

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

**Факультет Гуманітарно-педагогічний**

**ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач кафедри психології**

\_\_\_\_\_ **Ірина МАРТИНЮК**

**«    » \_\_\_\_\_ 2025 р.**

**БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**на тему « ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ  
СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ»**

Спеціальність 053 «Психологія»  
(код і назва)

**Гарант освітньої програми**

**кандидат психологічних наук, доцент \_\_\_\_\_ Ірина МАРТИНЮК**

**Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи**

**кандидат педагогічних наук, доцент \_\_\_\_\_ Лариса СМОЛІНЧУК**

**Виконала \_\_\_\_\_ Марія РОМАНЕНКО**

**КИЇВ – 2025**

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Факультет Гуманітарно-педагогічний

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри психології  
кандидат психологічних наук, доцент  
Ірина МАРТИНЮК

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025р.

**З А В Д А Н Н Я**

на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студенту

**Романенко Марії Михайлівні**

Спеціальність 053 «Психологія».

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи «Індивідуально-психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів» затверджена наказом ректора НУБіП України від 23 жовтня 2024р. №1885 «С».

Термін подання завершеної роботи на кафедру 30 травня 2025 року.

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи наукові розробки вітчизняних та зарубіжних учених, матеріали періодичних видань, словники, навчальна та довідкова література з теми дослідження.

Перелік питань, які потрібно розробити:

- Визначити та теоретично обґрунтувати сутність поняття стресостійкості, її структуру та індивідуально-психологічні особливості, що впливають на її формування у майбутніх психологів
- Проаналізувати індивідуально-психологічні особливості, які впливають на рівень стресостійкості
- Дослідити вплив індивідуально-психологічних характеристик на рівень стресостійкості майбутніх психологів шляхом проведення емпіричного дослідження.
- Розробити психологічні рекомендації, які базуватимуться на комплексному аналізі теоретичних засад і емпіричних даних дослідження, спрямовані на підвищення рівня стресостійкості майбутніх психологів.

Дата видачі завдання «24» листопада 2025 р.

**Керівник**

бакалаврської кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ **Лариса СМОЛІНЧУК**

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ **Марія РОМАНЕНКО**

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до бакалаврської кваліфікаційної роботи на тему: «Індивідуально-психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів» обсягом 113 сторінок, містить 3 розділи, 9 таблиць, 5 рисунків, 50 використаних джерела, 5 додатків.

Об'єкт дослідження: стресостійкість майбутніх психологів.

Предмет дослідження: індивідуально-психологічні особливості, що впливають на рівень стресостійкості (темперамент, емоційний інтелект, копінг-стратегії).

Мета: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити індивідуально-психологічні особливості стресостійкості студентів спеціальності психологія, встановити взаємозв'язки між цими характеристиками, а також розробити тренінгову програму щодо підвищення рівня стресостійкості.

У кваліфікаційній роботі досліджено рівень стресостійкості майбутніх психологів та встановлено наявність статистично значущих зв'язків із типом темпераменту, рівнем емоційного інтелекту та провідними копінг-стратегіями. Найвираженішими виявилися кореляції між високим емоційним інтелектом і здатністю до саморегуляції в умовах стресу, а також між дезадаптивними копінгами й низьким рівнем стресостійкості.

На основі результатів дослідження розроблено та впроваджено тренінгову програму спрямовану на підвищення рівня стресостійкості студентів, ефективність якої було підтверджено емпірично.

Практичне значення роботи полягає в тому, що матеріали дослідження можна використовувати в процесі психокорекційної роботи зі студентами, які демонструють ознаки емоційного виснаження, що ускладнює їхню адаптацію до професійної діяльності.

**СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ТЕМПЕРАМЕНТ, ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, СТУДЕНТИ-ПСИХОЛОГИ.**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	8
1.1. Поняття стресу, стресостійкості та підходи до їх вивчення.....	8
1.2. Роль індивідуально-психологічних особливостей у формуванні стресостійкості.....	15
1.3. Особливості стресостійкості студентів-психологів.....	21
<b>Висновки до першого розділу.....</b>	<b>28</b>
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	31
2.1. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження.....	31
2.2. Діагностика рівня стресостійкості та індивідуально-психологічних особливостей студентів-психологів.....	36
2.3. Встановлення взаємозв'язку між індивідуально-психологічними особливостями та стресостійкістю.....	48
<b>Висновки до другого розділу.....</b>	<b>54</b>
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ.....	57
3.1. Психологічні чинники стресостійкості.....	57
3.2. Тренінг розвитку стресостійкості майбутніх психологів.....	61
3.3. Перевірка ефективності тренінгової програми.....	66
<b>Висновки до третього розділу.....</b>	<b>69</b>
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73
ДОДАТКИ.....	78

## ВСТУП

**Актуальність.** В сучасному світі, де професія психолога набуває значущості, питання стресостійкості майбутніх фахівців стає особливо актуальним. Робота психолога пов'язана з постійною взаємодією з людьми, які переживають складні життєві ситуації, що вимагає від спеціаліста не лише високого рівня емпатії, професійної компетентності, а й здатності ефективно долати стрес.

У вітчизняній психології значний внесок у вивчення цього феномена стресостійкості зробили: О. С. Чмут, В. О. Татенко, Л. А. Карамушка, Н. Є. Вітенко, Т. М. Титаренко. Серед зарубіжних дослідників варто відзначити Г. Сельє, Р. Лазаруса, А. Бандуру, К. Рівіч, С. Мадді, Д. Гоулмана.

Під час навчання студенти-психологи стикаються із значними психологічними навантаженнями: великим обсягом теоретичного матеріалу, необхідністю поєднувати навчання з практичною діяльністю, а також власним емоційним включенням у роботу з клієнтами. Все це може призводити до підвищеної емоційної напруги, тривожності і зниження стресостійкості. Відсутність сформованих механізмів подолання стресу ще на етапі професійної підготовки може негативно вплинути на подальшу ефективність роботи психолога, сприяти розвитку професійних деформацій та зниженню мотивації до професійної діяльності.

Стресостійкість – це не щось раз і назавжди визначене. Вона змінюється і залежить від багатьох факторів: наскільки людина вміє керувати своїми емоціями, який у неї темперамент, як вона мислить і, які способи подолання стресу використовує в складних ситуаціях. Саме тому дослідження індивідуально-психологічних факторів стресостійкості у майбутніх психологів є важливим як для глибшого розуміння проблеми, так і для розробки ефективних програм її розвитку.

Вивчення цієї теми дозволить визначити, які саме особистісні характеристики сприяють високій стресостійкості, а які можуть підвищувати вразливість до стресових факторів. Це допоможе в майбутньому створювати

програми профілактики та підвищення стресостійкості майбутніх психологів, що сприятиме їхній професійній адаптації та ефективній діяльності у сфері психологічної допомоги.

**Об'єкт дослідження** – стресостійкість майбутніх психологів.

**Предмет дослідження** – індивідуально-психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів, їхній взаємозв'язок із темпераментом, рівнем емоційного інтелекту та копінг-стратегіями.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості стресостійкості майбутніх психологів, виявити її залежність від індивідуально-психологічних характеристик, а також розробити рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості студентів.

**Гіпотеза** – рівень стресостійкості майбутніх психологів залежить від їхніх індивідуально-психологічних особливостей, зокрема типу темпераменту, рівня емоційного інтелекту та використовуваних копінг-стратегій. Передбачається, що студенти, які володіють високим рівнем емоційного інтелекту та адаптивними копінг-стратегіями, демонструють вищий рівень стресостійкості, ніж ті, хто використовує переважно дезадаптивні стратегії подолання стресу.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до визначення поняття стресостійкості, її психологічних особливостей та чинників розвитку.
2. Обґрунтувати методологічні засади емпіричного дослідження стресостійкості студентів - психологів.
3. Провести емпіричне дослідження рівня стресостійкості та особливостей її прояву в майбутніх психологів.
4. Розробити рекомендації щодо формування та підвищення рівня стресостійкості у студентів-психологів.

Методи:

1. Теоретичні: аналіз наукових джерел з обраної проблематики; синтез та узагальнення інформації.

2. Психодіагностичні методики: Опитувальник діагностики типу поведінки в стресових ситуаціях (В. Бойко) ; методика оцінки емоційного інтелекту (Н. Холл), тест на темперамент (А. Белов), Копінг-тест (Р. Лазаруса та С. Фолкмана).

3. Методи математичної статистики:

- кореляційний аналіз Пірсона для встановлення взаємозв'язків між стресостійкістю та індивідуально – психологічним характеристиками.

**Теоретичне значення:** Дослідження поглиблює наукове розуміння феномена стресостійкості як складного багатокомпонентного утворення, що формується під впливом індивідуально-психологічних характеристик особистості. Одержані теоретичні положення можуть бути використані для подальших наукових досліджень у галузі психології особистості, професійного становлення та психічного здоров'я студентської молоді.

**Практичне значення:** Результати дослідження можуть бути використані в освітньому процесі для розробки навчальних курсів та тренінгових програм, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості студентів спеціальності психологія. Запропоновані рекомендації можуть знайти застосування у психологічних службах вищих навчальних закладів, що допоможе майбутнім фахівцям сформувати ефективні стратегії подолання стресу та підвищити їхню професійну адаптацію.

Окремі результати дослідження були представлені на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Психологія особистості й суспільства у вимірах війни та миру» (22 травня 2025 року, м. Київ). За їх підсумками підготовлено тези, опубліковані у збірнику матеріалів конференції.

**Структура і зміст роботи:** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

### 1.1. Поняття стресу, стресостійкості та підходи до їх вивчення

Проблема стресу є однією з найважливіших у сучасній психологічній науці, оскільки стрес супроводжує людину впродовж усього життя та впливає на її психічний стан, фізичне здоров'я та соціальну взаємодію. Особливе значення стресу та стресостійкості є для представників професій, пов'язаних із допомогою людям, зокрема психологів. Майбутні фахівці у сфері психології стикаються з інтенсивним навчальним навантаженням, складними етичними питаннями та необхідністю аналізувати людську поведінку та емоційний стан у кризових ситуаціях. Психологи повинні не лише розуміти природу стресу, але й володіти навичками його регулювання, оскільки їхня професійна діяльність передбачає допомогу клієнтам, які часто знаходяться в стані емоційної нестабільності.

Стрес – це не просто напруга чи хвилювання. Це складний процес, у якому тіло й психіка реагують на зміни навколишнього середовища. Наш організм застосовує захисні механізми, коли стикається з викликами – як зовнішніми, так і внутрішніми. Саме ця реакція допомагає нам адаптуватися до нових умов. [47, с. 34].

Вперше поняття стресу було введено канадським фізіологом Гансом Сельє, який описав його як неспецифічну реакцію організму на будь-який вплив, що вимагає адаптації. Він запропонував концепцію загального адаптаційного синдрому, який включає три стадії: тривогу, опір і виснаження. Перша стадія характеризується мобілізацією ресурсів організму у відповідь на загрозу, друга – активною боротьбою зі стресовими факторами, а третя настає у разі тривалого впливу стресу і може призводити до психосоматичних розладів [50, с. 35].

У результаті розвитку когнітивної психології було поглиблено розуміння стресу. Річард Лазарус визначав його як психологічний стан, що виникає в результаті індивідуальної оцінки ситуації як загрозової або такої, що перевищує наявні ресурси особистості. Він наголошував на тому, що реакція на стрес визначається не лише об'єктивними обставинами, а й суб'єктивною інтерпретацією події [48]. Відповідно до цієї теорії, один і той самий чинник може викликати стрес у однієї людини, але не впливати на іншу, що пояснюється індивідуальними відмінностями у способах когнітивної оцінки подій. Когнітивна оцінка відіграє важливу роль не лише у сприйнятті стресу, а й у формуванні професійної стійкості майбутніх психологів. Адже саме вміння правильно оцінити ситуацію, побачити її з різних сторін та обрати найкращий спосіб реагування є ключовим у роботі з клієнтами. Якщо фахівець вміє зберігати внутрішню рівновагу та швидко приймати рішення в складних ситуаціях, він не тільки ефективніше допомагає іншим, а й захищає себе від професійного вигорання.

Стрес є не лише негативним явищем, але й може мати позитивні наслідки. У зв'язку з цим розрізняють два види стресу: еустрес і дистрес. Еустрес, або «корисний стрес», сприяє мобілізації ресурсів організму, покращенню когнітивної ефективності та підвищенню мотивації [17]. Наприклад, передекзаменаційне хвилювання може сприяти концентрації уваги та покращенню результатів навчання. Натомість дистрес є патологічною формою стресу, яка виникає внаслідок надмірного психоемоційного напруження та може спричинити втому, зниження когнітивних функцій і розвиток психосоматичних захворювань [49]. Стрес розглядається як багатовимірний феномен, що включає біологічний, психологічний і соціальний аспекти. Біологічний аспект стресу пов'язаний із фізіологічними змінами які відбуваються в організмі під впливом стресогенних факторів. У відповідь на стрес активується гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникова система, яка сприяє викиду гормонів кортизолу та адреналіну, що викликають

підвищення частоти серцевих скорочень, прискорене дихання та мобілізацію енергетичних ресурсів організму [26].

Психологічний аспект стресу включає когнітивні та емоційні реакції, які залежать від індивідуальних особливостей особистості, рівня тривожності, самооцінки та попереднього досвіду. Дослідження свідчать, що особи з розвиненими навичками саморегуляції та високим рівнем емоційного інтелекту легше адаптуються до стресових ситуацій і рідше відчують негативні наслідки дистресу [25, с. 86].

Соціальний аспект стресу відображає вплив соціального середовища на рівень стресового напруження. Люди, які мають високий рівень соціальної підтримки, демонструють нижчий рівень стресу, тоді як особи з обмеженими соціальними зв'язками частіше стикаються зі стресовими розладами [12]. Соціальний стрес також може бути пов'язаний із вимогами професійної діяльності, міжособистісними конфліктами, фінансовими труднощами та іншими зовнішніми обставинами, які впливають на адаптаційні можливості особистості.

Розуміння механізмів виникнення стресу сприяє розробці ефективних стратегій його подолання. Зокрема, когнітивна теорія Лазаруса пропонує модель оцінки стресу, яка включає три основні етапи: первинну оцінку (визначення загрози), вторинну оцінку (аналіз наявних ресурсів для подолання стресової ситуації) та вибір копінг-стратегії (способу адаптації) [48]. Такий підхід дозволяє розглядати стрес як керований процес, у якому особистість може свідомо впливати на свою реакцію на складні ситуації.

Стресостійкість є важливою психологічною характеристикою особистості, що визначає її здатність ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи емоційну рівновагу, когнітивну ефективність і здатність до раціонального прийняття рішень. Це інтегративна властивість, яка охоплює як вроджені особливості нервової системи, так і набуті навички саморегуляції, управління емоціями та адаптаційної поведінки [47, с.173].

Розуміння стресостійкості як феномена змінювалося з часом, і науковці пропонували різні підходи до її пояснення. Ганс Сельє вважав, що це перш за все, здатність організму підтримувати внутрішню рівновагу та стабільність, незважаючи на вплив стресових факторів [50 с. 35].

Сучасні дослідження підходять до цього поняття ширше: сьогодні стресостійкість розглядають як комплексну якість особистості, яка охоплює саморегуляцію, психологічну гнучкість, вміння адаптуватися до змін і долати труднощі. Вона допомагає людині зберігати баланс між зовнішніми викликами та власними ресурсами, що є ключовим для ефективного реагування на стресові ситуації [18].

Стресостійкість є складним особистісним конструктом, який проявляється у здатності ефективно долати труднощі, підтримувати емоційну рівновагу та уникати деструктивного впливу стресогенних факторів.

Формування та розвиток стресостійкості зумовлюються низкою чинників, серед яких виділяють індивідуальні особливості, соціальні умови, рівень емоційного інтелекту та адаптивність особистості.

Індивідуальні особливості відіграють ключову роль у формуванні стресостійкості. Зокрема, дослідження свідчать, що темперамент і тип нервової системи визначають рівень емоційної регуляції та реактивності особистості у стресових ситуаціях. Люди з високим рівнем емоційної стабільності, екстраверсії та низьким рівнем нейротизму демонструють вищий рівень стресостійкості, оскільки вони менш схильні до надмірної тривожності та депресивних станів [12].

Соціальні умови також відіграють значну роль у розвитку стресостійкості. Високий рівень соціальної підтримки, наявність позитивного мікросередовища, доступ до ресурсів психологічної допомоги сприяють підвищенню адаптаційних можливостей особистості. В цей же час соціальна ізоляція, нестача підтримки з боку близьких людей та негативне соціальне середовище можуть знижувати стресостійкість і підвищувати рівень вразливості до стресу [2].

Емоційний інтелект є важливим фактором, що впливає на рівень стресостійкості. Він визначає здатність людини усвідомлювати та контролювати власні емоції, розуміти емоційні реакції інших людей, будувати ефективні соціальні зв'язки. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту краще справляються зі стресовими ситуаціями, оскільки вони більше усвідомлено регулюють свій емоційний стан та застосовують конструктивні копінг-стратегії [23].

Рівень адаптивності визначає здатність особистості змінювати поведінку залежно від обставин, знаходити нові рішення у складних ситуаціях, уникати руйнівних способів реагування на стрес. Гнучкість мислення, розвинені проблемно-орієнтовані копінг-стратегії та прагнення до саморозвитку сприяють підвищенню стресостійкості [20].

Стрес і стресостійкість мають безліч проявів, тому вчені розробили різні підходи до їхнього вивчення. Одні науковці зосередилися на фізіологічних реакціях організму, інші – на особистісних особливостях чи соціальних факторах.

Так, біологічний підхід пояснює стрес як фізіологічний процес, у якому важливу роль відіграють гормони, нервова система та адаптаційні механізми організму.

Когнітивний підхід, розроблений Річардом Лазарусом, розглядає стрес через призму суб'єктивного сприйняття: те, що для однієї людини є дрібницею, для іншої може стати серйозною загрозою.

Особистісний підхід фокусується на темпераменті та рисах характеру, які впливають на те, як людина переживає стрес.

Соціально-психологічний підхід підкреслює роль підтримки з боку оточення: люди, які мають сильні соціальні зв'язки, краще переносять стрес.

Екзистенційний підхід звертає увагу на сенс життя: якщо людина має цінності, цілі та внутрішню мотивацію, їй легше справлятися зі складними ситуаціями [31]. Розглянемо детальніше підходи та їх ключові особливості:

1. Біологічний підхід до розуміння стресу був започаткований Гансом Сельє, який сформулював концепцію загального адаптаційного синдрому. Відповідно до цієї концепції, стрес є неспецифічною реакцією організму на будь-які зміни у зовнішньому чи внутрішньому середовищі. Він проходить три основні стадії: тривога, резистентність та виснаження. Перша стадія супроводжується мобілізацією захисних сил організму, друга – адаптацією до стресового впливу, а третя – настає при тривалому чи надмірному стресі, що може призводити до емоційного виснаження та фізичних розладів [50].

З позиції біологічного підходу, рівень стресостійкості значною мірою визначається індивідуальними особливостями нервової системи, гормональним фоном, генетичною схильністю та рівнем фізіологічної адаптації організму. Дослідження підтверджують, що люди з низьким рівнем кортизолу мають вищу стресостійкість, оскільки їхня нервова система менш схильна до перевантаження при впливі стресових факторів [19].

2. Когнітивний підхід, запропонований Річардом Лазарусом, розглядає стрес як результат когнітивної оцінки ситуації та власних ресурсів для її подолання [47, с.173]. Відповідно до цього підходу, рівень стресостійкості особистості залежить не лише від зовнішніх обставин, а й від того, як вона сприймає та інтерпретує ці обставини.

Лазарус виокремлював два типи когнітивної оцінки:

1. Первинна оцінка – суб'єктивне сприйняття ситуації як загрозової, нейтральної або такої, що викликає виклики.

2. Вторинна оцінка – аналіз доступних ресурсів для подолання стресу та визначення відповідних стратегій реагування [48].

