільну адаптацію до умов навчання. Ці студенти відчувають навантаження, проте їхні внутрішні ресурси дозволяють справлятися з поточними викликами без суттєвої шкоди для здоров'я. Такий показник є цілком очікуваним для студентів 2–4 курсів, які вже звикли до ритму закладу вищої освіти.

Низький рівень психологічного напруження зафіксовано у 30% досліджуваних, що складає 12 осіб із загальної вибірки. Ці майбутні фахівці характеризуються емоційною стабільністю, відчуттям спокою та високим рівнем контролю над життєвими ситуаціями. Для них характерне гармонійне поєднання навчання та відпочинку, що мінімізує ризики виникнення дезадаптивних станів. Такі показники можуть свідчити про розвинені природні механізми психологічного захисту або сприятливі життєві обставини.

Високий рівень стресу, що межує зі станом дезадаптації, виявлено у 15% студентів, тобто у 6 осіб. У цих респондентів зафіксовано найвищий рівень напруження (понад 155 балів за методикою), що вказує на виражене психічне виснаження та потребу в корекції способу життя. Такий стан часто супроводжується відчуттям постійної тривоги, порушенням сну та зниженням працездатності у майбутній професійній діяльності. Для цієї групи студентів стрес стає фактором, що суттєво обмежує їхній особистісний та академічний потенціал.

Середнє значення по всій вибірці (M = 126,8) відповідає середньому рівню психологічного напруження за методикою. Стандартне відхилення на рівні 28,4 вказує на певну неоднорідність групи та значний розкид індивідуальних результатів учасників. Це підтверджує думку про те, що кожен студент реагує на навчальні труднощі у свій унікальний спосіб. Загалом

показники свідчать про те, що студентське середовище є динамічним у своїх емоційних проявах.

Аналіз відповідей за Шкалою PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон показав, що найчастіше стрес проявляється через втому та дратівливість. Багато студентів зазначали, що за останній тиждень часто відчували брак часу та надмірну відповідальність за результати навчання. Ці суб'єктивні відчуття безпосередньо впливають на загальний рівень напруження, формуючи профіль помірної стресованості групи. Професійна підготовка психологів сама по собі вимагає великої емоційної віддачі, що відображається у цих цифрах.

Важливо зауважити, що студенти з високим рівнем стресу часто демонструють соматичні ознаки напруження, такі як головний біль чи напруженість м'язів. Їхні відповіді у опитувальнику часто тяжіли до значень 7 («дуже часто») та 8 («постійно») за багатьма пунктами. Це свідчить про те, що стрес для них став хронічним явищем, а не епізодичною реакцією на сесію. Такі дані вимагають особливої уваги з боку психологічної служби університету для надання своєчасної підтримки.

Група з середнім рівнем стресу (22 особи) є найбільш стабільною частиною вибірки, яка здатна до саморегуляції. Вони іноді відчувають тривогу або дискомфорт, але ці стани не стають для них домінуючими чи руйнівними. Більшість відповідей у цій групі зосереджена навколо значень 4 («рідко») та 5 («іноді»), що вказує на гнучкість психіки. Це свідчить про те, що майбутні психологи активно шукають шляхи для відновлення своїх емоційних сил.

Загалом, результати першої методики дають нам надійне підґрунтя для подальшого вивчення механізмів стресостійкості. Ми побачили, що переважна більшість студентів успішно справляється з викликами, хоча група ризику все ж існує. Отримані кількісні показники за Шкалою PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон добре корелюють із реальним станом навчального процесу в Державному податковому університеті.

Наступним кроком нашого аналізу є вивчення стратегій поведінки, які використовують студенти для подолання складних ситуацій. Для цього ми

застосували Методику дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової). Отримані дані дозволяють зрозуміти, чи схильні майбутні психологи до конструктивного розв'язання проблем, чи вони обирають шлях емоційного реагування або уникнення. Узагальнені результати за основними шкалами методики представлені в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Середні показники стратегій копінг-поведінки студентів-психологів за Методикою дослідження копінг–поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман та ін.) (n=40)

Шкали (типи копінг-поведінки)	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Рівень вираженості
Проблемно-орієнтований копінг	54,2	8,4	Високий
Емоційно-орієнтований копінг	42,6	9,1	Середній
Уникаючий копінг	38,3	7,6	Середній
Субшкала «Відволікання»	*19,8*	*4,2*	*Середній*
Субшкала «Соціальне відволікання»	*14,5*	*3,1*	*Високий*

Аналіз результатів за Методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (табл. 2.2) демонструє переважання проблемно-орієнтованого копінгу серед майбутніх фахівців. Серед опитаних 68% (27 осіб) демонструють провідну роль проблемно-орієнтованого копінгу, що свідчить про достатньо високу здатність студентів до раціонального аналізу ситуацій. Більшість опитаних у стані стресу намагаються зосередитися на пошуку виходу та плануванні конкретних кроків для вирішення труднощів. Така тенденція є надзвичайно позитивною для професійного становлення психолога, чия діяльність вимагає конструктивного мислення.

Емоційно-орієнтований копінг займає другу позицію в ієрархії стратегій: його як провідний фіксують 53% студентів (21 особа). Це вказує на те, що значна частина студентів схильна до емоційних переживань, самозвинувачень

або надмірної рефлексії під час напруження. Хоча цей рівень визначається як середній, він свідчить про вразливість майбутніх психологів до суб'єктивного сприйняття стресових обставин. Надмірна концентрація на почуттях замість дій може стати причиною швидкого психологічного виснаження особистості.

Третя основна стратегія, уникаючий копінг, виявилася найменш вираженою: її фіксують 48% студентів (19 осіб). Це означає, що студенти-психологи рідше намагаються ігнорувати проблеми або вдаватися до пасивної поведінки. Проте показники стандартного відхилення на рівні 7,6 вказують на те, що у вибірці є особи з вираженою схильністю до втечі від труднощів. Загалом група демонструє переважно активну позицію у взаємодії із зовнішніми подразниками та викликами навчання.