Те наскільки людина здатна впоратися зі стресом, багато в чому залежить від її внутрішнього сприйняття труднощів. Якщо особистість вірить у свої сили та має навички ефективного подолання проблем, рівень її стресостійкості буде вищим. Люди, які схильні переосмислювати ситуації в позитивному ключі та використовувати проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, значно легше адаптуються до стресових умов [40].

3. Особистісний підхід до вивчення стресу фокусується на тому, як індивідуальні особливості особистості, темперамент та риси характеру впливають на рівень стресостійкості. Згідно з дослідженнями Айзенка, Хана та Шахтера, певні риси особистості можуть підвищувати або знижувати здатність до подолання стресу [46].

Крім темпераменту, на рівень стресостійкості впливає локус контролю. Люди з внутрішнім локусом контролю (які вважають, що їхнє життя залежить від їхніх власних дій) мають вищу стресостійкість порівняно з тими, хто має зовнішній локус контролю (які вважають, що події їхнього життя визначають зовнішні обставини) [14, с.89].

4. Соціально-психологічний підхід розглядає стресостійкість як феномен, що формується під впливом соціального середовища, міжособистісних взаємин та соціальної підтримки. Дослідження показують, що люди, які мають розвинені соціальні зв'язки, демонструють вищий рівень стресостійкості, оскільки наявність підтримки знижує рівень психологічного напруження [20].

Ключовими факторами соціально-психологічної стресостійкості є:

- Соціальна підтримка (допомога від родини, друзів, колег).
- Рівень довіри до оточення та якості міжособистісної взаємодії.
- Мікросоціальне середовище (умови навчання або роботи).

5. Екзистенційний підхід базується на концепції смисложиттєвих орієнтацій, розробленій Віктором Франклом. На його думку, головним чинником стресостійкості є наявність сенсу життя, який дозволяє особистості протистояти життєвим труднощам і стресовим впливам [7].

Франкл зазначав, що люди, які мають чіткі цілі, внутрішню мотивацію та розуміння власного призначення, значно легше переносять стресові ситуації, оскільки вони бачать їх як випробування, а не як перешкоди [39, с.102].

## **1.2. Роль індивідуально-психологічних особливостей у формуванні стресостійкості**

Поняття індивідуально-психологічні особливості у психологічній науці охоплює стійкі характеристики особистості, які відрізняють одну людину від іншої, визначають її поведінку, сприйняття і реакції в різних життєвих ситуаціях. До них належать риси темпераменту, тип нервової системи, емоційний інтелект, властивості самооцінки, стилі мислення, рівень мотивації, копінг-репертуар тощо [26, 6, 15]. Ці індивідуальні ознаки формуються в процесі онтогенезу, під впливом як біологічних, так і соціальних факторів, і залишаються приблизно стабільними протягом життя.

Ключові підходи, які вивчають стрес та стресотійкість пояснюють, яким чином індивідуально-психологічні особливості людини визначають її здатність до подолання стресу: біологічний підхід акцентує увагу на вроджених властивостях нервової системи – типах темпераменту, швидкості та інтенсивності реакцій на подразники, а також на здатності швидко відновлюватися після стресових ситуацій [50, 41]; когнітивний підхід, запропонований Лазарусом і Фолкманом, пов'язує рівень стресу з тим, як особистість сприймає і тлумачить життєві події та оцінює власні ресурси для їх подолання [48]; особистісний підхід звертає увагу на такі характеристики, як локус контролю, рівень самооцінки та емоційна стабільність, що визначають здатність людини ефективно регулювати свої дії у складних ситуаціях [46, 1]; соціально-психологічний підхід фокусується на значенні соціального оточення, міжособистісних зв'язків та підтримки інших людей у процесі подолання стресу [18, 2].

У контексті адаптації до стресу індивідуально-психологічні особливості відіграють критичну роль. Наприклад, високий рівень емоційного інтелекту дозволяє ефективно ідентифікувати, виражати й регулювати емоції, що знижує інтенсивність стресових реакцій [23, 39, с.102]. Водночас особи з внутрішнім локусом контролю краще справляються зі стресом, бо схильні

вважати, що здатні впливати на результати ситуації, і відповідно мобілізують власні ресурси для подолання труднощів [18, 1].

Для студентів, особливо таких спеціальностей, як психологія, ці риси є визначальними в умовах інтенсивного навчального навантаження, емоційної залученості в навчальний процес і частих контактів із міжособистісними проблемами. Те, наскільки людина вміє впізнавати й керувати своїми емоціями, стримувати імпульсивні пориви та свідомо обирати дієві способи подолання труднощів, впливає не лише на те, як вона справляється з викликами зараз, а й на те, наскільки ефективною буде в майбутній професійній діяльності. [7].

Темперамент – це природна основа, яка визначає, як саме людина переживає емоції та реагує на події навколо. Саме з нього починається формування нашої поведінки і стилю взаємодії зі світом. Саме він задає загальний емоційний фон, інтенсивність і тривалість переживань, а також стиль реагування в умовах стресу. Виділяють чотири основні типи темпераменту: сангвінік – характеризується високою активністю, швидкою адаптацією до змін, оптимізмом та здатністю швидко відновлюватися після стресу. Студенти-психологи з таким темпераментом легко переносять навчальне навантаження і адаптуються до нових умов [14]; флегматик – має стабільну нервову систему, демонструє низьку емоційну реактивність, врівноваженість та здатність витримувати тривалі навантаження. Студенти-флегматики менш схильні до емоційного виснаження в процесі навчання [18]; холерик – відзначається високою реактивністю, імпульсивністю та схильністю до бурхливих емоційних реакцій у стресових ситуаціях. Для студентів-холериків характерні часті стресові реакції, які можуть впливати на їх академічну успішність [14]; меланхолік – характеризується підвищеною чутливістю, тривожністю та швидким виснаженням. Студенти-меланхоліки найменш стресостійкі та потребують додаткових заходів підтримки для ефективною адаптації до емоційного та навчального навантаження [18, 14].

Темперамент безпосередньо впливає на вибір студентами стратегій подолання стресу та визначає їхню адаптивність до умов навчання і майбутньої професійної діяльності [2]. Як темперамент, так і емоційна сфера формують базис для реакції на психоемоційне навантаження та визначають їхню здатність адаптуватися до змін. Тип темпераменту задає загальний стиль реагування, тоді як емоційні особливості, зокрема саморегуляція, стабільність, чутливість і гнучкість, безпосередньо впливають на ефективність взаємодії з емоційно насиченим середовищем професійного становлення. Сумарність цих характеристик формує індивідуальну основу стресостійкості, на яку накладається наш досвід, навчання та свідомий вибір копінг-стратегій.

Індивідуальні особливості емоційної сфери мають вирішальне значення для формування стресостійкості, адже саме емоційна регуляція, стабільність і гнучкість забезпечують ефективне реагування на щоденні та професійні навантаження. Рівень саморегуляції дозволяє контролювати власні афективні стани, що, у свою чергу, знижує ризик емоційного виснаження та зберігає ресурс для подолання складних ситуацій [21].

Саморегуляція передбачає здатність особистості усвідомлювати, контролювати та керувати власними емоційними станами, що дозволяє студентам ефективно реагувати на стресові ситуації. Саме саморегуляція забезпечує можливість ефективного подолання емоційного навантаження та формує емоційну стійкість як фундаментальний компонент психологічної стресостійкості [25, 32, с. 157]. Студенти-психологи, які вміють керувати власними емоціями, зазвичай легше витримують навчальний темп, краще навчаються і рідше відчують емоційне виснаження. [23, 7].

Емоційна стабільність є індивідуальною характеристикою, яка визначає рівень стійкості особистості до зовнішніх та внутрішніх подразників. Дослідження стверджують, що саме ця особливість дозволяє зберігати емоційну рівновагу в умовах значного психоемоційного тиску та запобігати розвитку психічного виснаження [27, 32, с.157].

Чутливість характеризує міру емоційного реагування на зовнішні подразники. Для студентів-психологів підвищена чутливість може бути як перевагою, так і ризиком. З одного боку, вона підвищує їхню здатність до емпатії, з іншого – збільшує ризик емоційного вигорання внаслідок інтенсивного переживання негативних станів [2, 15].

Не можна оминати увагою ще одну важливу рису, як емоційну гнучкість – здатність адаптивно змінювати власні емоційні реакції в умовах мінливого середовища. Особи, які мають високий рівень емоційної гнучкості, легше долають труднощі та демонструють вищий рівень стресостійкості, оскільки можуть ефективно перемикатися між різними емоційними станами залежно від ситуації [28, 32]. Натомість низька гнучкість знижує адаптивність особистості до стресу і робить її більш вразливою до психоемоційного перенавантаження.

Пізнавальні особливості складова індивідуально-психологічного профілю стресостійкості відіграє ключову роль у тому, як саме особистість інтерпретує та опрацьовує інформацію про стресові події, які когнітивні стратегії використовує для вирішення проблем, а також наскільки гнучко здатна адаптуватися до змін. У контексті студентів-психологів ці риси визначають не лише характер навчальної діяльності, а й ефективність внутрішніх механізмів регуляції психоемоційного стану, що безпосередньо впливає на рівень їх стресостійкості.

До пізнавальних характеристик, що впливають на стресостійкість студентів, належать особливості мислення, сприйняття, інтерпретації ситуацій та когнітивні стилі реагування. Однією з ключових властивостей є рефлексивність, тобто здатність до усвідомленого аналізу власних думок, емоцій та дій. Рефлексивні студенти здатні краще усвідомлювати природу стресових факторів та своє ставлення до них, що сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій [26, 28]. У той же час когнітивна ригідність, жорсткість мислення, може обмежувати здатність до адаптації, оскільки така

особистість схильна інтерпретувати ситуації як безвихідні чи загрозливі, що посилює дистрес [18, 42].

Креативність як пізнавальна характеристика забезпечує пошук нетипових, нових рішень у складних ситуаціях, що значно підвищує гнучкість у подоланні стресу. Студенти з високим рівнем креативності демонструють більшу варіативність у виборі поведінки, що є ресурсом для збереження психічної рівноваги [2, 33]. Крім того, важливою є когнітивна інтерпретація стресових подій: студенти, які оцінюють ситуацію як виклик, а не як загрозу, виявляють вищу здатність до мобілізації власних ресурсів [44, с. 128].

Велике значення має також внутрішня мотивація – те, що змушує людину вставати зранку, прагнути результату й не здаватися, навіть коли важко. Саме мотиваційно-вольові особливості, такі як наполегливість, відповідальність, самоконтроль, – стають тим внутрішнім «каркасом», що допомагає триматися під час стресу. Для майбутніх психологів, які вже зараз стикаються з інтелектуальними й емоційними викликами, ці якості відіграють вирішальну роль як у навчанні, так і в подальшій професійній діяльності.

До мотиваційно-вольової сфери належать такі характеристики, як рівень домагань, відповідальність, здатність до вольового зусилля, самоконтролю, цілеспрямованість тощо.

Високий рівень домагань може бути як ресурсом, так і потенційним джерелом напруги: амбіційні студенти, які ставлять перед собою високі цілі, можуть страждати від тривожності у разі загрози невдачі. Водночас, за умов адекватної самооцінки, це слугує стимулом до розвитку стресостійкості [18, 7].

Вольова саморегуляція, що включає здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів, є ключовим предиктором ефективного подолання стресу в студентському середовищі. Самоконтроль, зокрема вміння стримувати імпульсивні реакції та емоційну нестабільність, сприяє більш конструктивному реагуванню на труднощі навчального процесу [25, 42].

Навіть за наявності сильного характеру та високої мотивації, вирішальним у тому, як людина переживає стрес, часто є її ставлення до самої себе. Те, як студент оцінює власні можливості, вірить у себе, чи схильний брати відповідальність за події свого життя усе це формує базу для стабільної або навпаки вразливої до стресу поведінки. Самооцінка і локус контролю – не просто теоретичні конструкції, а реальні психологічні механізми, які визначають, чи людина в кризі зберігає внутрішню опору, чи навпаки – перекладає контроль на зовнішні обставини. Для майбутніх психологів це питання особливо важливе, адже розуміння себе – ключ до розуміння інших.

Самооцінка – уявлення людини про власну цінність, ефективність і спроможність справлятися з труднощами – є важливим фактором, що визначає стресову реактивність. Студенти з високою, але адекватною самооцінкою зазвичай краще адаптуються до викликів, рідше переживають тривожні стани і схильні до конструктивного вирішення проблем [23,1].

Іншою важливою характеристикою є локус контролю, який вказує на те, як особистість пояснює причинність життєвих подій: внутрішній локус пов'язаний із переконанням, що результати діяльності залежать від власних зусиль, а зовнішній із залежністю від обставин, випадку чи інших людей [48, 24]. Емпіричні дослідження засвідчують, що саме внутрішній локус контролю є предиктором високої стресостійкості у студентів: такі особи мають більшу віру у власні сили, проявляють ініціативність і використовують активні копінг-стратегії [18, 32]. Навпаки, зовнішній локус контролю корелює з пасивною стратегією уникнення, тривожністю та зниженням адаптаційного потенціалу [26, 33]. Це особливо актуально для студентів-психологів, для яких професійна діяльність вимагає високого рівня самостійності, відповідальності та психологічної гнучкості.

Індивідуально-психологічні особливості не лише впливають на загальний рівень стресостійкості, а й формують особистісну стратегію подолання труднощів, притаманний кожній особистості. Такий стиль проявляється у характерних способах інтерпретації ситуацій, виборі копінг-

стратегій та емоційно-поведінкових реакціях, що виявляються в умовах психоемоційного навантаження. Сприйняття стресу є індивідуальним: одна і та сама ситуація може розглядатися як загрозна для однієї людини і як виклик – для іншої. Цей феномен тісно пов'язаний із когнітивною оцінкою та особистими ресурсами: тип мислення, рівень саморефлексії, віра у власну ефективність, а також здатність до емоційної регуляції визначають, який саме копінг буде обрано – проблемно-орієнтований чи емоційно-орієнтований [48, 26]. Наприклад, люди з високим рівнем саморегуляції, внутрішнім локусом контролю та адаптивними когнітивними стилями (гнучке мислення, креативність, рефлексивність) частіше застосовують конструктивні стратегії (планування, пошук підтримки, аналіз альтернатив) [2, 28]. Натомість осіб із ригідністю, зовнішнім локусом контролю та низькою емоційною стійкістю частіше характеризують уникнення, заперечення чи емоційне збудження як форми реагування [18, 33].

Коли ми говоримо про стресостійкість студента-психолога, важливо дивитися не на окремі риси, а на всю картину – той унікальний набір якостей, що разом формують його психологічний портрет. Зокрема, оптимальна комбінація таких характеристик, як емоційна гнучкість, мотиваційна спрямованість, здатність до самоконтролю, адекватна самооцінка та розвинене аналітичне мислення, формує так званий «портрет» стресостійкої особистості. Така людина здатна швидко адаптуватися до нових умов, конструктивно взаємодіяти з соціальним середовищем і зберігати психоемоційну рівновагу навіть у складних ситуаціях [12, 15].

Стресостійкість не є ізольованим показником, а інтегрує в собі низку індивідуально-психологічних характеристик, які не тільки визначають здатність особистості долати труднощі, а й впливають на тип реагування, стиль поведінки й особистісну ефективність у довготривалій перспективі [32].

### **1.3. Особливості стресостійкості студентів-психологів**

Стресостійкість є важливою якістю майбутнього психолога, оскільки професійна діяльність у сфері психології передбачає постійний контакт із людьми, роботу в умовах підвищеного емоційного навантаження та необхідність швидкого прийняття рішень у складних ситуаціях [18]. Студенти-психологи постійно перебувають у середовищі, яке вимагає від них не лише засвоєння великого обсягу теоретичних знань, а й розвитку практичних навичок роботи з людьми. Високий рівень навантаження, поєднання навчання з практикою та емоційне включення у роботу з клієнтами – все це створює значний стрес [7]. Дослідження стресостійкості майбутніх психологів важливе не тільки для їхньої адаптації до навчального процесу, а й для успішної професійної діяльності. Адже якщо ще під час навчання студенти відчують надмірне емоційне виснаження, їм може бути складніше ефективно працювати з клієнтами, приймати зважені рішення та надавати якісну психологічну допомогу [20]. Тому розвиток стресостійкості ще в студентські роки є важливим кроком до їхньої професійної зрілості та успіху в майбутній кар'єрі.

Психологи працюють у різних умовах, що часто супроводжуються значними психоемоційними навантаженнями: консультування клієнтів, психодіагностика, психотерапія, кризові інтервенції, робота у соціальних службах тощо [12]. Професія психолога входить до групи високостресових професій через необхідність емпатійного реагування, аналізу проблем клієнтів та підтримання професійної дистанції [2]. Для успішної професійної діяльності психолога необхідні розвинені навички емоційної саморегуляції, висока когнітивна гнучкість та ефективні копінг-стратегії, що допомагають зменшувати негативний вплив стресу [10]. Недостатній рівень стресостійкості може призводити до емоційного вигорання, зниження професійної ефективності та ризику розвитку психосоматичних розладів [18].

Стресостійкість є не лише особистісною характеристикою, а й професійно значущою компетентністю, яка дозволяє психологам ефективно виконувати свою роботу та підтримувати психічне здоров'я клієнтів.

Студенти-психологи під час навчання проходять через численні виклики, які сприяють формуванню їхньої стресостійкості. Основними джерелами стресу у студентському середовищі є велике навчальне навантаження, складність теоретичних дисциплін, необхідність засвоєння практичних навичок під час проходження практики [7].

Особливістю навчання психологів є те, що вони не лише вивчають теоретичні аспекти стресу, а й безпосередньо зіштовхуються з емоційними переживаннями одногрупників в ролі клієнтів під час проведення тренінгів, консультацій та психодіагностичних процедур [20]. Це може викликати додаткові труднощі в адаптації до професійного середовища, особливо у студентів із низьким рівнем стресостійкості. З іншого боку, навчальний процес може виступати і ресурсом для розвитку стресостійкості. Наприклад, у межах підготовки майбутніх психологів студенти опановують техніки саморегуляції, ефективні копінг-стратегії, методи когнітивної перебудови та емоційного контролю [23]. Розвиток цих навичок допомагає їм не лише подолати труднощі під час навчання, а й забезпечити високу адаптивність у майбутній професійній діяльності.

Стресостійкість студентів-психологів є багатовимірним феноменом, який формується під впливом різноманітних чинників: особистісних, соціальних, освітніх та професійних [13]. Умови навчання та подальшої професійної діяльності вимагають від студентів високого рівня адаптивності, емоційного інтелекту, розвинених копінг-стратегій та ефективної соціальної підтримки. Серед ключових особистісних характеристик, що впливають на стресостійкість студентів-психологів, виділяють:

1. Темперамент. Особливості нервової системи визначають рівень стресостійкості особистості. Так, холерики та меланхоліки зазвичай демонструють вищу чутливість до стресових ситуацій, тоді як флегматики та сангвініки краще адаптуються до змін. Роботи Айзенка підтверджують, що емоційна стабільність та інтровертованість сприяють кращому контролюванню стресу [46,11,4,9,15].

- Сангвінічні студенти здебільшого добре адаптуються до змін, швидко знаходять спільну мову з однолітками та викладачами, що допомагає їм ефективно долати стресові ситуації.
  - Флегматики демонструють стабільність у навчальному процесі, що дозволяє їм спокійно реагувати на труднощі. Вони схильні до раціонального підходу у вирішенні проблем, що сприяє підвищенню їхньої стресостійкості.
  - Холерики часто стикаються зі складнощами в управлінні емоціями, що може призводити до вигорання або перевантаження. Вони потребують розвитку навичок саморегуляції та використання більш конструктивних копінг-стратегій.
  - Меланхоліки можуть мати труднощі в адаптації через схильність до тривожності та емоційної вразливості. Для них особливо важливо навчитися управляти своїми емоціями та розвивати соціальну підтримку.
2. Емоційний інтелект. Здатність до усвідомлення та регуляції власних емоцій, а також розуміння почуттів інших людей сприяє зниженню рівня стресу. Д. Гоулман стверджує, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє ефективному використанню копінг-стратегій та підвищує психологічну стійкість особистості [5, с. 47].
3. Копінг-стратегії. Ефективні стратегії подолання стресу (наприклад, проблемно-орієнтоване мислення та адаптивна поведінка) допомагають студентам успішно справлятися з викликами під час навчання [48]. Натомість дезадаптивні копінг-стратегії, такі як уникання або емоційна регресія, можуть погіршувати стресостійкість [23]. Студенти-психологи частіше використовують когнітивні копінг-стратегії, зокрема:
- Проблемно-орієнтовані стратегії: аналіз проблеми, планування, активне вирішення конфліктних ситуацій [15].
  - Емоційно-орієнтовані стратегії: використання соціальної підтримки, саморегуляція емоційного стану, позитивна переоцінка ситуації [11].

- Неадаптивні копінг-стратегії: уникаюча поведінка або надмірне самозанурення у проблему можуть зустрічатися серед студентів, особливо у випадках, коли вони не володіють достатнім рівнем навичок емоційної регуляції [9].

4. Локус контролю. Студенти з внутрішнім локусом контролю частіше відчують впевненість у своїх можливостях та краще адаптуються до стресових ситуацій, тоді як особи з зовнішнім локусом контролю більш схильні до тривожності та безпорадності в умовах стресу [1].
5. Мотивація. Висока навчальна та професійна мотивація допомагає студентам-психологам долати труднощі та адаптуватися до складних ситуацій, що сприяє зростанню їхньої стресостійкості [9].

Також соціальна підтримка відіграє важливу роль у зниженні рівня стресу серед студентів. Відчуття, що поруч є люди, готові допомогти, додає впевненості та створює психологічний комфорт. (табл. 1.1)

Таблиця 1.1

#### Ключові соціальні фактори, що сприяють розвитку стресостійкості

Підтримка однолітків	Родинна підтримка	Соціальна адаптація	Підтримка викладачів
Спілкування з друзями, навчання в групі та можливість розраховувати на допомогу колег створюють відчуття згуртованості та безпеки [7]. Це допомагає студентам почуватися більш впевнено та знижує рівень тривожності.	Турбота з боку сім'ї – як емоційна, так і матеріальна – допомагає зберігати рівновагу та мотивує студентів долати труднощі під час навчання.	Те, наскільки студент інтегрований у соціальне середовище, впливає на його здатність пристосовуватися до змін та контролювати свої емоції у стресових ситуаціях.	Відкрите спілкування, конструктивний зворотний зв'язок і заохочення з боку викладачів зменшують рівень академічного стресу та підвищують мотивацію до навчання [20].

Чим вищий рівень соціальної підтримки, тим легше студентам справлятися з труднощами, адаптуватися до змін і зберігати емоційну стійкість.

Навчальний процес у вищих навчальних закладах суттєво впливає на рівень стресостійкості студентів. Велике навчальне навантаження, що включає численні лекції, практичні заняття та значний обсяг самостійної роботи, нерідко стає джерелом стресу, особливо в період сесії.

Майбутні психологи часто стикаються з емоційно напруженими ситуаціями під час проходження практики. Робота з людьми, які переживають складні життєві обставини, вимагає від них не лише професійної компетентності, а й високого рівня саморегуляції та емоційної стійкості.

Крім того, значний обсяг теоретичних дисциплін та необхідність засвоєння великої кількості інформації можуть призводити до когнітивного перевантаження, що виснажує адаптаційні ресурси студентів і знижує їхню здатність ефективно справлятися зі стресом [31].

Важливим чинником є рівень емоційної залученості студента в навчальний процес. Ті, хто проявляє інтерес до майбутньої професії, активно бере участь у навчальних проєктах і дослідницькій діяльності, зазвичай демонструють вищий рівень стресостійкості. Навпаки, відсутність інтересу до дисциплін і пасивна позиція у студентському середовищі можуть підвищувати рівень тривожності, знижувати мотивацію та ускладнювати подолання стресових ситуацій [19, 31].

Основні стресогенні фактори включають високу інтенсивність навчального процесу, велику кількість академічних завдань, необхідність проходження практики та високий рівень емоційної залученості під час роботи з клієнтами.

До найбільш поширених стресових ситуацій студентів-психологів належать:

- Велика кількість інформації для запам'ятовування та освоєння в короткі терміни.

- Стресові ситуації під час проходження психологічної практики, зокрема спілкування з клієнтами, що переживають кризові ситуації [2].
- Емоційна вразливість, спричинена необхідністю аналізувати власний досвід та проходити особисту терапію.
- Необхідність розвитку професійних навичок, зокрема активного слухання, емпатії та розв'язання конфліктів, що вимагає значних психологічних ресурсів.
- Соціальні очікування та відповідальність перед суспільством як майбутніх спеціалістів у сфері ментального здоров'я [40].

У відповідь на стрес студенти-психологи можуть демонструвати різноманітні когнітивні, емоційні та поведінкові реакції. (табл. 1.2.)

Таблиця 1.2

## Реакції на стрес

Когнітивні реакції	Емоційні реакції	Поведінкові реакції
<p>Погіршення концентрації уваги та зниження когнітивної продуктивності.</p> <p>Труднощі у прийнятті рішень через емоційне напруження.</p> <p>Негативне сприйняття власних здібностей та компетентності, що може призводити до розвитку синдрому самозванця</p>	<p>Підвищена тривожність, страх невдачі або критики з боку викладачів та колег.</p> <p>Відчуття емоційного виснаження, що супроводжується апатією та втратою мотивації.</p> <p>Роздратованість, перепади настрою, емоційна нестабільність, особливо перед екзаменами або під час проходження практики</p>	<p>Уникання складних завдань або прокрастинація.</p> <p>Відхід від соціальних контактів, ізоляція через виснаження.</p> <p>Підвищене вживання кофеїну або інших стимуляторів для підтримки продуктивності</p>

Хронічний стрес може мати серйозні наслідки для психологічного стану студентів, поступово виснажуючи їхні емоційні ресурси. Він призводить до постійної емоційної втоми, підвищеної тривожності та втрати мотивації до навчання. Студенти, які тривалий час перебувають у стані напруження, починають відчувати байдужість до занять, що зрештою може позначитися на їхній здатності якісно виконувати професійні завдання в майбутньому [2]. Коли стресові ситуації стають звичним явищем, це підвищує ризик розвитку тривожних розладів, які можуть заважати ефективній роботі в майбутній професії. Крім того, постійне напруження пригнічує інтерес до навчання, підриває віру у власні сили та формує страх перед невдачами, що ускладнює професійне становлення [25].

Стрес є невід'ємною частиною навчального процесу студентів-психологів, проте його наслідки можуть значно впливати на їхню майбутню професійну діяльність. Розвиток адаптивних копінг-стратегій, емоційного інтелекту та набуття більшої соціальної підтримки допомагає знижувати рівень стресу та сприяє формуванню стресостійкості.

### **Висновки до першого розділу**

У першому розділі ми здійснили комплексний теоретичний аналіз поняття стресу, стресостійкості та індивідуально-психологічних чинників, що формують здатність до подолання стресу, з фокусом на студентів-психологів.

Стрес визначається як психоемоційний стан, що виникає у відповідь на значущі зовнішні або внутрішні подразники й супроводжується порушенням адаптації, що вимагає мобілізації ресурсів для його подолання.

Стресостійкість – це багатовимірна інтегративна властивість особистості, яка забезпечує здатність ефективно долати стресові ситуації, зберігаючи психологічну рівновагу, продуктивність і адаптивність. Вона формується на перетині біологічних, когнітивних, особистісних та соціальних механізмів.

Аналіз ключових психологічних підходів засвідчив, що на рівень стресостійкості суттєво впливають як вроджені властивості нервової системи (темперамент, фізіологічна реактивність), так і особливості сприйняття, мислення, самооцінки й емоційної регуляції. Саме так когнітивна інтерпретація подій, за Лазарусом, відіграє центральну роль у визначенні того, чи сприймається ситуація як загрозлива чи як виклик. Цей суб'єктивний чинник, підсилений або послаблений особистісними рисами, визначає, які копінг-стратегії буде застосовано, наскільки вони будуть ефективними і як швидко відновиться психологічний баланс.

Розглянули ролі індивідуально-психологічних особливостей – таких як темперамент, емоційна стабільність, гнучкість, саморегуляція, тип мислення, рівень мотивації, локус контролю та самооцінка. Ці характеристики діють в сукупності, складаючи систему внутрішніх ресурсів, яка або сприяє адаптації до стресу або навпаки збільшує уразливість особистості.

Темперамент визначає вихідну модель емоційного реагування та стиль поведінки у складних ситуаціях. Наприклад, студенти-меланхоліки потребують більше емоційної підтримки й стабільності, а сангвініки й флегматики зазвичай демонструють більш адаптивну поведінку. Водночас емоційна гнучкість та саморегуляція дають змогу студентам більш ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем і справлятися з навчальними та соціальними стресорами.

Було виявлено, що стресостійкість не є фіксованою характеристикою – вона може розвиватися через усвідомлену роботу над собою, формування ефективних копінг-стратегій, розвиток емоційного інтелекту, зміцнення внутрішньої мотивації та соціальної підтримки. У контексті професійного становлення майбутніх психологів це має ключове значення: здатність підтримувати власну емоційну рівновагу є не лише ознакою особистої зрілості, а й умовою професійної надійності.

Отже, сформованість стресостійкості студента-психолога є наслідком складної взаємодії між вродженими схильностями, досвідом емоційного реагування, ментальними установками та соціальним контекстом. Розвиток цієї здатності ще на етапі навчання закладає фундамент для подальшої професійної стійкості, знижує ризик емоційного вигорання й підвищує якість психологічної допомоги, яку майбутній фахівець надаватиме іншим.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

### **2.1. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження**

Для досягнення мети та реалізації завдань кваліфікаційної роботи було проведено емпіричне дослідження, що складалося з 6 етапів.

1 етап – визначення мети, постановка завдань та обґрунтування методології дослідження. Розробка дослідницького плану, підбір репрезентативної вибірки та вибір психодіагностичних методик.

2 етап – проведення психодіагностичних методик для визначення рівню стресостійкості та встановленню індивідуально-психологічних особливостей, а саме: темперамент, емоційний інтелект та копінг-стратегії – майбутніх студентів. Обрахунок показників за ключами тестів.

3 етап – представлення результатів за психодіагностичними методиками графічно, аналіз отриманих даних.

4 етап – аналіз отриманих результатів діагностичних методик, використання методів математико-статистичної обробки даних, таких як: кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язків між стресостійкістю та індивідуально – психологічним характеристиками.

5 етап – інтерпретація отриманих даних результатів, розроблення практичних рекомендацій щодо розвитку стресостійкості шляхом розвитку та вивчення індивідуально-психологічних особливостей майбутніх психологів.

6 етап – написання кваліфікаційної роботи, підведення підсумків емпіричного дослідження. Висновки.

Вибірка: для дослідження індивідуально-психологічних особливостей та їх зв'язку з стресостійкістю було проведено емпіричне дослідження на базі Національного університету біоресурсів і природокористування України.

Вибірку склали 40 студентів 1-4 курсу спеціальності «Психологія» з них 28 дівчат та 12 хлопців.

Опис психодіагностичних методик

Для діагностики індивідуально-психологічних особливостей та їх зв'язку зі стресостійкістю було використано такі психодіагностичні методики:

- Опитувальник діагностики типу поведінки в стресових ситуаціях (В. Бойко)
- Методика оцінки емоційного інтелекту Н. Холла;
- Тест на темперамент А. Белова;
- Копінг-тест Р. Лазаруса та С. Фолкмана.

*1. Опитувальник діагностики типу поведінки в стресових ситуаціях (В. Бойко)*

Методика, запропонована В. Бойком, слугує ефективним інструментом для виявлення індивідуального типу поведінки людини в умовах стресу. Вона дає змогу зрозуміти, які реакції на напружені ситуації вже стали звичними, і на основі цього – визначити рівень стресостійкості особистості. (див. Додаток А)

У центрі методики – ідея про існування трьох основних типів поведінки в стресових ситуаціях: типу А, типу В та змішаного типу АВ.

Тип А характеризується високою емоційною напруженістю, прагненням до змагання, нетерпимістю, імпульсивністю, швидкою мовою, агресивністю у стосунках, а також частими проявами роздратування навіть у побутових дрібницях. Люди з таким типом поведінки мають підвищений ризик розвитку стресових розладів, психосоматичних захворювань і загального емоційного виснаження, тобто низький рівень стресотійкості.

Натомість тип В – це приклад більш стриманого, врівноваженого підходу до труднощів. Таким людям притаманна спокійна реакція, повільний темп життя, відсутність агресії, розслабленість і схильність до мирного розв'язання конфліктів. Вони демонструють високий рівень стресостійкості і рідше страждають на захворювання, спричинені хронічним напруженням.

Змішаний тип АВ поєднує окремі риси обох крайнощів – активність і результативність типу А з урівноваженістю і гнучкістю типу В. Саме він вважається найбільш адаптивним у сучасному мінливому світі та має середній рівень стресостійкості.

Методика включає 30 тверджень, наприклад: «Я завжди серджуся або відчуваю роздратування, якщо змушений(-а) стояти в черзі більш як 15 хвилин», «Я беру роботу додому», «Я серйозно ставлюся до всього». Учасник оцінює кожне твердження за 5-бальною шкалою, де 1 – повністю не згоден, а 5 – повністю згоден. Після заповнення опитувальника підраховується загальна кількість балів:

- 100–150 балів – поведінковий тип А;
- 76–99 балів – тип АВ (змішаний);
- 39–75 балів – тип В.

У нашому дослідженні методика використовується для оцінки рівня стресостійкості студентів-психологів. Це дозволяє виявити, наскільки конструктивними є їхні типові реакції на стрес

## *2. Методика оцінки емоційного інтелекту Н. Холла*

Методика була розроблена Ніколасом Холлом для оцінки рівня розвитку емоційного інтелекту (EQ), який є основним фактором у здатності особистості регулювати власні емоції та адаптуватися до стресових ситуацій. (див. Додаток Б)

Оцінка рівня емоційного інтелекту студентів дозволяє виявити його вплив на стресостійкість та стратегії подолання стресу.

Методика оцінює п'ять основних компонентів емоційного інтелекту:

1. Емоційна обізнаність – здатність розпізнавати власні емоції та розуміти їх природу.
2. Керування своїми емоціями – контроль над емоційними реакціями.
3. Самомотивація – внутрішня здатність досягати цілей та підтримувати позитивний настрій.
4. Емпатія – здатність розуміти та враховувати емоції інших людей.

5. Розпізнання емоцій інших людей – вміння ефективно взаємодіяти з іншими.

Респонденту пропонується набір тверджень, що відображають рівень розвитку кожного з компонентів EQ. Відповіді оцінюються за шкалою від 1 до 5 балів [5].

Інтерпретація результатів:

Високий рівень шкал(14 і більше) – висока здатність до управління емоціями і стресостійкість.

Середній рівень шкал (8-13) – емоційний інтелект розвинений частково, можливі труднощі у стресових ситуаціях.

Низький рівень шкал (7 і менше)– труднощі в управлінні емоціями, низька стресостійкість.

Також Інтеграційний рівень емоційного інтелекту, де 70 і більш - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

### *3. Тест на темперамент А. Белова*

Методика є діагностичним інструментом для визначення типу темпераменту особистості відповідно до класичної теорії Гіппократа.

Тест допомагає встановити зв'язок між темпераментом та рівнем стресостійкості студентів.

Тест визначає один із чотирьох типів темпераменту: холерик – імпульсивний, емоційно нестабільний, схильний до високого рівня стресу; сангвінік – емоційно стійкий, комунікабельний, легко адаптується до стресу. флегматик – спокійний, повільний у прийнятті рішень, рідко відчуває стрес; меланхолік – емоційно чутливий, схильний до тривожності та стресових розладів (див. Додаток В).

Респонденту пропонується перелік тверджень, що описують різні поведінкові та емоційні реакції. Йому потрібно оцінити, наскільки кожне з них йому притаманне, використовуючи шкалу від 0 до 2 балів.

Інтерпретація:

Після заповнення тесту підраховується сума балів для кожного типу темпераменту та виділяється домінуючий тип темпераменту у відсотках

#### *4. Копінг-тест Р. Лазаруса та С. Фолкмана*

Методика була розроблена Річардом Лазарусом і Сьюзан Фолкман для аналізу стратегій подолання стресу. Цей тест дозволить визначити, яку стратегію подолання стресу студент виділяє для себе та як це корелює з його стресостійкістю (див. Додаток Г).

Тест містить три основні групи копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані – спрямовані на вирішення проблеми (логічний аналіз, пошук інформації, планування дій); емоційно-орієнтовані – спрямовані на управління емоціями (підтримка з боку близьких, релаксація, уникнення); дезадаптивні – малопродуктивні або руйнівні стратегії (агресія, уникнення проблем, заперечення) [16].

Респонденту пропонується перелік із 50 тверджень, що описують різні варіанти поведінки у стресових ситуаціях.

Відповіді оцінюються за шкалою:

- 0 балів – ніколи не застосовую;
- 1 бал – іноді застосовую;
- 2 бали – часто застосовую;
- 3 бали – завжди застосовую.

Інтерпритація:

Підрахунок суми балів за кожною субшкалою:

- 0-6 – низький рівень напруженості, вказує на адаптивний варіант копінгу;
- 7-12 – середній, адаптаційний потенціал особистості на межі;
- 13-18 – висока напруженість копінгу, свідчить про виражену дезадаптацію.

Метод математичної статистики.

1. Кореляційний аналіз Пірсона для встановлення взаємозв'язків між стресостійкістю та індивідуально – психологічним характеристиками.

## 2.2. Діагностика рівня стресостійкості та індивідуально-психологічних особливостей студентів-психологів

Для встановлення рівню стресостійкості та поведінки у стресових ситуаціях було проведено Діагностику типу поведінки в стресових ситуаціях (В. Бойко). Ця методика дозволяє виявити не лише загальний рівень стресостійкості, а й домінуючий тип реагування особистості на стресові впливи. Типи, що визначає діагностика: тип А – низький рівень стресостійкості, емоційна нестійкість, імпульсивність, схильність до тривожних або агресивних реакцій; тип АВ – середній рівень стресостійкості, поєднання вразливості й здатності до контролю, відносна стабільність у більшості ситуацій; тип В – високий рівень стресостійкості, врівноваженість, гнучкість мислення, ефективна саморегуляція навіть у складних умовах.