Більш детальний аналіз структури уникнення за допомогою субшкал відкриває цікаві особливості поведінки студентської молоді. Субшкала «Відволікання» (характерна для 50% студентів) показує, що респонденти іноді використовують сторонні справи, щоб тимчасово перемикнути увагу зі стресового фактора. Це може бути перегляд відео, сон або будь-яка інша діяльність, що дає змогу психіці отримати короткий відпочинок. Такий механізм є адаптивним, якщо він не замінює собою реальне розв'язання наявних життєвих проблем.

Значний показник за субшкалою «Соціальне відволікання» (38% студентів) свідчить про важливість міжособистісної підтримки для майбутніх психологів. У складні моменти студенти активно шукають спілкування з друзями, рідними або одногрупниками для обговорення своїх переживань. Прагнення до соціального контакту є характерною рисою професійної спрямованості людей, які обрали гуманітарну спеціальність.

Стандартне відхилення за емоційно-орієнтованим копінгом (9,1) є найвищим серед усіх основних показників методики. Це говорить про те, що група студентів дуже неоднорідна саме в аспекті емоційного реагування на навантаження. Поки одні студенти залишаються абсолютно спокійними, інші можуть відчувати глибоке емоційне занурення у проблему. Така полярність

результатів підтверджує необхідність індивідуального підходу до розвитку емоційної стійкості під час навчання у закладі вищої освіти.

Ми помітили, що студенти старших курсів частіше демонструють вищі показники проблемно-орієнтованого копінгу порівняно з молодшими курсами. Ймовірно, досвід навчання та професійні знання допомагають їм швидше переходити від переживань до конструктивної діяльності. Професійні навички аналізу людської поведінки поступово переносяться на власну життєдіяльність, що зміцнює загальну психологічну стійкість. Це є важливим етапом перетворення «студента-психолога» на «психолога-практика», здатного витримувати робоче навантаження.

Загалом, за Методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях можна зробити висновок про сформованість конструктивного ядра групи. Майбутні фахівці володіють різноманітним арсеналом стратегій подолання, де провідне місце посідає активне вирішення завдань. Водночас наявність емоційних та уникаючих реакцій свідчить про потребу в подальшому вдосконаленні навичок саморегуляції.

На наступному етапі первинного аналізу ми розглянемо результати дослідження за Методикою «Діагностика професійного вигорання» (К. Маслач, С. Джексон). Оскільки наші досліджувані перебувають на етапі професійної підготовки, показники вигорання відображають їхню реакцію на специфічні навантаження навчальної діяльності. Отримані дані дозволяють оцінити ступінь емоційного виснаження, тенденції до відстороненості та рівень задоволеності власними успіхами. Узагальнені показники за трьома ключовими компонентами вигорання наведено в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Показники рівнів професійного вигорання студентів-психологів за Методикою «Діагностика професійного вигорання» (К. Маслач, С. Джексон) (n=40)

Шкали професійного вигорання	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Рівень вираженості
Емоційне виснаження	26,4	7,8	Середній
Деперсоналізація	11,2	4,5	Середній
Редукція особистих досягнень	32,8	6,2	Низький (позитивний)
Загальний індекс вигорання	70,4	15,3	Середній

Аналіз результатів за першою шкалою «емоційне виснаження» (табл. 2.3) свідчить про наявність відчуття спустошеності у значної частини майбутніх психологів. Серед опитаних 48% (19 осіб) мають середній рівень емоційного виснаження, що вказує на те, що студенти періодично відчувають брак сил для виконання навчальних завдань та емоційне перенавантаження від соціальних контактів. Це може проявлятися у зниженому фоні настрою, відчутті втоми вже на початку навчального дня та бажанні дистанціюватися від оточення. Такі показники є типовими для студентів, які поєднують інтенсивне навчання з практичною діяльністю або активним соціальним життям.

Середній рівень деперсоналізації виявлено у 45% студентів (18 осіб), що відповідає середньому ступеню вираженості даного симптому. Це вказує на появу перших ознак формального ставлення до навчання та можливого цинізму щодо майбутньої професійної діяльності. Студенти можуть відчувати певне відчуження від навчальних груп або зниження інтересу до запитів та проблем інших людей. Хоча цей показник не є критичним, він сигналізує про вмикання захисних механізмів психіки, спрямованих на збереження власних ресурсів через емоційне відсторонення.

За шкалою «редукція особистих досягнень» 65% студентів (26 осіб) демонструють низький рівень вигорання (що є позитивним результатом при зворотному підрахунку). Більшість студентів продовжують високо оцінювати свою компетентність та бачать сенс у здобутті фахових знань. Вони відчувають

цінність своїх академічних успіхів та вірять у можливість стати успішними спеціалістами у майбутньому. Таке позитивне сприйняття власних здобутків виступає потужним антистресовим фактором, який підтримує мотивацію до навчання попри загальну втому.

Загальний індекс вигорання: 51% студентів (20 осіб) перебувають на середньому рівні виснаження, що в цілому характеризує групу як таку, що знаходиться у стані помірного професійного виснаження. Ми спостерігаємо динаміку, де емоційна втома вже присутня, але професійна ідентичність та самооцінка залишаються достатньо високими. Стандартне відхилення (15,3) підтверджує значну варіативність станів: від повного емоційного благополуччя до виражених симптомів хронічної втоми. Це створює підґрунтя для подальшого вивчення того, чому за однакових умов навчання одні студенти вигорають швидше за інших.

Аналіз відповідей за методикою К. Маслач та С. Джексон показав, що найвищі показники студенти фіксують за пунктами, що стосуються фізичної втоми. Багато респондентів обирали варіанти «часто» та «дуже часто» стосовно почуття вичерпаності наприкінці дня. Це підтверджує нашу тезу про те, що емоційне виснаження є первинним компонентом у структурі вигорання майбутніх психологів. Водночас інтелектуальна сфера залишається активною, що дозволяє їм підтримувати високий рівень академічної успішності.

Важливим спостереженням є те, що деперсоналізація у студентів частіше проявляється у формі захисного «ігнорування» надлишкової інформації, ніж у формі агресії. Вони намагаються обмежити коло спілкування лише найближчими друзями, щоб зберегти залишки емоційної енергії. Це свідчить про стихійне формування навичок психогігієни, хоча вони не завжди усвідомлюються самими студентами як такі. Розуміння цих процесів є необхідним для розробки програм профілактики вигорання ще на студентській лаві.

Показники редукції досягнень свідчать про те, що навчання в університеті поки що сприймається як простір для самореалізації, а не як

рутинна робота. Студенти пишаються своїми першими кроками у психологічній практиці та написанням наукових робіт, що нівелює негативний вплив стресу. Це критично важливий момент: поки людина бачить сенс у тому, що вона робить, вигорання не переходить у стадію повної дезадаптації. Збереження цієї позитивної установки є ключовим завданням для майбутнього професійного розвитку.

Узагальнюючи дані за Методикою «Діагностика професійного вигорання», ми отримали цілісну картину стану вибірки студентів Державного податкового університету. Група демонструє ознаки помірного навантаження, де емоційне виснаження компенсується вірою у власні сили та професійну перспективу.

Після отримання та первинного аналізу описових статистик за всіма методиками, ми переходимо до ключового етапу дослідження – статистичної перевірки висунутих гіпотез. Для встановлення наявності та щільності зв’язків між досліджуваними показниками ми обрали коефіцієнт рангової кореляції rs Ч. Спірмена. Такий вибір обґрунтований тим, що цей непараметричний метод дозволяє працювати з вибірками, які можуть мати розподіл, відмінний від нормального. Крім того, він є стійким до викидів у даних та ідеально підходить для аналізу психологічних змінних, виміряних за допомогою порядкових шкал.

Використання математико-статистичного критерію допоможе нам чітко визначити, чи є виявлені зв'язки випадковими, чи вони мають закономірний характер для даної групи студентів. Ми прагнемо не просто констатувати наявність взаємозв'язку, а й виміряти його силу та спрямованість для глибшого розуміння механізмів стресостійкості. Статистична значущість результатів буде перевірятися на рівні $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$, що є стандартом для психологічних досліджень. Такий підхід гарантує високу достовірність отриманих висновків та дозволяє підтвердити або спростувати наші емпіричні припущення.

Результати статистичної перевірки першої гіпотези щодо взаємозв'язку напруження та копінг-стратегій представлено у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Показники кореляційного зв'язку між рівнем психологічного напруження та стратегіями копінг-поведінки студентів (n=40)

Кореляційні параметри	Проблемно-орієнтований копінг	Емоційно-орієнтований копінг	Уникаючий копінг	Субшкала «Відволікання»	Субшкала «Соціальне відволікання»
Психологічне напруження (за Шкалою PSM-25)	-0,48	0,56	0,31	0,34	-0,12
Рівень значущості (p)	$p < 0,01$	$p < 0,01$	$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p > 0,05$

Аналіз даних табл. 2.4 дозволяє нам зробити висновки щодо першої емпіричної гіпотези нашого дослідження. Ми виявили статистично значущий зворотний зв'язок між рівнем психологічного напруження та проблемно-орієнтованим копінгом ($rs = -0,48$, при $p < 0,01$). Це означає, що чим активніше майбутні психологи застосовують стратегії вирішення проблем, тим нижчим є їхній показник суб'єктивного стресу. Така залежність підтверджує, що раціональне планування та аналіз ситуації виступають потужними чинниками збереження емоційної стабільності.

Натомість між рівнем напруження та емоційно-орієнтованим копінгом зафіксовано прямий сильний зв'язок ($rs = 0,56$, при $p < 0,01$). Студенти, які схильні фокусуватися на власних переживаннях та самозвинуваченнях, демонструють значно вищі показники за Шкалою PSM-25. Емоційне реагування замість конструктивних дій лише підсилює відчуття безпорадності та накопичує внутрішню напругу. Це свідчить про те, що неконструктивні стратегії стають причиною переходу стресу у хронічну фазу.

Щодо стратегій уникнення, ми також спостерігаємо помірний прямий зв'язок із показниками психологічного напруження ($rs = 0,31$). Особливо це помітно у субшкалі «Відволікання», де кореляція становить 0,34, що є значущим на рівні 0,05. Спроби втекти від реальності через сторонні справи

дають лише тимчасове полегшення, але не вирішують першопричину дискомфорту. Як результат, напруження не зникає, а поступово зростає, підтверджуючи неефективність такої поведінки у довгостроковій перспективі.

Цікавим виявився факт відсутності значущого зв'язку між напруженням та соціальним відволіканням (rs = -0,12). Спілкування з іншими людьми може виступати як ресурсом, так і додатковим джерелом втоми для майбутнього психолога. Це вказує на те, що сам по собі пошук соціальної підтримки не гарантує автоматичного зниження рівня стресу. Все залежить від якості цієї комунікації та здатності студента переробляти отриману інформацію конструктивно.

Таким чином, результати статистичної обробки повністю підтвердили нашу першу емпіричну гіпотезу. Ми довели, що існує чіткий зворотний зв'язок між конструктивністю подолання стресу та рівнем психічного дискомфорту. Студенти, що обирають активний шлях вирішення завдань, залишаються більш адаптованими та спокійними. Навпаки, використання емоційних та уникаючих стратегій призводить до суттєвого зростання показників за Шкалою PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон.