Після проведення діагностики типу поведінки в стресових ситуаціях (В. Бойко) ми отримали результати представлені у таблиці 2.1:

Таблиця 2.1

Результати діагностики типу поведінки в стресових ситуаціях (В. Бойко)

№	Тип поведінки	Кількість осіб	Рівень стресостійкості
1	Тип А	4	Низький рівень
2	Тип АВ	21	Середній рівень
3	Тип В	15	Високий рівень

Для кращої візуалізації отриманих даних і наочної демонстрації розподілу типів поведінки в стресових ситуаціях, серед опитаних студентів-психологів, було побудовано кругову діаграму, в якій відображено відсоткове співвідношення кожного з типів. (рис 2.1)

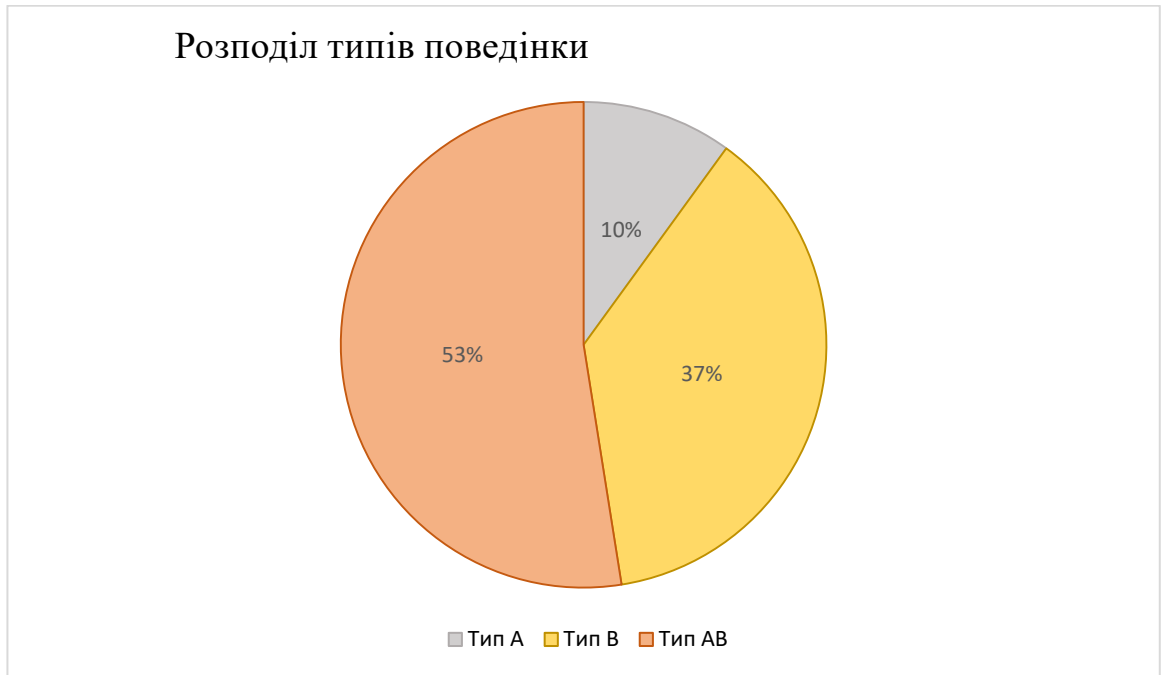


Рисунок 2.1 Відсотковий розподіл типів поведінки в стресових ситуаціях серед студентів-психологів

За допомогою методики В. Бойка, ми визначили рівень стресостійкості та тип поведінки наших респондентів та отримали такі результати: найбільша частка опитаних- 53% має середній рівень стресостійкості та тип поведінки АВ, що свідчить про ситуативні коливання реактивності та спокою у стресових ситуаціях ; високий рівень стресостійкості має – 37% їх тип В, такі студенти, як правило зберігають емоційну рівноваженість, не схильні до імпульсивності та не шукають конфліктні ситуації; низький рівень стресостійкості лише у 10 % майбутніх психологів, що відповідає типу поведінки А, такі студенти зазвичай високо реактивні, конфліктні та напружені, для них стрес часто стає фактор внутрішнього напруження, самозвинувачення та емоційного вигорання.

Отже, більшість учасників дослідження демонструють середній та високий рівень стресостійкості, що в цілому є гарною основою для подальшої діяльності в галузі психології. Водночас розвиток та підтримка середнього рівня є надзвичайно важливими, оскільки саме ця група є найбільш вразливою

до погіршення адаптивності в умовах хронічного чи інтенсивного стресу. Тому впровадження профілактичних заходів і тренінгових програм для зміцнення психологічної стійкості є доцільним навіть для студентів, які не демонструють низького рівня за результатами діагностики. Також слід звернути увагу на наявність респондентів з низьким показником, що свідчить про потребу розвитку навичок саморегуляції, самопізнання та конструктивного подолання емоційного напруження, особливо з огляду на обраний ними фах, який передбачає роботу з іншими людьми в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Діагностикою емоційного інтелекту Н. Холла було вивчено розглянуто індивідуально-психологічну особливість стресостійкості – емоційний інтелект, який відображає здатність особистості усвідомлювати власні емоції, керувати ними, розуміти емоційні стани інших людей і будувати на цій основі ефективну міжособистісну взаємодію. Емоційний інтелект не є вродженою властивістю, а формується в процесі розвитку та соціалізації, проте відіграє ключову роль у подоланні стресу та професійному функціонуванні. Методика Н. Холла дозволяє оцінити емоційний інтелект за п'ятьма складовими: емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших. В сукупності ці показники відображають загальний рівень емоційної компетентності, яка є важливою умовою для формування стресостійкості та психологічної зрілості.

Отримані результати допоможуть глибше зрозуміти, як індивідуальні особливості впливають на поведінку в умовах стресу, та дають змогу окреслити напрями подальшої роботи щодо розвитку саморегуляційних здібностей у майбутніх фахівців психологічної сфери. У таблиці 2.2 представлено, скільки учасників продемонстрували високий, середній або низький рівень емоційного інтелекту – як у цілому, так і за кожною з його складових.

Таблиця 2.2

## Результати діагностики емоційного інтелекту (Н. Холла)

№	Шкали	Рівень	Кількість осіб	Середній показник
1	Емоційна обізнаність	Високий	5	9.6 (середній)
		Середній	24	
		Низький	11	
2	Управління емоціями	Високий	5	9.85 (середній)
		Середній	25	
		Низький	10	
3	Самомотивація	Високий	5	10.02 (середній)
		Середній	23	
		Низький	12	
4	Емпатія	Високий	4	9.85 (середній)
		Середній	25	
		Низький	11	
5	Розпізнання емоцій інших	Високий	5	10.07 (середній)
		Середній	27	
		Низький	8	
6	Загальний показник Емоційного інтелекту	Високий	4	49.4 (середній)
		Середній	24	
		Низький	12	

Результати за методикою Н. Холла демонструють переважання середнього рівня розвитку емоційного інтелекту серед більшості студентів як за загальним показником, так і за його окремими складовими. Найбільшу частку респондентів становлять ті, хто має середні значення за шкалами емоційної обізнаності, управління емоціями, самомотивації, емпатії та розпізнавання емоцій інших. Разом із цим простежується незначна частка студентів із високими показниками, а також наявність учасників із низьким рівнем окремих компонентів емоційного інтелекту.

Щоб полегшити інтерпретацію результатів і кращого розуміння загального розподілу рівнів емоційного інтелекту серед опитаних студентів,

дані з таблиці ми представили у вигляді гістограми з відсотковими значеннями (рис. 2.2).

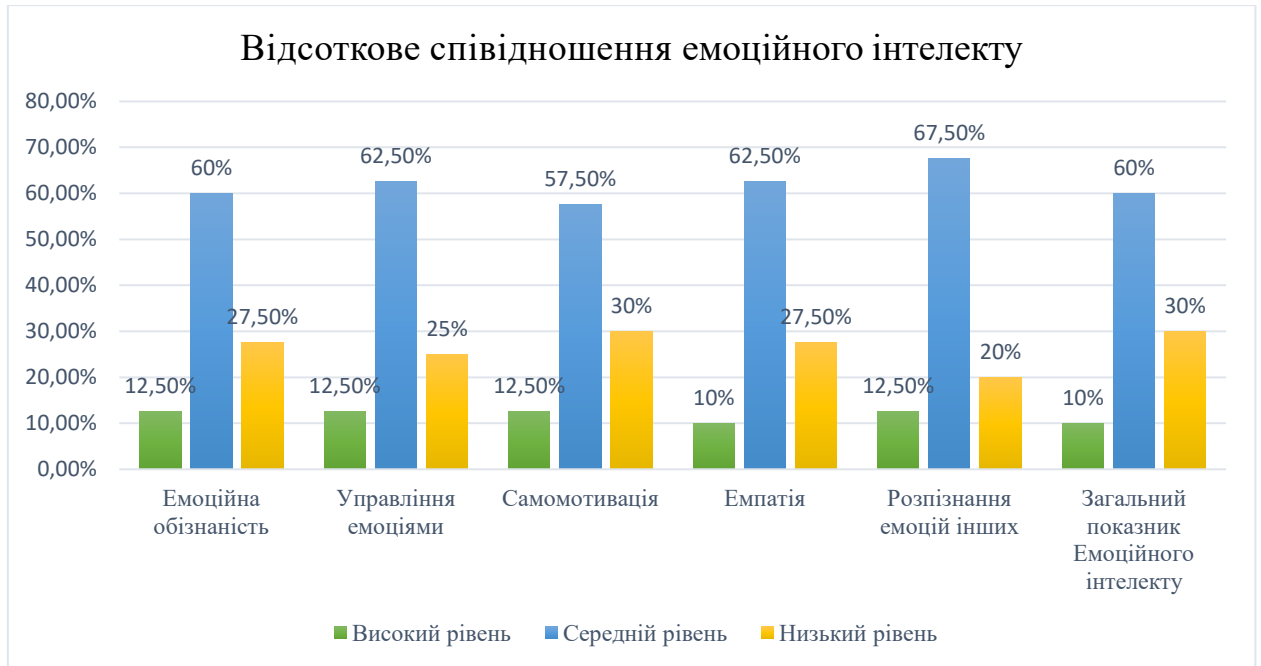


Рисунок 2.2 Відсотковий розподіл результатів за шкалами емоційного інтелекту за методикою Н. Холла серед студентів-психологів

Після обробки результатів діагностики емоційного інтелекту майбутніх психологів спостерігається загальна тенденція до переважання середнього рівня розвитку емоційного інтелекту як у цілому, так і за його окремими компонентами. Найбільша частка студентів – від 57,5% до 67,5% залежно від шкали – показала середні значення за такими показниками, як емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія та здатність розпізнавати емоції інших. Водночас близько 10–12,5% опитаних продемонстрували високі результати, що свідчить про наявність у частини студентів добре розвинених навичок емоційної регуляції та міжособистісного розуміння. Проте не можна ігнорувати той факт, що 20–30% респондентів мають низький рівень розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту. Особливо це стосується таких показників, як самомотивація та емоційна обізнаність – навичок, які є надзвичайно важливими у професійній діяльності психолога.

З огляду на те, що емоційний інтелект відіграє ключову роль у забезпеченні стресостійкості, наведені результати дозволяють припустити: ті студенти, які мають недостатньо сформовані емоційні компетентності, можуть стикатися з труднощами в управлінні власним психоемоційним станом у стресових ситуаціях. Натомість середній та високий рівень емоційного інтелекту у значної частини вибірки є позитивним прогностичним фактором – такі студенти, ймовірно, краще усвідомлюють свої емоції, ефективніше їх регулюють і загалом мають більше внутрішніх ресурсів для подолання напруги.

Таким чином, отримані дані не лише дають уявлення про загальний стан розвитку емоційного інтелекту у вибірці, а й дозволяють зробити попередні висновки щодо потенціалу стресостійкості респондентів, що буде детальніше розглянуто в подальшому аналізі взаємозв'язків між показниками.

Втім, щоб глибше зрозуміти, чому одні студенти легше справляються зі стресом, а інші – втрачають рівновагу навіть за помірною навантаження, важливо враховувати не лише рівень емоційного інтелекту, а й базові особистісні характеристики. Однією з таких є темперамент – фундаментальна властивість, яка має біологічну природу і супроводжує людину з раннього дитинства. На відміну від емоційного інтелекту, темперамент не залежить від досвіду чи навчання, але значною мірою визначає стиль реагування на навколишні події, зокрема й на стресові ситуації.

Саме тому наступним кроком у дослідженні стало вивчення темпераменту за допомогою тесту А. Белова – діагностичної методики, що дозволяє визначити тип нервової системи людини. Цей інструмент дає змогу оцінити такі характеристики, як швидкість емоційних реакцій, рівень збудливості, стабільність настрою та загальна енергійність – усе те, що безпосередньо впливає на здатність до адаптації в умовах стресу. До прикладу, сангвініки зазвичай більш активні, врівноважені та легко адаптуються до нових умов; холерики – імпульсивні та схильні до емоційних вибухів; флегматики – спокійні, врівноважені, але повільні в реакціях; меланхоліки –

чутливі, схильні до глибоких переживань і внутрішньої тривожності. Темперамент не визначає зміст думок чи переконань, однак суттєво впливає на стиль спілкування, адаптацію до середовища та типові реакції на стресові ситуації. Після проведення тесту на темперамент, ми отримали результати домінуючого типу темпераменту, що представлені у таблиці 2.3:

Таблиці 2.3

Результати діагностики за методикою А. Белова «Формула темпераменту»

№	Темперамент	Кількість осіб
1	Меланхолік	7
2	Холерик	4
3	Сангвінік	19
4	Флегматик	10

На рис. 2.3 представлено гістограму розподілу респондентів за типами темпераменту у відсотках, що наочно демонструє перевагу сангвінічного типу серед досліджуваної вибірки.

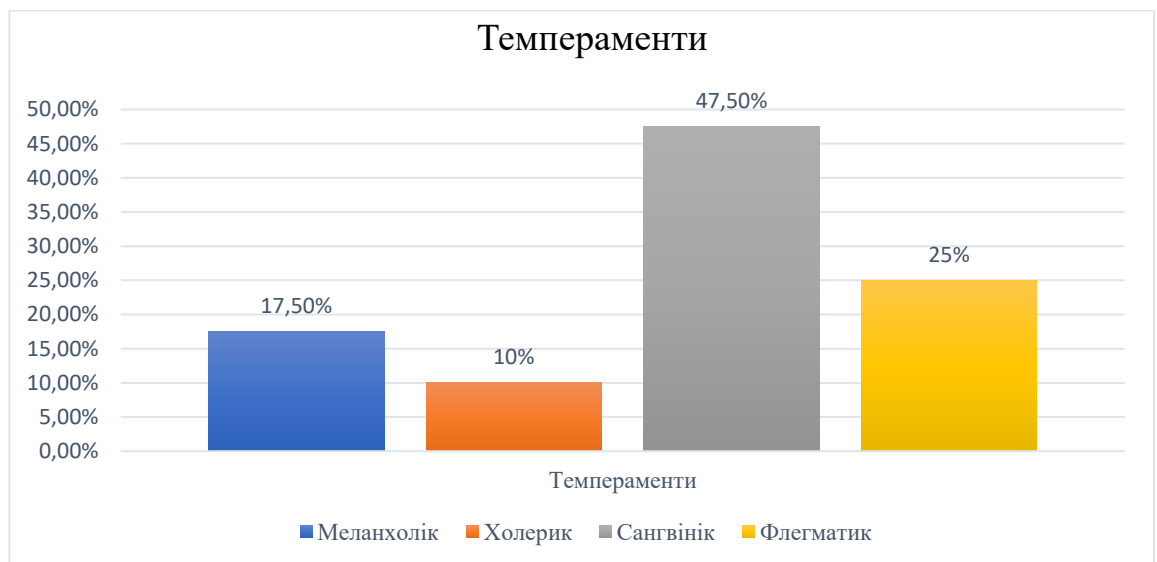


Рисунок 2.3 Відсотковий розподіл результатів за домінуючим типом темпераменту за методикою А. Белова серед студентів-психологів

Як ми бачимо з гістограми, найбільшу частину серед учасників дослідження становлять сангвініки – 47,5%. Це свідчить про переважання у

вибірці студентів-психологів з гнучким, емоційно стабільним типом нервової діяльності, здатним швидко адаптуватися до нових умов і підтримувати високий рівень активності без значного виснаження. Було виявлено 25% флегматиків, що також демонструють високу стресостійкість, зважаючи на їх врівноваженість і стабільність реакцій. Натомість меланхоліків (17,5%) і холериків (10%) було значно менше, що, в контексті стресостійкості, може вказувати на меншу частку студентів із підвищеною емоційною чутливістю або схильністю до імпульсивних реакцій. Загалом результати свідчать про те, що у більшості респондентів простежуються адаптивні типи темпераменту, які сприяють ефективному реагуванню на стресові впливи. Більшість учасників мають сангвінічний або флегматичний темперамент, що характеризується врівноваженістю, гнучкістю й емоційною стабільністю. Ці дані логічно доповнюють результати дослідження типів поведінки у стресових ситуаціях (за методикою В. Бойка), де переважаючими виявились змішаний тип АВ та тип В – ті, що також відображають достатній рівень стресостійкості. Отже, структура темпераментів у вибірці демонструє схильність до поміркованих реакцій, стійкості до емоційного навантаження і здатності до адаптації, що є позитивним прогностичним показником для подальшого професійного становлення майбутніх психологів.

Темперамент задає певну емоційну основу – він впливає на те, наскільки швидко ми реагуємо, як довго переживаємо події, і з якою інтенсивністю відчуваємо стрес. Проте, як показує практика, не все визначається вродженими особливостями: велике значення має те, яким чином людина звикла долати труднощі, тобто які копінг-стратегії вона застосовує у складних або напружених ситуаціях. Саме з цієї причини наступним кроком нашого дослідження стало вивчення того, які способи подолання стресу використовують студенти-психологи у повсякденному житті. Для цього ми обрали копінг-тест Р. Лазаруса та С. Фолкмана – одну з найвідоміших методик, яка дозволяє не лише визначити загальну спрямованість поведінки у стресі, а й виявити, наскільки ці стратегії є адаптивними чи навпаки – деструктивними.

Аналіз копінг-поведінки дає змогу краще зрозуміти, як майбутні фахівці реагують на психоемоційне навантаження, як вони намагаються відновити внутрішню рівновагу та чи здатні конструктивно впливати на складні ситуації. Це особливо важливо в контексті професійної підготовки психологів, адже стрес супроводжуватиме їх не лише в особистому житті, а й у професійній взаємодії з клієнтами. Отримані результати дали змогу визначити рівень вираженості кожної зі стратегій подолання стресу – низький (адаптивна стратегія), середній (межовий стан) та високий (дезадаптивна стратегія). Розподіл респондентів за рівнями напруженості наведено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати за методикою діагностики копінг-стратегій Р. Лазаруса та

С. Фолкмана

№1	Копінг-стратегія	Адаптивна стратегія	Межовий стан	Деадаптивна стратегія
1	Конфронтаційний копінг	1	34	5
2	Дистанціювання	6	27	7
3	Самоконтроль	2	21	17
4	Пошук соціальної підтримки	1	29	10
5	Прийняття відповідальності	14	25	1
6	Уникнення	2	10	28
7	Планування вирішення проблеми	2	22	16
9	Позитивна переоцінка	2	20	18

Як свідчать дані таблиці 2.4, у більшості студентів переважають середні рівні вираженості копінг-стратегій, що свідчить про помірний адаптаційний потенціал. Водночас за шкалами «уникнення», «позитивна переоцінка», «самоконтроль» і «планування вирішення проблеми» у значної частини

респондентів спостерігається високий рівень напруженості, що може вказувати на емоційне перенавантаження або гіперкомпенсацію.

Менш вираженою виявилася стратегія «прийняття відповідальності» – лише один студент показав високий рівень за цією шкалою. Це свідчить про загальну тенденцію до уникнення відповідальності, що може ускладнювати ефективну саморегуляцію й поглиблену рефлексію. У професійній діяльності психолога така установка здатна обмежити здатність до конструктивної взаємодії з клієнтом, адже готовність визнавати свою участь у проблемі – важлива ознака зрілості. Для наочного відображення розподілу рівнів за кожною копінг-стратегією було побудовано гістограму (рис. 2.4), яка дозволяє візуально оцінити частотність кожного з рівнів.