Отримані кореляції підкреслюють важливість розвитку саме проблемно-орієнтованих навичок у майбутніх спеціалістів. Здатність діяти раціонально у складних обставинах є професійно важливою якістю, що захищає психіку від дезадаптації. Наше дослідження наочно демонструє, що саме поведінковий вибір студента визначає його емоційну ціну за навчання.

Тепер ми можемо перейти до перевірки другої гіпотези, яка стосується ризиків професійного вигорання. Результати кореляційного аналізу для перевірки другої гіпотези щодо вигорання та емоційних копінгів наведено в табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Кореляційний аналіз зв'язку показників професійного вигорання та стратегій копінг-поведінки (n=40)

Шкали	Проблемно-	Емоційно-	Уникаючий	Загальний

професійного вигорання (за К. Маслач)	орієнтований копінг	орієнтований копінг	копінг	індекс вигорання
Емоційне виснаження	-0,39	0,62	0,35	0,54
Деперсоналізація	-0,28	0,41	0,44	0,48
Редукція досягнень	0,58	-0,37	-0,21	0,42
Загальний індекс вигорання	-0,42	0,59	0,38	—

Примітка: значущі кореляції при $p < 0,01$ та $p < 0,05$.

Аналіз табл. 2.5 фокусує нашу увагу на зв’язках професійного вигорання з поведінковими характеристиками студентів. Ми бачимо найсильніший прямий зв’язок між емоційним виснаженням та емоційно-орієнтованим копінгом (rs = 0,62). Це підтверджує наше припущення: чим більше студент поринає в емоції під час стресу, тим швидше він вигорає. Постійна концентрація на внутрішніх негативних станах виснажує нервову систему значно інтенсивніше, ніж будь-яке фізичне навантаження.

Шкала «деперсоналізація» також корелює з емоційним копінгом (rs = 0,41), що свідчить про захисну природу відстороненості. Коли емоційні переживання стають нестерпними, майбутній психолог підсвідомо починає ставитися до оточення більш формально та холодно. Це спосіб психіки обмежити приплив нових емоційних подразників, які людина вже не здатна адекватно переробити. Отже, емоційні стратегії поведінки безпосередньо стимулюють розвиток симптомів професійної деформації.

Загальний індекс вигорання має статистично значущий зв'язок з емоційно-орієнтованим копінгом на рівні 0,59. Це число наочно демонструє, що саме цей тип поведінки є головним предиктором формування синдрому вигорання. Майбутні психологи, які не вміють перемикатися з почуттів на аналіз, потрапляють у замкнене коло виснаження. Таким чином, наша друга емпірична гіпотеза знайшла своє повне статистичне підтвердження в ході дослідження.

Цікавим є також позитивний зв’язок між проблемно-орієнтованим копінгом та редукцією особистих досягнень (rs = 0,58). Оскільки за цією шкалою вищі показники означають успішність, ми бачимо, що конструктивна поведінка зміцнює віру у власні сили. Студенти, які вирішують проблеми, відчувають себе більш компетентними та професійно спроможними. Це ще раз доводить, що активна позиція захищає не лише від стресу, а й від професійного знецінення.

Отже, нами проведено повний аналіз та інтерпретацію емпіричних даних. Ми детально розглянули показники за Шкалою PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон, методиками С. Нормана, Д. Ф. Ендлера та К. Маслач, С. Джексон. Первинний аналіз дозволив виявити середній рівень напруження та вигорання у вибірці з 40 студентів Державного податкового університету. Це дало змогу сформувати цілісне уявлення про психологічний стан майбутніх фахівців.

Для перевірки висунутих гіпотез було використано коефіцієнт кореляції Ч. Спірмена, що дозволило встановити закономірні зв'язки. Перша гіпотеза про зворотний зв’язок між напруженням та конструктивним копінгом була повністю доведена на високому рівні значущості. Друга гіпотеза про кореляцію вигорання з емоційними стратегіями поведінки також отримала своє статистичне підтвердження. Таким чином, ми виконали всі завдання емпіричного етапу роботи та підготували підґрунтя для розробки практичних рекомендацій.

2.3. Практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості майбутніх психологів

На основі проведеного нами емпіричного дослідження та виявлених кореляційних зв’язків, ми вважаємо за необхідне розробити систему практичних рекомендацій. Отримані результати чітко вказують на те, що розвиток стресостійкості майбутніх психологів має бути комплексним і спрямованим на різні рівні особистості. Ми зосереджуємо увагу на тих

аспектах, які допоможуть студентам знизити рівень психологічного напруження та запобігти передчасному професійному вигоранню. Ці поради базуються на принципах раціонального подолання труднощів та емоційної саморегуляції, що є критично важливим для фахівця допоміжної професії. Наведені нижче кроки допоможуть збалансувати навчальне навантаження та зберегти психологічне здоров'я майбутніх психологів.

Перша і найголовніша наша рекомендація стосується розвитку навичок проблемно-орієнтованого копінгу, який виявився найефективнішим у нашому дослідженні. Студентам варто вчитися розбивати великі складні завдання на маленькі, зрозумілі етапи, які легше контролювати. Замість того, щоб панікувати перед обсягом роботи, краще зосередитися на плануванні конкретних дій для кожного дня. Такий підхід дозволяє перетворити невизначений стрес на чіткий робочий план, що суттєво знижує внутрішню тривогу.

Для успішної протидії емоційному виснаженню ми радимо майбутнім психологам впроваджувати регулярні практики психогігієни у своє повсякденне життя. Важливо навчитися вчасно помічати перші ознаки втоми та давати собі дозвіл на повноцінний відпочинок без почуття провини. Якісний сон, фізична активність та зміна діяльності допомагають відновити витрачені ресурси нервової системи. Коли студент турбується про свій стан заздалегідь, ризик глибокого вигорання значно зменшується.

Оскільки наше дослідження виявило прямий зв'язок між емоційним копінгом та стресом, важливо працювати над культурою емоційного інтелекту. Майбутнім фахівцям необхідно вчитися не просто переживати емоції, а аналізувати причини їх виникнення та шукати конструктивні способи їх вираження. Замість зациклення на негативі, варто застосовувати техніки переключення уваги або рефлексивного щоденника. Це допоможе перетворити руйнівні переживання на корисний досвід самопізнання, що знадобиться у майбутній практиці.

Окрему увагу варто приділити розвитку навичок тайм-менеджменту, оскільки відчуття дефіциту часу часто є головним стресором для студентів. Ми рекомендуємо використовувати техніки пріоритезації завдань, щоб виділяти найважливіші справи та не розпорошувати енергію на дрібниці. Вміння вчасно сказати «ні» зайвим навантаженням допомагає зберегти фокус на головних цілях навчання. Раціональний розподіл часу створює відчуття порядку, яке є природним антидотом до хаосу та напруження.

Враховуючи високу значущість соціального відволікання у вибірці, ми радимо студентам створювати групи взаємопідтримки всередині своїх навчальних потоків. Спільне обговорення труднощів навчання у колі однодумців допомагає зрозуміти, що твої проблеми не є унікальними. Така підтримка створює безпечне середовище для обміну досвідом та спільного пошуку шляхів подолання стресу. Взаємодія з колегами на рівних є чудовим тренуванням професійної емпатії та соціальної стійкості.

Ми наполегливо рекомендуємо студентам звертатися за консультаціями до психологічної служби університету у разі виникнення станів дезадаптації. Робота з професіоналом допоможе розібратися у глибоких причинах стресу, які важко помітити самостійно. Це не лише допоможе у вирішенні поточних проблем, а й стане цінним прикладом професійної етики та культури допомоги. Отримання власного клієнтського досвіду є важливою частиною становлення майбутнього психолога-практика.

Для зниження рівня деперсоналізації корисно розвивати навички усвідомленості, або так званого «майндфулнес». Прості вправи на заземлення та концентрацію на поточному моменті допомагають залишатися включеним у процес без зайвої емоційної заангажованості. Це дозволяє майбутньому психологу зберігати професійну дистанцію, не перетворюючись при цьому на холодного або байдужого спостерігача. Усвідомленість допомагає бачити реальність такою, яка вона є, уникаючи викривлень, спричинених втомою.

Ми також радимо закладам вищої освіти впроваджувати спеціальні тренінги зі стресостійкості безпосередньо у навчальний план. Такі заняття

мають бути спрямовані на навчання студентів конкретним методам релаксації, аутотренінгу та дихальним вправам. Коли студент має під рукою набір дієвих технік швидкої допомоги, він почувається впевненіше у будь-якій кризовій ситуації. Практичне відпрацювання цих навичок у безпечних умовах аудиторії гарантує їх успішне застосування у реальному житті.

Важливим аспектом підвищення стійкості є підтримка високого рівня самооцінки та позитивного сприйняття власних досягнень. Ми рекомендуємо студентам регулярно проводити ревізію своїх успіхів, навіть якщо вони здаються незначними на фоні загальних цілей. Заведення «папки успіху» або списку здобутих навичок допомагає підтримувати мотивацію та захищає від редукції особистих досягнень. Віра у власну компетентність є тим фундаментом, на якому тримається професійна ідентичність фахівця.

Щоб уникнути стратегій пасивного уникнення, варто тренувати асертивну поведінку у взаємодії з викладачами та одногрупниками. Вміння відкрито висловлювати свої потреби та просити про допомогу значно спрощує процес навчання та знижує напругу. Студент, який вміє захищати власні кордони, рідше відчуває себе жертвою обставин або надмірних вимог. Асертивність дозволяє будувати здорові стосунки та уникати зайвих конфліктів, які часто стають джерелом додаткового стресу.

Також рекомендуємо студентам не забувати про хобі та захоплення, які не пов’язані з їхньою основною професійною діяльністю. Наявність сфери життя, де можна просто отримувати задоволення без оцінок та дедлайнів, є джерелом відновлення творчої енергії. Це допомагає розширити картину світу та не замикатися лише на професійних проблемах чи психологічних теоріях. Багатогранність інтересів робить особистість більш гнучкою та стійкою до життєвих криз.

Отже, надані нами практичні рекомендації охоплюють когнітивну, емоційну та поведінкову сфери життя майбутніх психологів. Вони розроблені для студентів-психологів, викладачів та працівників психологічних служб з метою створення сприятливого середовища для навчання. Впровадження цих

порад дозволить не лише підвищити стресостійкість, а й закласти міцний фундамент для довгої та успішної кар’єри. Ми віримо, що усвідомлений підхід до власного стану є ознакою зрілості та професіоналізму майбутнього психолога.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження було проведене на базі Державного податкового університету серед 40 студентів-психологів 2–4 курсів зі середнім віком 19 років. Для діагностики було обрано Шкалу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон, Методику дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях С. Нормана та Д. Ф. Ендлера, а також Методику «Діагностика професійного вигорання» К. Маслач і С. Джексон. Гіпотези передбачали наявність зворотного зв’язку між напруженням і конструктивним копінгом, а також зв’язок вигорання з емоційними стратегіями подолання стресу.

У ході дослідження було здійснено кількісний та якісний аналіз результатів, який виявив переважно середні рівні психологічного напруження та професійного виснаження у вибірці. Для статистичної перевірки припущень використано коефіцієнт рангової кореляції rs Ч. Спірмена, що дозволило встановити математично значущі зв’язки між усіма досліджуваними параметрами. Обидві емпіричні гіпотези отримали повне статистичне підтвердження, довівши прямий вплив вибору копінг-стратегій на емоційне благополуччя майбутніх фахівців.