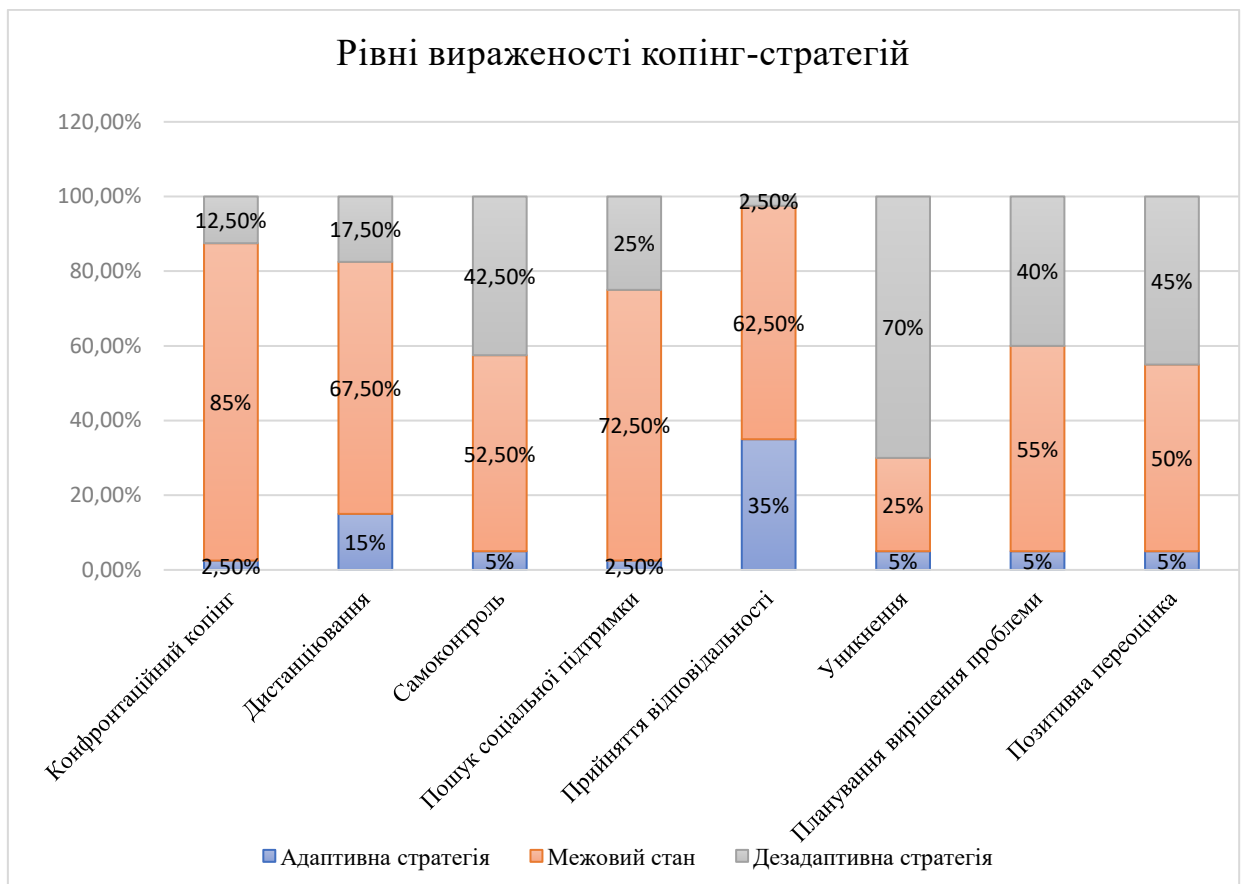


Рисунок 2.4 Відсотковий розподіл рівнів вираженості копіюг-стратегій за методикою Р. Лазаруса та С. Фолкмана серед студентів-психологів

Гістограма на рисунку 2.4 дає змогу побачити, як саме студенти-психологи справляються зі стресовими ситуаціями. Помітно, що в більшості

копінг-стратегій переважають межові рівні напруженості. Це свідчить про те, що здебільшого молоді люди намагаються долати труднощі, але не завжди вдаються до дій, які можна було б вважати повністю адаптивними. Наприклад, 85 % респондентів демонструють середній рівень за шкалою конфронтаційного копінгу, ще 12,5 % – високий. Це може свідчити про наявність схильності до імпульсивних або навіть агресивних реакцій. Схожа картина спостерігається і за стратегією «пошук соціальної підтримки» – понад 72 % опитаних перебувають у межовому стані. З одного боку, це говорить про потребу у взаємодії з іншими. З іншого – про недостатньо стійку самостійну модель подолання труднощів. Найбільш проблемною виглядає стратегія «Уникнення» студенти (70 %) показали високий рівень за цією шкалою. Це означає, що замість активного вирішення проблеми значна частина учасників дослідження схильна просто від неї відвертатися – ігнорувати, відкладати або витіснити з уваги. У короткостроковій перспективі це може знижувати тривожність, але у довготривалій – посилює дезадаптацію. Цікаво, що навіть такі конструктивні стратегії, як «планування вирішення проблеми» та «позитивна переоцінка», у багатьох випадках демонструють високі рівні напруженості – 40 % і 45 % відповідно. Ймовірно, студенти намагаються активно шукати сенс або плани дій, але не завжди це супроводжується внутрішньою гнучкістю, що робить копінг надто напруженим. Позитивним моментом є те, що 35 % опитаних показали адаптивний рівень за шкалою «прийняття відповідальності». Це хороший знак – він свідчить про готовність усвідомлювати власну участь у ситуаціях і приймати рішення, не перекладаючи відповідальність на зовнішні обставини. На жаль, в інших стратегіях частка адаптивного реагування коливається в межах 2,5–5 %, що досить небагато.

У підсумку, попри загальну тенденцію до середнього рівня стрес-менеджменту, у студентів чітко проявляються зони ризику. Передусім – уникнення, перенавантажений самоконтроль і зовнішня залежність у пошуку підтримки. Це підкреслює потребу в цілеспрямованій роботі над формуванням

стійких і гнучких копінг-стратегій, з акцентом на усвідомлення, саморефлексію та відповідальне включення у вирішення проблем.

Проведене емпіричне дослідження дозволяє сформулювати цілісне уявлення про рівень стресостійкості у студентів, спеціальності психологія, та виявити індивідуальні психологічні характеристики, які можуть мати до неї безпосереднє відношення. Результати методик вказують на те, що переважна частина досліджуваних демонструє середній рівень стресостійкості, що може свідчити про наявність базових механізмів адаптації, однак ще не про повну сформованість внутрішньої стійкості до стресових факторів.

Розподіл за типами поведінки у стресових ситуаціях (за методикою В. Бойка) показав, що найбільша кількість студентів має змішаний тип (АВ), що відповідає середньому рівню стресостійкості. Така картина свідчить про гнучкість реагування, але також вказує на потребу в поглибленому розвитку навичок саморегуляції у частини студентів. Значна частка студентів з типом В (висока стресостійкість) – позитивний показник, що говорить про наявність потенційно стійких до навантаження осіб, здатних ефективно функціонувати в складних умовах.

Темперамент, як стало зрозуміло з результатів тесту А. Белова, також відіграє помітну роль: домінування сангвінічного типу серед студентів є свідченням їх загальної емоційної врівноваженості та високої адаптивності. Водночас наявність меланхоліків і холериків, хоч і менш чисельна, потребує додаткової уваги з боку освітнього процесу – саме ці типи потенційно більш вразливі до емоційного виснаження.

Рівень емоційного інтелекту, за результатами методики Н. Холла, виявився середнім у більшості студентів, однак з вираженими коливаннями за окремими складовими. Деякі респонденти показали високі результати, зокрема у сфері емпатії та розпізнавання емоцій, проте виявлено і низький розвиток навичок самомотивації, що є критично важливим для стабільного функціонування у професії психолога.

Особливу увагу було приділено копінг-стратегіям, діагностованим за методикою Р. Лазаруса та С. Фолкмана. У респондентів переважають стратегії із середнім рівнем адаптаційного потенціалу, що вказує на тенденцію до використання ситуативних форм подолання. Однак тривожними є високі показники за шкалами «уникнення» та «самоконтроль», які можуть відображати як психологічну перевантаженість, так і потребу у вдосконаленні конструктивних форм реагування. Важливим є також той факт, що стратегія "прийняття відповідальності" виявилася найменш вираженою: лише один студент показав високий рівень за цією шкалою. Це може вказувати на тенденцію уникати особистої участі у розв'язанні проблем, що несе ризик у контексті майбутньої психологічної практики.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати: хоча загальний психоемоційний фон у вибірці є досить збалансованим, спостерігається необхідність розвитку адаптивних копінг-стратегій, емоційної саморегуляції та відповідальності за власні емоційні стани, що особливо актуально для формування професійної ідентичності майбутнього психолога.

### **2.3. Встановлення взаємозв'язку між індивідуально-психологічними особливостями та стресостійкістю**

З метою перевірки висунутої гіпотези про те, що рівень стресостійкості майбутніх психологів пов'язаний із їхніми індивідуально-психологічними особливостями – зокрема типом темпераменту, рівнем емоційного інтелекту та характером використовуваних копінг-стратегій – було застосовано кілька методів математичної статистики. Основним засобом аналізу слугував кореляційний аналіз Пірсона, який дав змогу оцінити силу та напрямок зв'язків між кількісними показниками. Зокрема, досліджено, чи студенти з високим емоційним інтелектом і схильністю до адаптивних копінг-стратегій демонструють вищу стресостійкість у порівнянні з тими, хто частіше вдається до дезадаптивних способів подолання стресу.

Використання зазначеного методу забезпечить емпіричну основу для підтвердження або спростування гіпотези, а також дозволить виявити, які саме індивідуально-психологічні характеристики найбільше впливають на здатність студентів ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Однією з ключових психологічних характеристик, що потенційно впливає на рівень стресостійкості, є емоційний інтелект. Здатність усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також емоційні стани інших осіб, виступає важливим ресурсом у процесі подолання стресу. Теоретично обґрунтовано, що високий емоційний інтелект сприяє кращій емоційній адаптації, знижує рівень напруження в складних ситуаціях і активізує внутрішні механізми саморегуляції. У контексті дослідження важливо було з'ясувати, чи справді вищий рівень емоційного інтелекту супроводжується підвищеною стресостійкістю. З цією метою було проведено кореляційний аналіз, результати якого представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Кореляційні зв'язки між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю студентів

Шкали емоційного інтелекту	R з стресостійкістю
Загальний EI	0.96*
Самомотивація	0.88*
Розпізнавання емоцій інших	0.86*
Управління своїми емоціями	0.85*
Емпатія	0.83*
Емоційна обізнаність	0.82*

\* - кореляція значима на рівні 0,05

\*\* - кореляція значима на рівні 0,01

Результати проведеного кореляційного аналізу засвідчили високу позитивну залежність між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю студентів. Найсильніші зв'язки виявлено між загальним показником

емоційного інтелекту ( $r = 0.96$ ;  $p < 0.01$ ), а також окремими його складовими – зокрема самомотивацією ( $r = 0.88$ ), здатністю розпізнавати емоції інших ( $r = 0.86$ ) та умінням керувати власними емоціями ( $r = 0.85$ ). Це вказує на те, що внутрішня емоційна регуляція, усвідомлення емоційного фону та здатність емпатійно взаємодіяти з оточенням слугують важливими чинниками адаптації до стресових ситуацій.

Усі виявлені кореляції є статистично значущими на рівні  $p < 0.01$ , що підтверджує гіпотетичне припущення про роль емоційного інтелекту як важливого предиктора стресостійкості. Таким чином, результати дають підстави розглядати розвиток емоційної компетентності як один із напрямів підвищення особистісної резильєнтності у майбутніх психологів.

Подальший аналіз було зосереджено на вивченні взаємозв'язку типу темпераменту з рівнем стресостійкості, оскільки темпераментальні характеристики значною мірою впливають на інтенсивність емоційних реакцій та швидкість психофізіологічного відновлення після впливу стресових факторів. Для дослідження цієї залежності було використано кореляційний аналіз, що дозволив визначити, чи існують статистично значущі відмінності у рівні стресостійкості між представниками різних типів темпераменту. Отримані результати подано в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Кореляційні зв'язки між рівнем стресостійкості та типом темпераменту студентів

№	Тип темпераменту	R з стресостійкістю
1	Сангвінік	0.55 **
2	Флегматик	0.43 **
3	Холерик	0.37 *
4	Меланхолік	-0.98 **

\* - кореляція значима на рівні 0,05

\*\* - кореляція значима на рівні 0,01

Аналіз взаємозв'язку між типом темпераменту та рівнем стресостійкості дозволив виявити низку статистично значущих закономірностей. Найвищу позитивну кореляцію було зафіксовано у студентів із сангвінічним типом темпераменту ( $r = 0.55$ ;  $p < 0.01$ ), що свідчить про їхню схильність до емоційної стабільності, життєрадісності та впевненого реагування на стресові ситуації. Сангвініки, як правило, характеризуються активною життєвою позицією, оптимістичністю та добрим самоконтролем, що, очевидно, сприяє формуванню вищої стресостійкості.

Дещо нижчі, але також статистично значущі результати спостерігаються у флегматиків ( $r = 0.43$ ;  $p < 0.01$ ). Їхня врівноваженість, схильність до збереження емоційного балансу та здатність до планомірної діяльності сприяють ефективному подоланню щоденних навантажень і зниженню рівня психоемоційного виснаження.

Холерики, попри свою імпульсивність і схильність до різких емоційних реакцій, виявили помірний позитивний зв'язок із стресостійкістю ( $r = 0.37$ ;  $p < 0.05$ ). Це може пояснюватися тим, що представники цього темпераменту часто мобілізуються в умовах тиску, швидко реагують на виклики та здатні до короткотривалого, але інтенсивного зусилля у стресових обставинах.

Найнижчі показники було зафіксовано у меланхоліків – між їх типом темпераменту та рівнем стресостійкості спостерігається сильний негативний кореляційний зв'язок ( $r = -0.98$ ;  $p < 0.01$ ). Такий результат узгоджується з характерними для меланхоліків рисами, зокрема емоційною вразливістю, схильністю до самоаналізу, тривожністю та високим рівнем внутрішньої напруги. Усе це знижує їх здатність ефективно справлятися зі стресовими факторами без втрати психологічної рівноваги.

Загалом, отримані результати підтверджують гіпотезу про наявність взаємозв'язку між темпераментом і стресостійкістю та дозволяють зробити висновок, що індивідуально-типологічні особливості особистості відіграють важливу роль у здатності адаптуватися до психоемоційного навантаження.

На наступному етапі дослідження було здійснено аналіз зв'язку між рівнем стресостійкості та використовуваними копінг-стратегіями, що дозволяє більш глибоко зрозуміти, які саме способи реагування на труднощі сприяють збереженню психологічної стабільності, а які, навпаки, можуть її знижувати. Отримані результати подано у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Кореляційні зв'язки між рівнем стресостійкості та копінг-стратегіями студентів

№	Копінг-стратегія	R з стресостійкістю
1	Конфронтаційний копінг	0.03
2	Дистанціювання	-0.35*
3	Самоконтроль	0.80**
4	Пошук соціальної підтримки	0.38*
5	Прийняття відповідальності	-0.036
6	Уникнення	-0.71**
7	Планування вирішення проблеми	0.17
8	Позитивна переоцінка	0.11

\* - кореляція значима на рівні 0,05

\*\* - кореляція значима на рівні 0,01

Аналіз взаємозв'язку між копінг-стратегіями та рівнем стресостійкості дозволив виявити низку суттєвих психологічних тенденцій. Згідно з результатами кореляційного аналізу, найбільш тісний та статистично значущий позитивний зв'язок виявлено між стресостійкістю та стратегією самоконтролю ( $r = 0.80$ ;  $p < 0.01$ ). Це свідчить про те, що здатність особистості регулювати власні емоційні стани, утримувати поведінку в межах конструктивного реагування й не піддаватися імпульсивним реакціям – є ключовим ресурсом у подоланні стресу. Також позитивно корелює зі стресостійкістю стратегія пошуку соціальної підтримки ( $r = 0.38$ ;  $p < 0.05$ ), що

вказує на важливість міжособистісних взаємодій і вміння звертатися по допомогу як ефективного способу зниження психоемоційного напруження. Це узгоджується з положеннями теорії транзакційного підходу Лазаруса і Фолкмана, згідно з яким підтримка оточення виступає буфером проти стресу.

У той же час деякі копінг-стратегії виявилися пов'язаними з низькою стресостійкістю. Зокрема, найсильніший негативний зв'язок встановлено для уникнення ( $r = -0.71$ ;  $p < 0.01$ ), що вказує на дезадаптивний характер цієї стратегії в умовах емоційного навантаження. Спроба дистанціюватися від проблеми, ігнорувати її або втекти, як правило, не сприяє подоланню стресу, а навпаки – посилює внутрішню напругу. Негативна кореляція також зафіксована для дистанціювання ( $r = -0.35$ ;  $p < 0.05$ ), що підтверджує деструктивний ефект унікальної поведінки в умовах стресу. Інші копінг-стратегії – такі як конфронтаційний стиль, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка – не продемонстрували статистично значущих зв'язків зі стресостійкістю у межах вибірки. Це може свідчити про різну ефективність застосування цих стратегій залежно від особистісних особливостей респондентів або специфіки конкретних стресових ситуацій.

У підсумку отримані результати дозволяють зробити висновок, що адаптивні копінг-стратегії, зокрема самоконтроль і пошук підтримки, сприяють підвищенню стресостійкості, тоді як дезадаптивні – уникнення та дистанціювання – істотно її знижують. Ці дані підтверджують важливість розвитку ефективних стратегій подолання стресу як одного з напрямів формування психологічної стійкості особистості.

Результати проведеного кореляційного аналізу дозволяють стверджувати, що гіпотеза дослідження повністю підтвердилася: рівень стресостійкості майбутніх психологів дійсно залежить від їхніх індивідуально-психологічних особливостей. Зокрема, найвищі показники стресостійкості спостерігались у студентів із високим рівнем емоційного інтелекту, насамперед таких його компонентів, як самомотивація, емоційна обізнаність

та управління власними емоціями. Це підтверджує, що емоційна регуляція є ключовим ресурсом у подоланні психоемоційного напруження. Темперамент продемонстрував значущі зв'язки зі стресостійкістю: представники сангвінічного та флегматичного типу демонстрували вищу резистентність до стресу, тоді як меланхоліки – найнижчу. Отримані дані узгоджуються з уявленнями про вроджену емоційну реактивність як основу чутливості до стресу. Не менш важливим є виявлений зв'язок між копінг-стратегіями та рівнем стресостійкості. Так, адаптивні стратегії (зокрема, самоконтроль і пошук підтримки) виявилися позитивно пов'язаними зі здатністю зберігати психологічну рівновагу, тоді як дезадаптивні стратегії (уникнення, дистанціювання) асоціювалися з її зниженням.

Узагальнюючи вищесказане, отримані емпіричні результати підтверджують, що стійкість до стресу формується як результат взаємодії вроджених психофізіологічних характеристик (темпераменту), рівня емоційної зрілості та опанованих стратегій поведінки в складних ситуаціях. Це дає підстави вважати, що розвиток стресостійкості є можливим і доцільним шляхом цілеспрямованого формування адаптивних копінгів і емоційної компетентності ще на етапі професійного навчання.

### **Висновки до другого розділу**

За результатами емпіричного дослідження вдалося ґрунтовно проаналізувати взаємозв'язок між індивідуально-психологічними особливостями та рівнем стресостійкості майбутніх психологів. Отримані дані не лише підтвердили початкову гіпотезу, а й дозволили її розширити через емпіричне виявлення кількісних і якісних зв'язків між досліджуваними змінними. Згідно з результатами методики В. Бойка, 47,5 % студентів продемонстрували середній рівень стресостійкості, що вказує на наявність базових адаптаційних ресурсів для подолання повсякденних труднощів. 32,5 % мали низький рівень, що свідчить про підвищену

психоемоційну вразливість та потребу в психологічній підтримці. Лише 20 % респондентів продемонстрували високу стресостійкість, що є показником сформованої внутрішньої саморегуляції та ефективного використання копінг-ресурсів.

Темперамент також виявився важливим чинником. За результатами методики А. Белова: сангвініки становили 47,5 % (19 осіб) та переважно демонстрували середній і високий рівень стресостійкості. Кореляція з рівнем стресостійкості:  $r = 0.55$  ( $p < 0.01$ ); флегматики – 25 % (10 осіб) також показали позитивну динаміку в адаптації до стресу ( $r = 0.43$ ,  $p < 0.01$ ); холерики – 10 % (4 особи) продемонстрували середню позитивну кореляцію ( $r = 0.37$ ,  $p < 0.05$ ), але з ознаками емоційної нестабільності; меланхоліки – 17,5 % (7 осіб) у більшості випадків мали низький рівень стресостійкості, що підтверджено сильною зворотною кореляцією ( $r = -0.98$ ,  $p < 0.01$ ), це вказує на потребу в спеціальній психологічній підтримці для цієї групи.

Ключовим фактором, що позитивно впливає на стресостійкість, виявився емоційний інтелект. За даними методики Н. Холла, рівень емоційного інтелекту в цілому позитивно корелює з рівнем стресостійкості на рівні  $r = 0.96$  ( $p < 0.05$ ). Найтісніші зв'язки виявлено за шкалами: самомотивації –  $r = 0.88$ ; розпізнавання емоцій інших –  $r = 0.86$ ; управління власними емоціями –  $r = 0.85$ ; емпатії –  $r = 0.83$ ; емоційної обізнаності –  $r = 0.82$ . Це свідчить про критичну роль емоційної регуляції у збереженні внутрішньої рівноваги психолога під впливом стресогенних факторів.

У сфері копінг-стратегій (за Р. Лазарусом і С. Фолкманом) було виявлено низку значущих зв'язків: найвищу позитивну кореляцію продемонструвала стратегія самоконтролю ( $r = 0.80$ ,  $p < 0.01$ ), пошук соціальної підтримки ( $r = 0.38$ ,  $p < 0.05$ ), тоді як уникнення ( $r = -0.71$ ,  $p < 0.01$ ) та дистанціювання ( $r = -0.35$ ,  $p < 0.05$ ) показали зворотний зв'язок зі стресостійкістю. Також спостерігались незначні позитивні тенденції для планування вирішення проблем ( $r = 0.17$ ) та позитивної переоцінки ( $r = 0.11$ ), хоча ці зв'язки статистично незначущі.

Враховуючи наведені дані, дослідження підтверджує, що стресостійкість є багатовимірним психічним утворенням, яке формується на перетині біологічних особливостей (темперамент), емоційної зрілості (емоційний інтелект) та поведінкових стратегій (копінг-стратегії). Враховуючи емпіричні дані, доцільним є розроблення цілеспрямованих тренінгових програм, що сприятимуть розвитку стресостійкості майбутніх психологів через підвищення емоційної саморегуляції, формування адаптивних копінгів та усвідомлення власних ресурсів як запоруки професійної стійкості та ефективної допомоги іншим.

## РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

### 3.1. Психологічні чинники стресостійкості.

Формування стресостійкості є одним із ключових завдань у процесі підготовки майбутніх психологів, оскільки саме ця здатність визначає, наскільки ефективно фахівець зможе функціонувати в умовах емоційного навантаження, взаємодії з клієнтами та багатозадачності професійної діяльності. Висока стресостійкість дозволяє уникнути емоційного вигорання, зберігати когнітивну ясність і приймати зважені рішення в кризових ситуаціях [12, 18]. Як було показано в теоретичному розділі, стресостійкість не є стабільною або вродженою рисою, а формується під впливом індивідуально-психологічних характеристик особистості, зокрема: типу темпераменту, рівня емоційного інтелекту та копінг-репертуару. Темперамент визначає базову емоційну чутливість і реактивність, емоційний інтелект відповідає за усвідомлення та регуляцію емоцій, а копінг-стратегії за поведінкові способи подолання труднощів [2, 23, 26].

У другому розділі ці теоретичні положення були підтверджені емпіричними результатами: зокрема, було виявлено статистично значущі кореляції між рівнем стресостійкості та всіма вивченими психологічними змінними. Найвищий зв'язок було встановлено з емоційним інтелектом ( $r = 0.96$ ), позитивні зв'язки виявлено також із самоконтролем ( $r = 0.80$ ), певними копінгами та типами темпераменту (наприклад,  $r = 0.55$  у сангвініків і  $r = -0.98$  у меланхоліків). Ці дані стали підґрунтям для формування практичних рекомендацій і створення тренінгової програми, яка враховує індивідуальні особливості студентів у розвитку стресостійкості.

Одним із найважливіших індивідуально-психологічних чинників, що сприяє формуванню стресостійкості, є емоційний інтелект (EI). EI визначає здатність особистості розпізнавати, усвідомлювати, регулювати власні емоційні стани, а також розуміти емоції інших людей та адекватно на них

реагувати [18, 26]. Високий рівень емоційного інтелекту асоціюється з більш гнучким реагуванням на стресові впливи, зниженням інтенсивності емоційної напруги, підвищенням загального рівня адаптації.

У процесі емпіричного дослідження було підтверджено наявність високого позитивного кореляційного зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю студентів-психологів ( $r = 0.96$ ,  $p < 0.05$ ). Найбільш значущими з точки зору впливу на здатність ефективно долати стрес виявилися такі компоненти ЕІ:

- самомотивація ( $r = 0.88$ ), яка відповідає за вміння підтримувати внутрішній тонус і діяти в умовах невизначеності;
- управління емоціями ( $r = 0.85$ ), що забезпечує здатність знижувати рівень напруги, уникати афективних зривів і підтримувати конструктивну поведінку;
- емпатія ( $r = 0.83$ ), яка дає змогу краще будувати міжособистісні взаємодії та зменшувати ризик конфліктів у стресових умовах.

Ці показники свідчать про те, що розвиток емоційного інтелекту – ключовий напрям у формуванні стресостійкості, особливо в професіях типу «людина – людина», до яких належить психологічна діяльність. Саме тому тренінгова програма, представлена у наступному підрозділі, акцентує увагу на розвитку навичок емоційної обізнаності, саморегуляції та емпатії як базових складових ефективною адаптації до професійних навантажень.

Темперамент є стійкою біологічно обумовленою індивідуальною характеристикою, що визначає типові способи емоційного реагування на зовнішні подразники та рівень енергетичних ресурсів особистості. Темперамент впливає на реактивність та врівноваженість психічної діяльності, а отже – на здатність індивіда адаптуватися до стресових впливів [14, с.89]. Саме тому темперамент розглядається як важливий психологічний чинник, що впливає рівень стресостійкості.

Результати, отримані в межах емпіричного дослідження, дозволили чітко простежити залежність між типом темпераменту та рівнем

стресостійкості. Найбільшу частку респондентів склали сангвініки – 47,5 % (19 осіб). Ця група показала найвищу позитивну кореляцію з рівнем стресостійкості ( $r = 0.55$ ,  $p < 0.01$ ), що узгоджується з характеристиками сангвінічного типу – емоційною стабільністю, гнучкістю, соціальністю та помірною реактивністю. Флегматики становили 25 % вибірки (10 осіб). Вони також виявили адаптивність у стресових ситуаціях, про що свідчить значущий позитивний зв'язок з показниками стресостійкості ( $r = 0.43$ ,  $p < 0.01$ ). Їхня спокійна, урівноважена поведінка та схильність до саморегуляції сприяють збереженню психоемоційної стабільності. Меланхоліки, які склали 17,5 % (7 осіб), продемонстрували найнижчі показники стресостійкості та найсильніший негативний кореляційний зв'язок ( $r = -0.98$ ,  $p < 0.01$ ). Це пояснюється їх високою емоційною чутливістю, схильністю до внутрішнього напруження та зниженою здатністю протистояти сильним емоційним навантаженням. Холерики (10 %; 4 особи), попри високий енергетичний потенціал, виявили середні показники стресостійкості, що обумовлено переважанням імпульсивності та низьким рівнем емоційної гальмівності. Тип темпераменту є важливою основою для індивідуалізації підходів до формування стресостійкості. Меланхоліки потребують цілеспрямованого розвитку емоційної стабільності, навичок зниження тривожності та зміцнення внутрішніх ресурсів. У той час як сангвініки та флегматики можуть бути орієнтовані на поглиблення навичок самоконтролю, управління стресовими ситуаціями та формування конструктивних копінг-стратегій. Усе це враховано при побудові тренінгової програми, описаної в наступному підрозділі.

Також важливою складовою індивідуального реагування на стрес є копінг-стратегії – усвідомлені, ситуативно зумовлені способи подолання внутрішнього або зовнішнього стресового тиску. Копінги виступають своєрідною «поведінковою ланкою» між стресом і адаптацією: вони спрямовані або на зміну ситуації, або на регуляцію емоційної реакції на неї [12, 21]. Від вибору копінгу залежить, чи буде реакція конструктивною, адаптивною, чи навпаки – деструктивною.

У результаті дослідження було встановлено, що деякі копінг-стратегії мають високу позитивну кореляцію зі стресостійкістю. Зокрема, найбільш значущою виявилася стратегія самоконтролю, яка показала високий рівень зв'язку з показниками стресостійкості ( $r = 0.80, p < 0.01$ ). Вона передбачає вміння управляти власними емоційними імпульсами, оцінювати ситуацію об'єктивно та тримати емоційну рівновагу. Також ефективною виявилася стратегія пошуку соціальної підтримки ( $r = 0.38, p < 0.05$ ), яка вказує на здатність звертатися по допомогу, не замикатися у проблемі, що підвищує шанси на успішне подолання складної ситуації. Водночас було зафіксовано негативні зв'язки між дезадаптивними копінг-стратегіями та рівнем стресостійкості. Найсильніший обернений зв'язок виявлено у стратегії уникнення ( $r = -0.71, p < 0.01$ ), яка супроводжується ігноруванням проблеми, пасивністю, іноді – втечею в інші види діяльності. Подібну негативну динаміку показало і дистанціювання ( $r = -0.35, p < 0.05$ ), що означає емоційне відсторонення, витіснення або заперечення значущості події.

Отримані дані свідчать, що у процесі формування стресостійкості доцільно робити акцент на посиленні конструктивних копінг-стратегій – таких як планування, самоконтроль, активне вирішення проблем і залучення підтримки, – та корекції дезадаптивних форм поведінки, які знижують здатність до ефективної адаптації.

Отже, результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження підтверджують, що темперамент, емоційний інтелект і копінг-стратегії є ключовими індивідуально-психологічними чинниками, що визначають рівень стресостійкості особистості. Кожна з цих характеристик робить власний внесок у здатність студентів-психологів ефективно адаптуватися до психоемоційних навантажень, справлятися зі складними ситуаціями й зберігати внутрішню рівновагу.

Враховуючи виявлені взаємозв'язки, саме ці психологічні параметри було покладено в основу тренінгової програми, спрямованої на розвиток стресостійкості майбутніх фахівців у галузі психології.

### 3.2. Тренінг розвитку стресостійкості майбутніх психологів

У сучасних умовах зростає навантаження на психіку майбутніх психологів: інтенсивне навчання, високі вимоги, часті емоційні перевантаження та переживання, пов'язані з соціальною нестабільністю. З огляду на професійну специфіку, психологи мають бути здатними ефективно керувати власним емоційним станом, швидко адаптуватися до змін, а також залишатися стійкими до стресу в умовах роботи з уразливими клієнтами. Розвиток стресостійкості є запорукою не лише збереження психічного здоров'я, але й професійної ефективності. Саме тому виникає необхідність у цілеспрямованому розвитку стресостійкості як однієї з ключових професійних компетентностей. На основі наших досліджень була розроблена тренінгова програма *«Залізна Стійкість: як керувати стресом та зберігати спокій»*. (див. Додаток Д )

Метою тренінгу є розвиток навичок стресостійкості та саморегуляції через усвідомлення власних індивідуально-психологічних особливостей, засвоєння ефективних стратегій подолання стресу та опанування практичних методик управління емоційним станом у складних життєвих ситуаціях.

Завдання тренінгу:

1. Допомогти пізнати індивідуальні (темперамент, емоційний інтелект) психологічні особливості учасників у стресових ситуаціях.
2. Ознайомити учасників із різними стратегіями подолання стресу.
3. Навчити учасників ефективним методам саморегуляції та управління стресом.
4. Розвинути практичні навички подолання стресу через вправи та практичні кейси.

Актуальність: Актуальність програми зумовлена потребою майбутніх психологів у формуванні професійної стійкості в умовах високого рівня стресових впливів. Саме розвиток стресостійкості розглядається як необхідна

професійна компетентність, що дозволяє уникати емоційного виснаження, зберігати ефективність у кризових ситуаціях і надавати якісну допомогу іншим.

Програма розрахована на 3 зустрічі по 1- 2 години один раз на тиждень.

Приблизна тривалість всього тренінгу 4 годин 30 хвилин

Цільова аудиторія – студенти-психологи.

Заняття проводяться у форматі невеликих груп (5–10 осіб).

Інструментарій: Ручка, папір А4, блокнот

Перед початком тренінгу учасники проходять комплексну діагностику, що дозволяє не лише сформулювати уявлення про індивідуальні особливості кожного учасника, а й відстежити динаміку змін після завершення програми.

Використовуються такі методики:

- Опитувальник типу поведінки у стресі (В. Бойко) [16];
- Методика оцінки емоційного інтелекту (Н. Холл) [21];
- Тест на темперамент (А. Белов) [5];
- Копінг-тест (Р. Лазарус і С. Фолкман) [37].

Очікуванні результати:

- Підвищення усвідомленості щодо власних реакцій на стрес
- Покращення вміння регулювати емоційні стани
- Формування навичок застосування ефективних копінг-стратегій
- Розвиток навичок емоційного самоспостереження та емпатії

### **Перша зустріч «Темперамент і стресостійкість» (90 хв.).**

Розпочинається вона зі знайомства, яке допомагає учасникам трохи розслабитися, налаштуватися на спілкування й відчувати себе комфортно в групі. Завдяки простій, але динамічній вправі-привітанню учасники дізнаються імена одне одного [36], починають взаємодіяти, і в групі поступово формується довірлива, відкрита атмосфера – основа для безпечної роботи з власним досвідом.

Одразу після знайомства тренер разом з учасниками обговорює правила групової взаємодії. Вони включають повагу до думок інших, доброзичливість,

конфіденційність, право говорити лише за бажанням, звернення на ім'я, принцип «тут і тепер» – усе це допомагає створити середовище, де кожен може вільно висловлюватись і бути почутим. Учасникам також пропонується доповнити або змінити ці правила, якщо буде така потреба, щоб кожен відчував себе комфортно.

Після цього група переходить до короткого обговорення: що ми знаємо про темперамент, і чи впливає він на те, як ми переживаємо стрес. Учасники діляться власними міркуваннями, а тренер доповнює їх стислою теоретичною частиною, у якій пояснюється, що таке темперамент, які є його типи (холеричний, сангвінічний, флегматичний, меланхолійний) і як кожен із них зазвичай реагує на стресові ситуації.

Після цього учасники переходять до практики – вони виконують вправи, підібрані відповідно до типів темпераменту (де на основі результатів методики А. Белова «Формула темпераменту» учасники зможуть визначити максимально відповідну вправу для себе):

- Холерики– дихальна техніка «свічка і квітка», що допомагає заспокоїтись в моменти емоційного збудження [3].
- Сангвініки – «позитивна переоцінка», яка вчить бачити сенс і користь навіть у складних ситуаціях [30].
- Флегматики– залучення до руханки «тропічний дощ», яка через ритмічні рухи знижує напругу та активізує емоційний стан [22].
- Меланхоліки – релаксація за Джекобсоном – техніку глибокого м'язового розслаблення, що дозволяє відновити спокій [35].

Завершується зустріч короткою рефлексією: учасники діляться, як почувались під час виконання вправ, яка з технік виявилась для них найефективнішою, чи збіглася вона з їхнім типом темпераменту. Це допомагає краще зрозуміти себе, усвідомити свої сильні сторони й побачити перші результати на шляху до стресостійкості.

**Друга зустріч «Емоційний інтелект і стресостійкість» (60 хв.)**

Починається вона з невеликої бесіди – учасники діляться своїми враженнями після першого заняття, розповідають, як почуваються, чи спробували застосувати щось із попередніх технік у реальному житті. Це допомагає не тільки налаштуватися на роботу, а й побачити, що розвиток стресостійкості – це процес, у якому важливі навіть найменші зрушення.

Після короткого обміну досвідом оголошення теми зустрічі – емоційний інтелект, пояснюючи, що це одна з ключових навичок для будь-якої людини, а особливо – для майбутнього психолога. Адже здатність розуміти свої емоції, керувати ними, розпізнавати емоції інших та будувати співпереживання – це основа не лише внутрішньої стабільності, а й ефективної професійної взаємодії.

Щоб трохи активізувати групу й допомогти учасникам налаштуватися на емоційну роботу, проводиться розігрівача вправа «Міміка емоцій». У парах один учасник показує мімікою певну емоцію, а інший – намагається її вгадати. Це весела, динамічна активність, яка водночас допомагає краще усвідомити, наскільки точно ми вміємо зчитувати емоції інших людей [34].

Далі група переходить до самоспостереження – вправа «Емоційний барометр» допомагає кожному зафіксувати свій поточний емоційний стан, дати йому назву, побачити, як він змінюється і що його викликає [8]. Це важлива навичка для роботи зі стресом – навчитися зупинитись і запитувати себе: «Що я зараз відчуваю?», «Чому я це відчуваю?» і «Що я можу з цим зробити?»

Наступним кроком є вправа «Три запитання», яка спрямована на розвиток емпатії. Учасники згадують конкретну ситуацію з життя, коли хтось поруч переживав сильну емоцію, і пробують поставити себе на місце цієї людини: що вона відчувала, що могло бути причиною, і як їй можна було допомогти [8]. Це глибока вправа, яка дозволяє не лише краще зрозуміти інших, а й подивитися на стосунки з нової перспективи.

Наприкінці зустрічі учасникам пропонується домашнє завдання – «щоденник емоцій», у якому вони протягом тижня фіксуватимуть свої

емоційні реакції, події, які їх викликали, та тілесні відчуття [43]. Це завдання допомагає продовжити роботу з темою самопізнання і краще підготуватися до наступного заняття, присвяченого копінг-стратегіям.

В кінці рефлексія – учасники діляться своїми враженнями, відкриттями, емоційними інсайтами. Цей блок допомагає кожному відчуті прогрес, посилює внутрішню мотивацію до змін і формує відчуття, що розвиток емоційного інтелекту – це ресурс, який справді можна розвивати.

### **Третя зустріч «Копінг-стратегії як способи подолання стресу» (90 хв.)**

Зустріч починається з теплої розмови – учасники діляться своїми враженнями від ведення «щоденника емоцій». Вони розповідають, що помітили про свої емоційні реакції, які висновки зробили, чи стало їм легше розуміти себе. Це неформальне обговорення дозволяє кожному усвідомити, що самоспостереження вже саме по собі знижує рівень стресу та допомагає краще контролювати свої стани.

Далі тренер переходить до нової теми – копінг-стратегії. Учасникам пояснюється, що це поняття означає набір усвідомлених або автоматичних способів, за допомогою яких ми намагаємося впоратися з емоційно складними ситуаціями. Від агресивної конфронтації до позитивної переоцінки – кожна стратегія може бути як корисною, так і не дуже, залежно від обставин. Важливо знати, які з них переважають у нас особисто – і навчитися вибирати ті, що дійсно допомагають.

Після короткого теоретичного вступу учасники отримують можливість побачити свої особисті результати копінг-тесту за методикою Лазаруса та Фолкмана. У колі обговорюється, які стратегії виявилися домінантними, що здивувало, а що підтвердилося. Учасники можуть поділитися тим, які підходи хотіли б змінити або посилити.

Наступним етапом є вправа «копінг-карта» [44]. Учасники записують кілька ситуацій, які викликають у них стрес, описують свої типові реакції на них, а потім – шукають нові, альтернативні, більш ефективні варіанти

поведінки. Це практична робота, яка вчить помічати свої автоматичні реакції та свідомо шукати кращі способи дії.

Завершальним етапом другої зустрічі є ключова вправа – вправа «рольова гра – стратегії копіngu» [45]. Учасники працюють у парах, розігруючи типові стресові ситуації – конфлікт із колегою, тиск керівника, дедлайн, непорозуміння в команді. Один з учасників грає роль людини, яка опинилася в стресі, інший – застосовує одну з копінг-стратегій, щоб впоратися з ситуацією. Решта групи виступає як спостерігачі й консультанти: вони аналізують побачене, дають зворотний зв'язок, пропонують альтернативи.

Цей етап дає дуже цінний досвід – учасники не просто говорять про стратегії, а проживають їх, бачать їхні наслідки, помічають, що працює, а що – ні. Це емоційно насичений, іноді смішний, іноді серйозний блок, який дозволяє подивитися на себе з боку.