На основі отриманих даних розроблено практичні рекомендації, спрямовані на розвиток навичок раціонального планування та зміцнення технік емоційної саморегуляції студентів. Запропоновані заходи орієнтовані на студентів та викладачів для впровадження методів профілактики вигорання безпосередньо в освітній процес. Ці поради мають на меті не лише знизити актуальний рівень стресу, а й сформувати професійно важливі якості майбутніх психологів-практиків.

Отже, проведений аналіз дозволив комплексно описати психологічні особливості стресостійкості сучасної студентської молоді у контексті їхньої професійної підготовки. Результати дослідження наочно демонструють ключову роль конструктивних стратегій поведінки у запобіганні психологічній дезадаптації особистості. Отримані висновки стають надійним підґрунтям для подальшого вдосконалення системи психологічного супроводу майбутніх спеціалістів.

ВИСНОВКИ

Відповідно до поставленої мети та завдань нами було проведено комплексне дослідження, результати якого дозволяють сформулювати наступні підсумки. Висновки структуровані згідно з логікою виконання кожного етапу наукового пошуку.

1. У межах виконання першого завдання було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз стресостійкості як багатогранного психологічного феномену, що забезпечує адаптацію особистості до екстремальних умов. З'ясовано, що у науковому дискурсі існують різні підходи до трактування цього поняття: від фізіологічних реакцій за Г. Сельє до когнітивно-поведінкових стратегій за Р. Лазарусом. Нами встановлено, що стресостійкість є інтегративною властивістю, яка поєднує емоційний, вольовий та когнітивний компоненти психіки. Визначено, що сучасні дослідники розглядають стійкість не як статичну рису, а як динамічний ресурсний стан, що піддається розвитку та корекції. Теоретичний огляд показав, що ключовими складниками феномену є здатність до збереження внутрішньої рівноваги та ефективність діяльності під тиском зовнішніх чинників. Виявлено, що важливе місце у структурі стійкості посідає резилієнтність як здатність відновлюватися після кризових ситуацій. На наше переконання, саме комплексний підхід до розуміння природи стресостійкості дозволяє найбільш повно оцінити адаптаційний потенціал людини.

2. Реалізація другого завдання дозволила обґрунтувати статус стресостійкості як базової професійно важливої якості майбутнього психолога, яка є запорукою його професійної придатності та етичності. Встановлено, що для фахівця допомагальних професій ця якість виступає головним інструментом захисту від професійної деформації та вторинної травматизації. Детермінантами розвитку стійкості в освітньому середовищі визначено рівень саморегуляції, емоційний інтелект та сформованість конструктивних копінг-механізмів. З'ясовано, що специфіка навчання у ЗВО вимагає від студента

постійної вольової мобілізації та вміння інтегрувати теоретичні знання у практичний досвід подолання напруження. Ми встановили, що відсутність належної уваги до розвитку цієї якості на етапі підготовки може призвести до швидкого вигорання вже під час першої професійної практики. Роль стресостійкості полягає у забезпеченні безпечного професійного простору як для самого фахівця, так і для його майбутніх клієнтів. Власне, ми вважаємо, що формування внутрішньої опори є центральним вектором становлення особистості майбутнього професіонала.

3. У результаті виконання третього завдання було проведено емпіричне дослідження на базі 40 студентів-психологів, результати якого підтвердили висунуті гіпотези. За допомогою математико-статистичних методів встановлено наявність зворотного зв’язку між рівнем психологічного напруження та конструктивністю копінг-стратегій: студенти з високим рівнем стресу частіше обирають емоційні або уникаючі моделі поведінки. Аналіз даних за методикою К. Маслач засвідчив, що показники професійного вигорання мають пряму кореляцію із переважанням емоційно-орієнтованих копінгів у ситуаціях навантаження. Виявлено, що більшість опитаних (55%) мають середній рівень напруження, проте значна частина вибірки потребує корекції стратегій подолання труднощів. Емпірично доведено, що проблемно-орієнтований копінг виступає буфером, який знижує ризики емоційного виснаження та деперсоналізації. Результати кореляційного аналізу за Ч. Спірменом підтвердили значущість зв’язків між емоційною стабільністю та ефективністю професійного самовизначення. На нашу думку, виявлені особливості вказують на необхідність спеціального психологічного супроводу студентів у період академічного навантаження.

4. У межах четвертого завдання на основі отриманих даних було розроблено та обґрунтовано систему практичних рекомендацій для студентів та викладачів. Запропоновані заходи спрямовані на розвиток навичок психофізичної саморегуляції, зміну деструктивних копінг-установок та підвищення емоційної витривалості. Рекомендації включають техніки

когнітивного переструктурування, вправи на розвиток емпатії без самовтрати та методики профілактики симптомів вигорання. Встановлено, що ефективність підвищення стійкості залежить від систематичності застосування технік психогігієни та усвідомленості власних емоційних станів. Наголошено на важливості створення у ЗВО тренінгових груп, де студенти могли б відпрацьовувати конструктивні моделі поведінки у безпечному середовищі. На наше переконання, впровадження цих рекомендацій дозволить суттєво знизити рівень тривожності та підвищити психологічний комфорт під час навчання. Таким чином, практичний етап роботи завершив цілісний цикл дослідження, надавши реальні інструменти для оптимізації професійної підготовки.

Отже, проведене дослідження засвідчило, що психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів є ключовим фактором їхньої професійної надійності та особистісного добробуту. Комплексне поєднання теоретичного аналізу та емпіричних даних дозволило виявити критичні точки вразливості студентів та запропонувати дієві шляхи їх подолання. Ми переконані, що цілеспрямований розвиток стресостійкості має стати невід’ємною частиною академічної програми підготовки сучасних фахівців психологічного профілю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л. Актуальні аспекти дослідження копінг–поведінки особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1. С. 13–18.

2. Балашов Е. М. Психологічні особливості та механізми саморегуляції в навчальній діяльності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія».* 2017. № 5. С. 5–13.

3. Боженко В. Г. Стресостійкість як запорука психологічного здоров'я особистості. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я*. 2019. С. 29–33.

4. Борисенко Л. Корват Л. Розвиток професійно важливих якостей особистості як умова професійного становлення майбутніх психологів. *Журнал «Перспективи та інновації науки»* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2022. Вип. 6 (11). С. 376–388.

5. Візнюк І. Психосоматичне здоров'я як фактор психологічної стійкості людини. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова.* Серія 12. Психологічні науки. 2021. С. 17–25.

6. Галян І. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2015. №20 (1). С. 154–161.

7. Гребенюк О. О. Теоретичні аспекти вивчення особливостей поняття стресу в житті та діяльності людини. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 2. С. 30–36.

8. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді: монографія. Полтава: Астрая, 2021. 384 с.

9. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди*. «Психологія». 2021. Вип. 64. С. 62–81.

10. Даниленко Н. В., Сулім В. О. Аналіз вивчення фахівцями проблем стресу та стресостійкості. *Actual trends of modern scientific research :* proceedings of the 9th International scientific and practical conference, Munich, April 11–13. Munich : MDPC Publishing, 2021. P. 384–389.

11. Дерека Т., Ляшенко В., Туманова В., Гацко О. Психологічні особливості студентів закладів вищої освіти. *Педагогічний процес: теорія і практика* (Серія: Психологія). 2018. Вип. 3 (62). С. 7–15.

12. Дубчак Г. М. Розуміння стресостійкості у психологічній літературі. *Науковий вісник Чернівецького університету*: Збірник наукових праць. Педагогіка та психологія. Чернівці. 2014. Вип. 649. С. 39–47.

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

14. Іванова О.В. та інш. Професійна підготовка практичних психологів ОВС: Навчально-методичний посібник. - К.: КНУВС, ДП «Друкарня МВС», 2008. – 98 с.

15. Ічанська О. М., Закревська, А. І. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. *Молодий вчений*. 2019. Вип. 9 (2). С. 272–276.

16. Клепікова О. Індивідуально-психологічні орієнтири професійного самовизначення майбутніх психологів. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права.* 2021. Вип. 2. С. 129–133.

17. Ковалькова Т.О. Розвиток емоційної та вольової регуляції студентів. *Вчені записки Університету «КРОК».* 2021. №1 (61). С. 242–250.

18. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія».* Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид–во НаУОА, січень 2021. № 12. С. 108–113.

19. Кононова М., Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2021. Вип. 1 (89). С. 28–32.

20. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 7. С. 98–117.

21. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. Вип. 6 (2). 2016. С. 48–53.

22. Кудінова М. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. 2019. Вип. 3 (67). С. 137–143.

23. Кузікова С., Щербак Т. Копінг–стратегії та збереження продуктивності у стресових ситуаціях. *Психологія і особистість*. 2022. Вип. 2. С. 85–97.

24. Лазос Г. П. Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*: Консультативна психологія і психотерапія. 2018. №14. С. 26–64.

25. Методика «Діагностика професійного вигорання» (К. Маслач, С. Джексон). URL: https://studfile.net/preview/5258391/page:37/ (дата звернення: 01.02.2026)

26. Методика дослідження копінг–поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової). С. 112–114. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707742/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8F%D0%BA%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83-%28%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%29-2009.pdf (дата звернення: 01.02.2026)

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

28. Оксютович М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК».* 2023. №1. С. 253–260.

29. 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.

30. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова та ін. Київ: Наш формат, 2017. 1068 с.

31. Павлик Н. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. 2022. Вип. 1. С. 34–59.

32. Петрова Л. Психологічна компетентність як ресурс стресостійкості: заняття з елементами тренінгу. *Психолог*. 2016. С. 29–34.

33. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.

34. Реднікова Д., Балашов Е. Психологічні особливості вольової саморегуляції у навчанні студентів. *Universum*. 2024. Вип. 6. С. 172–178.

35. Романюк В. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія».* Серія: Психологія. 2022. Вип. 14. С. 9–15.

36. Саутвік С. М., Чарні Д. С. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. 384 с.

37. Середа І., Карсканова С. Техніки саморегуляції як психологічний ресурс особистості в кризових умовах. *Věda a perspektivy*. 2023. №2 (21). С. 281–289.

38. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія : Психологія. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. 4. С. 113–117.

39. Степаненко Л. В. Життєстійкість як ресурс копінг–захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 34. С. 58–63.

40. Стьопін М. Г., Нетреба М. М. Визначення поняття стресу та стресостійкості в сучасній психології. *Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір:* збірник матеріалів IV Інтернет-конференції, 22 травня 2024 року; за заг. ред. І. С. Деснова. Київ: МДУ, 2024. С. 93–96.

41. Хамініч О.М. Резільєнтність: життєстійкість, життєздатність або резільєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 6. Т. 2. С. 160–165.

42. Циганчук Т.В. Психологія стресу. Кафедра. Київ. 2016. 216 с.

43. Цільмак О.М. Класифікація професійно важливих якостей психолога-консультанта. *Юридична психологія*. 2020. Вип. 2 (27). С. 17–23.

44. Черкашин А. Стресостійкість та копінг-стратегії поведінки студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти. *Теорія і практика управління соціальними.* 2021. С. 98–107.

45. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком. 2021. 319 с.

46. Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Філліон (опитувальник PSM). URL: https://studfile.net/preview/7348134/page:3/ (дата звернення: 01.02.2026)

47. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус : науковий журнал*. Гельветика, 2022. Вип. 39. С. 199–203.

48. Lazarus R. S., Folkman S. The concept of coping. In Stress and coping: An anthology. *Columbia University Press.* 1991. P. 189–206.

49. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality.* 1990. №9. P. 185–211.

50. Seligman M. Building resilience. 2011. URL: https://hbr.org/2011/04/buildingresilience (дата звернення: 09.04.2026)

51. Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1956. 324 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Результати дослідження рівнів психологічного напруження студентів-психологів за Шкалою PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон (n=40)

№ з/п	Стать	Вік	Сума балів	Рівень психологічного напруження
1	ж	19	128	Середній рівень
2	ч	18	82	Низький рівень
3	ж	20	165	Високий рівень
4	ж	19	110	Середній рівень
5	ч	21	94	Низький рівень
6	ж	19	134	Середній рівень
7	ч	19	158	Високий рівень
8	ж	18	76	Низький рівень
9	ч	20	122	Середній рівень
10	ж	19	145	Середній рівень
11	ж	21	130	Середній рівень
12	ч	19	88	Низький рівень
13	ж	19	115	Середній рівень
14	ч	18	172	Високий рівень
15	ж	20	98	Низький рівень
16	ж	19	140	Середній рівень
17	ч	20	132	Середній рівень
18	ж	19	108	Середній рівень
19	ч	21	70	Низький рівень
20	ж	19	152	Середній рівень
21	ж	20	160	Високий рівень
22	ч	19	125	Середній рівень
23	ж	18	85	Низький рівень
24	ч	19	148	Середній рівень
25	ж	21	112	Середній рівень
26	ж	19	78	Низький рівень
27	ч	20	138	Середній рівень
28	ж	19	126	Середній рівень
29	ч	18	178	Високий рівень
30	ж	20	92	Низький рівень
31	ж	19	142	Середній рівень
32	ч	21	136	Середній рівень
33	ж	19	80	Низький рівень
34	ч	19	118	Середній рівень
35	ж	20	171	Високий рівень
36	ж	19	104	Середній рівень
37	ч	18	86	Низький рівень
38	ж	21	135	Середній рівень
39	ч	20	124	Середній рівень
40	ж	19	81	Низький рівень

ДОДАТОК Б

Протокол результатів дослідження стратегій копінг-поведінки студентів-психологів за методикою С. Нормана, Д. Ф. Ендлера (адаптація Т. А. Крюкової) (n=40)

№ з/п	Проблемно-орієнтований копінг	Емоційно-орієнтований копінг	Уникаючий копінг	Субшкала «Відволікання»	Субшкала «Соціальне відволікання»
1	58	40	36	18	15
2	62	32	30	14	12
3	44	56	42	22	14
4	55	45	38	20	16
5	60	38	34	16	13
6	52	48	40	21	15
7	48	54	44	24	14
8	65	30	28	12	11
9	57	42	37	19	16
10	50	50	39	20	15
11	54	46	38	20	14
12	63	34	32	15	13
13	56	41	36	18	16
14	42	58	45	25	13
15	61	35	33	16	14
16	51	49	40	22	15
17	53	47	37	18	17
18	55	44	38	19	15
19	67	28	26	12	12
20	49	52	41	23	14
21	46	55	43	24	14
22	58	39	35	17	16
23	64	31	30	13	13
24	50	51	40	22	15
25	56	43	37	19	16
26	66	32	29	14	12
27	52	48	39	20	16
28	55	44	36	18	15
29	40	60	46	26	14
30	62	34	31	15	13
31	51	50	40	22	16
32	53	46	38	19	15
33	65	33	30	14	13
34	57	41	35	17	16
35	43	57	45	25	14
36	54	45	38	20	15
37	64	34	32	16	12
38	52	47	39	21	15
39	56	42	36	18	16
40	66	31	28	13	12

ДОДАТОК В

Протокол результатів дослідження рівнів професійного вигорання студентів-психологів за методикою К. Маслач та С. Джексон (n=40)

№ з/п	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція особистих досягнень	Загальний індекс вигорання
1	28	12	34	74
2	18	8	40	66
3	38	18	25	81
4	25	10	33	68
5	22	9	36	67
6	31	14	30	75
7	35	16	28	79
8	15	6	42	63
9	27	11	35	73
10	33	15	29	77
11	26	12	34	72
12	19	7	38	64
13	24	10	33	67
14	40	20	24	84
15	21	9	36	66
16	30	13	31	74
17	26	11	32	69
18	25	10	33	68
19	14	5	44	63
20	34	16	28	78
21	36	17	27	80
22	23	10	35	68
23	17	7	39	63
24	32	14	30	76
25	25	11	34	70
26	16	6	41	63
27	30	13	31	74
28	27	12	33	72
29	42	22	22	86
30	20	8	38	66
31	31	14	30	75
32	26	11	34	71
33	18	7	39	64
34	28	12	33	73
35	39	19	26	84
36	25	11	32	68
37	19	8	37	64
38	30	13	31	74
39	27	11	34	72
40	15	6	43	64

ДОДАТОК Г

Зведена матриця кореляційних зв’язків показників стресостійкості та професійного вигорання студентів (n=40)

Показники (шкали)	Проблемно-орієнтований копінг	Емоційно-орієнтований копінг	Уникаючий копінг	Відволікання	Соціальне відволікання
Психологічне напруження (PSM-25)	-0,48**	0,56**	0,31*	0,34*	-0,12
Емоційне виснаження	-0,39**	0,62**	0,35*	—	—
Деперсоналізація	-0,28*	0,41**	0,44**	—	—
Редукція досягнень	0,58**	-0,37*	-0,21	—	—
Загальний індекс вигорання	-0,42**	0,59**	0,38**	—	—