У завершальній частині тренер пропонує підсумкову рефлексію. Учасники діляться тим, що було для них найбільш корисним упродовж усіх трьох зустрічей: які техніки вони запам'ятали, що будуть використовувати у повсякденному житті, як змінилося їхнє ставлення до стресу. Цей момент особливо важливий – він дозволяє усвідомити, що за ці три зустрічі пройдено значний шлях: від самопізнання – до практичної дії.

Завдяки цьому тренінгу учасники не лише краще зрозуміли свої особливості, а й отримали інструменти для підтримки внутрішньої рівноваги в непростих ситуаціях. Це – важливий крок у формуванні особистої та професійної зрілості майбутнього психолога.

### **3.3. Перевірка ефективності тренінгової програми**

Останнім етапом дослідження стала перевірка ефективності тренінгової програми «Залізна Стійкість: Як Керувати Стресом та Зберігати Спокій». Метою цього етапу було з'ясувати, наскільки змінилися показники стресостійкості студентів після проходження програми, зокрема – за

результатами опитувальника діагностики типу поведінки в стресовій ситуації (автор В. Бойко).

З метою перевірки ефективності запропонованої тренінгової програми було здійснено порівняльний аналіз результатів опитувальника, які учасники проходили до та після участі у тренінгу. Аналіз ґрунтувався на оцінці змін у поведінкових типах респондентів, що відображають їхній рівень стресостійкості. Згідно з методикою, виділяються три основні типи поведінки:

- Тип А – низький рівень стресостійкості, що характеризується високою емоційною напруженістю, імпульсивністю та вираженою конкуренцією;
- Тип АВ – середній рівень стресостійкості, який поєднує окремі риси типу А з більшою гнучкістю та меншою схильністю до дезадаптації;
- Тип В – високий рівень стресостійкості, що виявляється у спокійному ставленні до стресових подій, емоційній врівноваженості та адаптивності.

У дослідженні взяли участь 10 студентів-психологів, які пройшли повний курс тренінгової програми. Для кожного респондента було зафіксовано бали та визначено тип поведінки як до, так і після проходження тренінгу. Порівняння дозволило виявити динаміку змін у рівні стресостійкості, що стала основою для оцінки ефективності тренінгової програми. Узагальнені результати представлено у таблиці 3.1, яка відображає зрушення в типах поведінки учасників у напрямку підвищення стресостійкості.

Таблиця 3.1

Порівняльна таблиця типів стресостійкості до і після тренінгу

Тип поведінки	До тренінгу	Після тренінгу
Тип А	2 особи (20%)	1 особа (10%)
Тип АВ	6 осіб (60%)	4 особи(40%)
Тип В	2 особи (20%)	5 осіб (50%)

Отримані результати свідчать про позитивну динаміку: більшість учасників, які до тренінгу мали низький рівень стресостійкості (тип А), після

участі в програмі продемонстрували зрушення до більш адаптивних типів – АВ і В. Це свідчить про зниження рівня стресореактивності, зменшення емоційної напруженості та зростання здатності до емоційної саморегуляції. Зокрема, тип В ( високий рівень стресостійкості), після тренінгу спостерігався у 50 % учасників, тоді як до початку програми таких було лише 20 %. Частка респондентів із середнім рівнем стресостійкості (тип АВ) зменшилася (з 60 % до 40 %), що вказує на перехід частини з них до ще більш адаптивного типу. Зменшення кількості учасників із типом А з 20 % до 10 % підтверджує ефективність впровадженої програми у напрямку зниження особистісної вразливості до стресу. Такі зміни демонструють позитивний вплив тренінгової програми на формування стійкіших моделей поведінки в умовах стресу серед студентів-психологів. Результати порівняння наочно представлені на гістограмі (Рис. 3.1).

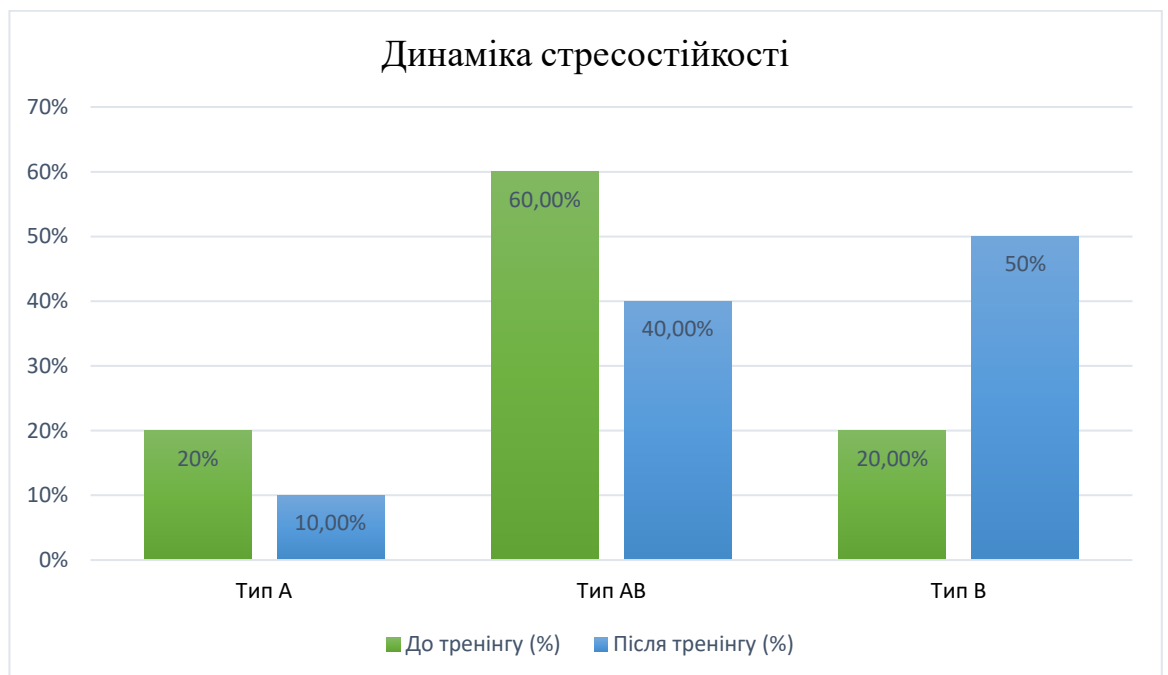


Рисунок 3.1 Динаміка рівнів стресостійкості респондентів після участі у тренінгу

Результати діагностики, проведеної після проходження тренінгу, демонструють позитивну динаміку. У значній частини учасників спостерігається перехід від менш адаптивного стилю реагування на стрес до більш збалансованого та стійкого. Зокрема, студенти, які раніше мали високий

рівень напруженості (тип А), після участі в програмі частково перейшли до типів АВ і В, що свідчить про зростання здатності до емоційної саморегуляції, зниження імпульсивності та підвищення стресостійкості. Помітне зростання кількості респондентів із типом В – з 20 % до 50 % – вказує на розвиток глибших внутрішніх ресурсів і сформованих навичок конструктивного подолання стресу.

Загальна структура результатів переконливо підтверджує ефективність тренінгу: учасники не лише ознайомилися з теоретичними основами стресостійкості, а й змогли закріпити нові навички у практичній взаємодії. Така динаміка є свідченням того, що тренінгова програма сприяла посиленню внутрішніх опор, розвитку емоційної стійкості та здатності гнучко реагувати в складних життєвих ситуаціях.

### **Висновки до третього розділу**

У третьому розділі було представлено практичне впровадження отриманих результатів дослідження – створено тренінгову програму «Залізна стійкість: як керувати стресом та зберігати спокій». Вона – стала спробою практично втілити наукові знання в системну психологічну підтримку студентів-психологів. Програма складалася з трьох зустрічей, кожна з яких була присвячена окремому блоку стресостійкості: темпераменту, емоційному інтелекту та копінг-стратегіям.

Завдяки поєднанню теорії, індивідуальних вправ, групових обговорень і рольових ігор, учасники мали змогу не лише усвідомити свої типові реакції на стрес, а й спробувати нові, більш ефективні підходи до подолання напруги. Практичні заняття дозволили учасникам в безпечному середовищі потренувати навички саморегуляції, розвитку емпатії, рефлексії та гнучкого використання адаптивних копінгів.

Завдяки попередній діагностиці, кожен студент отримав можливість працювати з тими аспектами стресостійкості, які є для нього особисто

актуальними. Такий підхід забезпечив вищий рівень залученості та глибше проживання матеріалу.

Тренінгова програма, її структура та зміст відповідають сучасним вимогам до формування психологічної компетентності. Вона містить діагностичний етап, індивідуальні та групові вправи, роботу з рефлексією й теоретичний супровід, що в сукупності дозволяє вважати її перспективним інструментом розвитку стресостійкості в майбутніх фахівців.

Ефективність програми засвідчено порівнянням результатів діагностики на стресстійкість до та після тренінгу. Після участі в тренінгу кількість студентів із найменш адаптивним типом поведінки (тип А) зменшилася з 20 % до 10 %, тоді як кількість осіб із типом В – що свідчить про високий рівень стресостійкості – зросла з 20 % до 50 %. Учасники, які до тренінгу мали середній рівень (тип АВ), також продемонстрували зрушення – з 60 % до 40 %, що може свідчити про перехід частини з них до вищого рівня стресостійкості.

Розроблена тренінгова програма стала ефективним інструментом формування стресостійкості студентів-психологів. Вона продемонструвала, що на основі врахування індивідуально-психологічних особливостей можна цілеспрямовано розвивати внутрішню стабільність, емоційну врівноваженість та здатність конструктивно долати стрес. Такий підхід є особливо важливим у підготовці майбутніх фахівців, які працюватимуть у психологічно напружених умовах і потребуватимуть стійкої професійної саморегуляції.

## ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило комплексно розглянути проблему стресостійкості майбутніх психологів як важливого чинника їхньої професійної підготовки. У результаті аналізу наукових джерел, емпіричного дослідження та апробації тренінгової програми були досягнуті всі поставлені завдання, а гіпотеза дослідження підтвердилася.

У теоретичному розділі було здійснено системний аналіз поняття стресостійкості, який показав, що ця характеристика не є стабільною рисою, а формується під впливом різноманітних чинників, зокрема індивідуально-психологічних особливостей особистості. Було з'ясовано, що до найбільш впливових серед них належать тип темпераменту, рівень емоційного інтелекту та характер копінг-стратегій, які людина застосовує для подолання стресових ситуацій. У результаті було сформовано уявлення про стресостійкість як інтегративну властивість, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти.

На емпіричному етапі проведено обстеження студентів спеціальності «Психологія» за допомогою валідних психодіагностичних методик. Було встановлено, що:

- 47,5 % респондентів мають середній рівень стресостійкості, 32,5 % – низький, і лише 20 % – високий;
- Сангвініки та флегматики демонструють більш адаптивні реакції на стрес ( $r = 0.55^{**}$  і  $r = 0.43^{**}$  відповідно), тоді як меланхоліки частіше за інших виявляють низьку стресостійкість ( $r = -0.98^{**}$ );
- Емоційний інтелект суттєво корелює зі стресостійкістю ( $r = 0.96^*$ ), особливо шкали саморегуляції ( $r = 0.85$ ), емпатії ( $r = 0.83$ ) і самомотивації ( $r = 0.88$ );
- Адаптивні копінги (самоконтроль, планування, соціальна підтримка) мають позитивний зв'язок із стресостійкістю ( $r = 0.80^{**}$ ,  $0.35^{**}$ ,  $0.38^{**}$ ), тоді як уникнення та дистанціювання – негативний ( $r = -0.71^{**}$ ,  $-0.35^{**}$ ).

На основі отриманих результатів була розроблена та апробована тренінгова програма «Залізна стійкість: як керувати стресом та зберігати спокій», що включала три тематичні зустрічі, кожна з яких була присвячена одному з трьох психологічних компонентів, пов'язаних зі стресостійкістю. Програма містила як індивідуальні, так і групові форми роботи, інтерактивні завдання, рольові ігри, рефлексію та теоретичне пояснення.

У результаті її впровадження відбулися помітні позитивні зміни:

- частка студентів із високою стресостійкістю зросла з 20 % до 50 %;
- кількість учасників із низьким рівнем зменшилася з 20 % до 10 %;
- 75 % респондентів продемонстрували зрушення до більш адаптивного типу поведінки в стресових ситуаціях.

Ці дані засвідчили не лише ефективність програми, а й можливість цілеспрямованого розвитку стресостійкості шляхом підвищення емоційної компетентності, корекції дезадаптивних копінгів та індивідуалізованої роботи з урахуванням темпераменту.

Отже, усі завдання дослідження були виконані. Теоретичне осмислення, емпірична перевірка та практична реалізація створюють комплексну модель формування стресостійкості, яку можна адаптувати для подальшого використання в системі підготовки майбутніх психологів. Перспективи подальших досліджень можуть включати розширення вибірки, порівняння ефективності різних форматів тренінгових впливів, а також перевірку довготривалого ефекту від участі у програмі через повторне тестування.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ: 2007. 38 с.
2. Афанасенко Л., Мартинюк І., Омельченко Л., Шамне А., Шмаргун В., Яшник С. Психологія стресостійкості студентської молоді : колективна монографія. Київ: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 215 с.  
URL: <https://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5233/1/Монографія.pdf>
3. Васишин О. Вправи для зниження рівня тривожності.  
URL: <https://cprpp.mkrada.gov.ua/?p=16816>– Дата звернення: 15.01.2025.
4. Горяна Л. Методичні рекомендації до теми «Стрес та його чинники. Адаптація людини до стресу». Харків: Рідна школа, 2009. С. 59–63.
5. Гоулман Д. Емоційний інтелект : пер. з англ. Харків: Віват, 2018. 512 с.
6. Павленко О. Діагностика емоційного інтелекту за Н. Холлом.  
URL: <https://www.pdau.edu.ua/sites/default/files/nodefiles/2020/diagnostykaemotsiynohointelektu.pdf> – Дата звернення: 28.01.2025
7. Дубова О. В. Особливості формування стресостійкості студентів. Кривий Ріг: КДПУ, 2021. 234 с.  
URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/2758/1/Дубова.pdf>
8. Козацька Н. І. Емоційний барометр: гра на розвиток емоційного інтелекту. URL: <https://vseosvita.ua/library/emotsiinyi-barometr-hra-na-rozvytok-emotsiinoho-intelektu-907714.html>
9. Загальна психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закладів / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Форум, 2000. 158 с.
10. Калошин В. Ф. Стрес у педагогічній діяльності: сутність і подолання. Харків: Прапор, 2008. С. 107–220.
11. Калошин В. Ф. Філософське ставлення до стресу: психологічний практикум. Харків: Прапор, 2017. С. 90–94.

12. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій: монографія. Київ: ІП НАПН України, 2024. 188 с.
13. Каськов І. В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 1 (54). С. 104–110.
14. Кейрсі Д. Будь ласка, зрозумій мене – II: темперамент, характер, інтелект / пер. з англ. Київ: Чорна білка, 2011. 315 с.
15. Коломієць Л. І., Степова А. С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. Психологічний часопис. 2017. № 3 (7). С. 77.
16. Поберезький В. П. Копінг-стратегії як механізм подолання стресу. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/13885>
17. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків: Право, 2010. С. 210–218.
18. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
19. Кудінова М. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». Молодий вчений. 2019. № 3 (67). С. 137–143. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&RID=1&Z21ID=&Image\\_file\\_name=PDF/molv\\_2019\\_3\\_33.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&RID=1&Z21ID=&Image_file_name=PDF/molv_2019_3_33.pdf)
20. Марковець О. Л. Основні методи подолання стресу у студентів. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 210 с. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40229>
21. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лепіхова Л. А., Савінов В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/7330/>

22. Остапець А. Модуль 1. Лекція 4. Техніки стабілізації. Дихання. Тропічний дощ. URL: <https://www.scribd.com/document/497143049>
23. Нагорна А. О. Стресозахисна функція емоційного інтелекту. Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки, 2020. 188 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/21498>
24. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: ЛДУВС, 2015. 324 с.
25. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2009. Вип. 6. С. 85–94.
26. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу: навч. посіб. Київ: Університет «Україна», 2023. 320 с. URL: [https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi\\_vydannia/psihologija\\_stresy\\_2023\\_compressed.pdf](https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf)
27. Олійник О. О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості. Вісник Харківського університету. 2004. № 617. С. 96–100.
28. Онуфрієва Л. А., Ващенко І. В. Концептуальні межі поняття копінг-стратегій у психології. Проблеми сучасної психології. 2018. № 41. С. 228–239.
29. Орищин Л. С. Стрес професійної сфери та захисні стратегії сучасної молоді. Науковий вісник ЛДУВС. Серія: психологічна. 2013. Вип. 1. С. 233–243. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvlduvsp\\_2013\\_1\\_28](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvlduvsp_2013_1_28)
30. Педагогічна майстерність: сучасні підходи : колективна монографія / за ред. О. О. Безкоровайної. Рига: Baltija Publishing, 2021. С. 94–111. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/view/178/498/403-1>
31. Ришко Г. М. Основні методологічні теорії та підходи вивчення стресу особистості. Психологічні травелоги. 2021. № 2. С. 45–52. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=ptravel\\_2021\\_2\\_7](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=ptravel_2021_2_7)

32. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2004. Т. 6. Вип. 7. С. 155–162.
33. Рош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. Вісник Харківського нац. ун-ту ім. В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2015. № 58. С. 60–64.
34. Каблюк В. В. Сім вправ для розвитку емоційного інтелекту. URL: <https://happy monday.ua/emocionalnyj-intellekt-7-uprazhnenij-dlya-razvitiya> – Дата звернення: 13.01.2025.
35. Центральноукраїнський національний технічний університет. Скринька психологічних технік. URL: <https://kntu.kr.ua/studentu/skrynka-psykholohichnykh-tekhnik>
36. Богданов С.О., Безпалько О. В. (ред.), Калініченко О., Лобанова Н. та ін. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навчально-методичний посіб. Київ: НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/11847> – Дата звернення: 20.12.2024.
37. Белов А.К. Тест «Формула темпераменту». URL: <https://vseosvita.ua/library/test-formula-temperamentu-24027.html>
38. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. Київ: Міленіум, 2011. 272 с.
39. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу: психолог у концтаборі. Київ: КСД, 2022. 208 с.
40. Фурс О. Й. Основні підходи до формування стресостійкості здобувачів ЗП(ПТ)О в умовах воєнного стану. Збірник наукових праць. 2023. № 98. С. 110–118. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/739918/>
41. Хижняк С. Психосоціальний стрес: прояв та реалізація. Київ: Право, 2009. С. 3–4.

42. Хома Д. О., Дідух М. М. Теоретичні аспекти дослідження стресостійкості. Актуальні питання виявлення та розкриття злочинів Нац. поліцією: матеріали міжнар. наук.-практ. круглого столу. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2020. С. 228.6.
43. Центр громадського здоров'я МОЗ України. Щоденник емоцій як спосіб подолання стресу. URL: <https://www.phc.org.ua/news/schodennik-emociy-yak-sposib-podolannya-stresu> – Дата звернення: 25.01.2025.
44. Beck J. S. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. 3rd ed. New York: The Guilford Press, 2020. 414 p.
45. Coping Skills Role Play. URL: <https://www.lennylearning.org/lesson/coping-skills-role-play-GFbn0A> – Дата звернення: 28.02.2025.
46. Eysenck H. J. Personality, Stress, and Coping. London: Routledge, 2009. 320 p.
47. Lazarus R. S. Psychological Stress and the Coping Process. New York: McGraw-Hill, 1966. 456 p.
48. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 456 p.
49. Pearlin L. I., Schooler C. The Structure of Coping. Journal of Health and Social Behavior. 1978. Vol. 19. No. 1. P. 2–21.
50. Selye H. Stress Without Distress. New York: Signet, 1974. 180 p.

## ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

**Опитувальник діагностики типу поведінки в стресових ситуаціях  
(В. Бойко)**

**Інструкція:**

За допомогою цифрового ряду визначте, якою мірою зміст кожної наведеної в опитувальнику фрази збігається з Вашою думкою, позицією. Цифра “1” означає, що Ви фактично не згодні з твердженням, “5” - повністю згодні. Підходящу для Вас цифру обведіть кружечком. Завершуючи роботу, визначте суму балів.

Опитувальник для визначення типу поведінки під час стресів

1.	Я завжди серджусь або відчуваю роздратування, якщо змушений(-а) стояти в черзі більш як 15 хвилин.	1	2	3	4	5
2.	Я вирішую одночасно кілька проблем.	1	2	3	4	5
3.	Протягом дня мені важко знайти час для відпочинку і розслаблення.	1	2	3	4	5
4.	Я відчуваю роздратування або нервую, коли хтось розмовляє надто повільно.	1	2	3	4	5
5.	Я завжди прагну перемогти у спорті або грі.	1	2	3	4	5
6.	Коли програю, серджуся на себе й на інших.	1	2	3	4	5
7.	Мені важко зробити для себе деякі речі.	1	2	3	4	5
8.	Я значно краще працюю, якщо перебуваю в цейтноті або під тиском.	1	2	3	4	5
9.	Я поглядаю на годинник, навіть коли сиджу або не зайнятий справами.	1	2	3	4	5

10.	Я беру роботу додому.	1	2	3	4	5
11.	Я відчуваю приплив енергії і збудження після того, як пережив напруження	1	2	3	4	5
12.	Я відчуваю, що повинен(-а) взяти на себе керівництво групою, аби справа якось просувалася.	1	2	3	4	5
13.	Я швидко їм, щоб скоріше взятися за роботу.	1	2	3	4	5
14.	Я все роблю швидко, незалежно від того, є в мене час чи немає.	1	2	3	4	5
15.	Я перебиваю людей, якщо вважаю, що вони не праві.	1	2	3	4	5
16.	Я незговірливий(-а) і впертий(-а), коли йдеться про зміни на роботі або вдома.	1	2	3	4	5
17.	Коли я нервую, мені хочеться рухатися, щоб розслабитися.	1	2	3	4	5
18.	Я їм швидше за інших.	1	2	3	4	5
19.	На роботі мені потрібно виконувати кілька завдань одночасно, щоб відчути свою продуктивність.	1	2	3	4	5
20.	Я не використовую відпустку повністю	1	2	3	4	5
21.	Я вважаю себе надто прискіпливим (-ою) і дріб'язковим(-ою).	1	2	3	4	5
22.	Мене дратують люди, які не працюють так само старанно, як я.	1	2	3	4	5
23.	Мені здається, що мій день міг би бути заповнений більш щільно.	1	2	3	4	5
24.	Я багато думаю про роботу.	1	2	3	4	5
25.	Я легко втрачаю інтерес до будь-чого.	1	2	3	4	5

26.	У вихідні дні я або працюю, або планую роботу.	1	2	3	4	5
27.	Я сперечаюся з людьми, які думають не так, як я.	1	2	3	4	5
28.	Стикаючись із проблемою, я завжди відчуваю розгубленість.	1	2	3	4	5
29.	Я втручаюся у чужу розмову, щоб прискорити події.	1	2	3	4	5
30.	Я серйозно ставлюся до всього.	1	2	3	4	5

Сума балів може коливатися від 30 (мінімальна) до 150 (максимальна). Значення від 100 до 150 балів характеризують поведінковий тип А; від 39 до 75 балів – відповідно тип В; від 76 до 99 балів – тип АВ. Оскільки всі люди різні, то, зрозуміло, не може бути й абсолютно правильних або абсолютно неправильних відповідей на те чи інше запитання цього тесту. Життєва ситуація для однієї людини не є такою для іншого. Проте ніхто, яким би бадьорим він не почувався після стресу, не зможе дотримуватися більшості стереотипів поведінки типу А і при цьому тривалий час зберігати здоров'я. Люди типу А страждають від значно більшої кількості стресових симптомів і хворіють частіше, ніж люди типу В.

Поведінка людей, які належать до типу В або АВ, дає їм змогу досягати цілей, бути активними, продуктивно працювати і виконувати те саме, що й люди типу А, але без ворожої агресивності, зайвого нетерпіння, з більш високими результатами досягати бажаного, зберігаючи при цьому самоопанування і здатність розслаблятися (а цього може навчитися кожна людина, якщо поставить перед собою таку мету). Змінивши стереотипи поведінки, характерні для типу А, і змусивши себе засвоїти більше рис, властивих типу В, людина менше хворітиме, а її життя стане більш радісним і незалежним, вільним від стресів.

**ДОДАТОК Б****Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл)****Інструкція**

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

**Інструкція**

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

**Тестовий матеріал**

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реауюю на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною

сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 – «Емоційна обізнаність»;
- шкала 2 – «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);
- шкала 3 – «Самотивація» (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 – «Емпатія»;
- шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших).

## **КЛЮЧ**

**Шкала 1** - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

**Шкала 2** - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

**Шкала 3** - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

**Шкала 4** - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

**Шкала 5** - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

## **Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ**

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів:

**14 і більше** - високий;

**8-13** - середній;

**7 і менш** - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками:

**70 і більше** - високий;

**40-69** - середній;

**39 і менше** - низький.

**ДОДАТОК В****Методика А. Белова «Формула темпераменту»**

**Інструкція:** уважно прочитати перелік властивостей і поставити знак (+), якщо вип вважає, що ця властивість вам притаманна, і знак (-) – якщо вона відсутня. У сумнівних випадках нічого не ставиться.

**A1**

- непосидючість, метушливість;
- невитриманість, запальність;
- нетерплячість;
- різкість і прямолінійність у стосунках з людьми;
- рішучість і ініціативність;
- впертість;
- кмітливість у суперечці;
- неритмічність у роботі;
- схильність до ризику;
- незлопам'ятність і необразливість;
- швидкість і пристрасність мови;
- невірноваженість і схильність до гарячковості;
- нетерпимість до недоліків;
- агресивність забіяки;
- виразність міміки;
- здатність швидко діяти й ухвалювати рішення;
- невпинне прагнення до нового;
- різкість, поривчастість у рухах;
- наполегливість у досягненні мети;
- схильність до різких змін настрою.

**A2**

- життєрадісність;

- енергійність і діловитість;
- недоведення розпочатої справи до кінця;
- схильність переоцінювати себе;
- здатність швидко засвоювати нове;
- нестійкість у інтересах та схильностях;
- легке переживання невдач і неприємностей;
- легка адаптація до різних обставин;
- захопленість будь-якою справою;
- швидке охолодження, коли справа перестає цікавити;
- швидке включення в нову роботу й переключення з одного виду діяльності на інший;
- нелюбов до одноманітної, буденної, клопіткої роботи;
- товариськість і відгукливість, розкутість у спілкуванні з іншими;
- витривалість і працездатність;
- гучна, швидка, чітка мова;
- збереження самовладання у несподіваній, складній ситуації;
- завжди гарний настрій;
- швидке засинання й пробудження;
- часта незібраність, поспіх у рішеннях;
- схильність інколи ковзати поверхнево, відволікаючись.

### А3

- спокій і холоднокровність;
- послідовність і ґрунтовність у справах;
- обережність і розсудливість;
- вміння чекати;
- мовчазність, небажання говорити зайвого;
- спокійна, розмірена мова, без яскраво виражених емоцій, жестів і міміки;
- стриманість і терплячість;
- доведення розпочатої справи до кінця;

- вміння використовувати свої сили за призначенням (не витратити їх даремно);
- суворе дотримання встановленого порядку життя, системи у роботі;
- легке стримування поривів;
- невразливість до схвалення і критики;
- незлобивість, прояв поблажливості до колкостей на свою адресу;
- сталість у відносинах та інтересах;
- повільне включення в роботу і перемикання з одного виду діяльності на інший;
- рівність у стосунках із усіма;
- акуратність і порядок у всьому;
- складність адаптації до нової обстановки;
- володіння витримкою;
- поступове зближення з новими людьми.

#### A4

- сором'язливість і боязкість;
- розгубленість у новій обстановці;
- труднощі у встановленні контактів з незнайомими людьми;
- недовіра у власні сили;
- легке перенесення самотності;
- почуття пригніченості та розгубленості при невдачах;
- схильність до замкнутості;
- швидка втомлюваність;
- слабка, тиха мова, іноді знижена до шепоту;
- мимовільне пристосування до характеру співрозмовника;
- вразливість до сліз;
- надмірна чутливість до схвалення та критики;
- висока вимогливість до себе й оточуючих;
- схильність до підозрливості та мнительности;
- вразлива чутливість і легка ранимість;
- надмірна образливість;

- замкнутість і небажання ділитися своїми думками;
- мала активність і боязкість;
- покірливість і піддатливість;
- прагнення викликати співчуття і допомогу оточуючих.

### **Обробка результатів**

1. Підрахувати кількість плюсів для кожної групи A1234 окремо та спільну кількість.
2. Обчислити відсоток позитивних відповідей для кожного типу темпераменту:  
Холерик =  $A1/A \times 100\%$ ;  
Сангвінік =  $A2/A \times 100\%$ ;  
Флегматик =  $A3/A \times 100\%$ ;  
Меланхолік =  $A4/A \times 100\%$ ,

A1, A2, A3, A4 – кількість позитивних відповідей в кожній із груп;

A – загальна кількість позитивних відповідей за чотирма картками.

## ДОДАТОК Г

**Копінг-тест Р. Лазаруса та С. Фолкмана**

(адаптований Т.Л. Крюковою, Є.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвою)

**Мета:** визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій.

**Процедура проведення.** Респонденту пропонується 50 тверджень, що стосуються поведінки у складній життєвій ситуації. Респондент повинен оцінити, як часто в нього проявляються запропоновані варіанти поведінки

- ніколи – 0 балів;
- рідко – 1 бал;
- інколи – 2 бали;
- часто – 3 бали

**Бланк відповідей копінг-теста Р. Лазаруса**

	<b>Опинившись у складній ситуації, я ...</b>	<b>ніколи</b>	<b>рідко</b>	<b>інколи</b>	<b>часто</b>
1	... зосереджувався на тому, що мені потрібно робити далі, на наступному кроці	0	1	2	3
2	... починав щось робити, знаючи, що це все одно не спрацює, головне – робити хоч щось	0	1	2	3
3	... намагався схилити керівництво до зміни їхньої думки	0	1	2	3

4	... спілкувався з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію	0	1	2	3
5	... критикував і дорікав собі	0	1	2	3
6	... намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все як є	0	1	2	3
7	... сподівався на диво	0	1	2	3
8	... змирявся з долею: буває, що мені не щастить	0	1	2	3
9	... повадився так, ніби нічого не сталося	0	1	2	3
10	... намагався не показувати своїх почуттів	0	1	2	3
11	... намагався побачити в ситуації щось позитивне	0	1	2	3
12	... спав більше звичайного	0	1	2	3
13	... зривав свою досаду на тих, хто навів на мене проблеми	0	1	2	3
14	... шукав співчуття і розуміння у когось	0	1	2	3
15	... у мене виникла потреба виразити себе творчо	0	1	2	3
16	... намагався забути все це	0	1	2	3

17	... звертався за допомогою до фахівців	0	1	2	3
18	... змінювався або ріс як особистість у позитивний бік	0	1	2	3
19	... вибачався або намагався все заглидити	0	1	2	3
20	... складав план дій	0	1	2	3
21	... намагався дати вихід своїм почуттям	0	1	2	3
22	... розумів, що сам викликав цю проблему	0	1	2	3
23	... набирався досвіду в цій ситуації	0	1	2	3
24	... говорив з кимось, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації	0	1	2	3
25	... намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками	0	1	2	3
26	... ризикував напропале	0	1	2	3
27	... намагався діяти не надто поспішно, довіряючись першому пориву	0	1	2	3

28	... знаходив нову віру в щось	0	1	2	3
29	... знову відкривав для себе щось важливе	0	1	2	3
30	... щось змінював так, що все улагоджувалося	0	1	2	3
31	... загалом уникав спілкування з людьми	0	1	2	3
32	... не допускав це до себе, намагаючись не задумуватися над цим	0	1	2	3
33	... запитував поради у родича або друга, якого поважаю	0	1	2	3
34	... намагався, щоб інші не дізналися, як погано йдуть справи	0	1	2	3
35	... відмовлявся сприймати це надто серйозно	0	1	2	3
36	... говорив про те, що я відчуваю	0	1	2	3
37	... стояв на своєму і боровся за те, чого хотів	0	1	2	3
38	... зривав це на інших людях	0	1	2	3

39	... користувався минулим досвідом – мені вже доводилося опинятися в таких ситуаціях	0	1	2	3
40	... знав, що потрібно робити, і подвоював свої зусилля, щоб все наладити	0	1	2	3
41	... відмовлявся вірити, що це справді сталося	0	1	2	3
42	... давав обіцянку, що наступного разу все буде інакше	0	1	2	3
43	... знаходив кілька інших способів вирішення проблеми	0	1	2	3
44	... намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах	0	1	2	3
45	... змінював щось у собі	0	1	2	3
46	... хотів, щоб це швидше якось вирішилося або закінчилося	0	1	2	3
47	... уявляв собі, фантазував, як все це могло би обернутися	0	1	2	3
48	... молився	0	1	2	3
49	... прокручував у думках, що мені сказати або зробити	0	1	2	3

50	... думав про те, як би в цій ситуації діяв хтось, ким я захоплююся, і намагався наслідувати його	0	1	2	3
----	---	---	---	---	---

## Ключ

### 1 варіант:

Підрахунок суми балів за кожною субшкалою.

- 0-6 – низький рівень напруженості, вказує на адаптивний варіант копінгу;
- 7-12 – середній, адаптаційний потенціал особистості на межі;
- 13-18 – висока напруженість копінгу, свідчить про виражену дезадаптацію.
- Конфронтаційний копінг – пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
- Дистанціювання – пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35 (неконструктивний).
- Самоконтроль – пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
- Пошук соціальної підтримки – пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
- Прийняття відповідальності – пункти: 5, 19, 22, 42.
- Уникнення – пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
- Планування розв’язання проблеми – пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
- Позитивна переоцінка – пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Опис субшкал:

- Конфронтаційний копінг. Агресивні зусилля по зміні ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості, готовності до ризику.
- Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значимість.
- Самоконтроль. Зусилля по регулюванню своїх почуттів і дій. Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

- Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її розв'язання.
- Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми.
- Планування вирішення проблеми. Довільні проблемно-фокусування зусиль щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.
- Позитивна переоцінка. Зусилля щодо створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

## ДОДАТОК Д

**Тренінг: «Залізна Стійкість: Як Керувати Стресом та Зберігати  
Спокій»**

*Розвиток стресостійкості майбутніх психологів*

Для участі тренінгу є обов'язковим проходження методик до початку першої зустрічі: Опитувальник діагностики типу поведінки в стресових ситуаціях (В. Бойко); Методика оцінки емоційного інтелекту Н. Холла; Тест на темперамент А. Белова; Копінг-тест Р. Лазаруса та С. Фолкмана. [21,5,37,16]

**Мета тренінгу:** розвиток навичок стресостійкості та саморегуляції через пізнання індивідуальних психологічних особливостей у стресових ситуацій та освоєння методик на зниження та опанування стресу.

**Завдання тренінгу:**

1. Допомогти пізнати індивідуальні (темперамент, емоційний інтелект) психологічні особливості учасників у стресових ситуаціях.
2. Ознайомити учасників із різними стратегіями подолання стресу.
3. Навчити учасників ефективним методам саморегуляції та управління стресом.
4. Розвинути практичні навички подолання стресу через вправи та практичні кейси.

Очікувані результати:

**Тривалість тренінгу:** 4 годин 30 хвилин

**План зустрічей:** 3 зустрічі, 1 раз на тиждень

**Кількість людей:** 5-10

**Інструментарій:**

Ручка, папір А4, блокнот

**Перша зустріч(1 год. 30 хв.).**

1. Вступна частина (12 хв)

**Початок (3 хв)** Доброго дня, дорогі учасники, дуже рада вас бачити на цьому тренінгу, сьогодні ми полинемо в таку важливу тему, як стресостійкість. Для початку хочу представитись, я – Марія Романенко студентка 4 курсу спеціальності психологія, сьогодні я буду вашим тренером. Обрала тему стресостійкості, тому що сама мало епізоди життя з високим стресом, особливо в тих умовах, в яких ми з вами живемо.

Як майбутні психологи ви будете регулярно стикаються зі стресовими ситуаціями у своїй роботі, допомагаючи клієнтам, які переживають емоційні або психологічні кризи. Вміння контролювати власні реакції на стрес дозволяє бути ефективнішими під час консультування та психологічної підтримки.

Також високий рівень стресостійкості допоможе знизити ризик професійного вигорання, тривоги а бо депресії, що особливо важливо для збереження вашого довготривалого психічного здоров'я та продуктивності.

Нашою метою сьогодні є розвиток навичок стресостійкості та саморегуляції. Ми будемо досліджувати ваші унікальні психологічні особливості в стресових ситуаціях та освоювати ефективні методики для зниження та контролю стресу, які ви зможете використовувати у повсякденному житті.

### **Правила (1 хв)**

Хочу окреслити правила нашої сьогоднішньої взаємодії, а саме:

- Все що буде відбуватися під час тренінгу є конфіденційним
- Доброзичливість та повага одне до одного.
- Відкритість. Кожен говорить про свої справжні почуття, думки, враження.
- Правило тут і тепер, тобто ви зосереджуєтесь на тому, що відчуваєте зараз
- Звернення до всіх учасників на ім'я та у дружній формі на ти
- Правило руки. Говоримо свої думки тільки за піднятою рукою.

Якщо ви хочете відкоригувати певне правило, або додати своє прошу зазначити...

## **Знайомство (5-10хв)**

Хочу запропонувати вам вправу на знайомство, щоб познайомитися та задати динаміки нашому тренінгу:

### **Вправа–привітання.**

Мета: сприяти встановленню контакту між учасниками групи та налаштування на роботу в групі.

Інструкція: Один з учасників говорить привітання у такій формі:

«Я \*ваше ім'я\* , Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!» Ті, кого стосуються ці слова, хором відповідають «Привіт». Тобто ви маєте сказати своє ім'я, фразу «Привіт усім» та продовжити задуманою вами характеристикою. Вправу повторюємо, поки всі не проговорять привітання. Отже, я почну, «Я Марія, Привіт усім, хто прийшов на цей тренінг»

Дуже дякую, вам, за вашу активність, а тепер перейдемо до інформаційної частини[36].

## **2. Інформаційний блок (18 -20 хв)**

### **Питання для обговорення: (15 хв)**

1. Що у вас асоціюється зі словом стрес?

Прошу записати на папірцях ваші асоціації (2-3 хв)  
Тепер потрібно, щоб ви об'єдналися в дві групи по 5 чоловік та з ваших списків виділили топ 3 асоціацій зі стресом та пояснили чому обрали саме ці. (5 хв)

2. Назвіть будь ласка сфери життя на які впливає стрес на вашу думку.

3. Як ви зазвичай вправляєтесь в стресовій ситуації? Що вас Заспокоює?

Дуже дякую, вам, за ваші відповіді, а тепер давайте ознайомимося зі стресом з наукової точки зору.

**Теорія: (3 хв)** (азначати тільки те що не сказали учасники)  
Взагалі термін «стрес» (від англ. Stress – тиск, напруга) запозичений із техніки, де це слово використовується для позначення зовнішньої сили, прикладеної до фізичного об'єкта, та його напруги.

Стрес – це комплекс фізіологічних і психологічних реакцій організму на будь-які вимоги або виклики, які порушують його нормальну рівновагу. Це визначення було запропоноване канадським ендокринологом

Високий рівень стресу впливає на різні сфери життя людини, він може зачіпати фізіологічну, емоційну, когнітивну та соціальну сфери.

1. Фізіологічна сфера:

- Втома
- Головні болі
- Порушення сну
- Підвищений рівень гормонів стресу (адреналін, кортизол)

2. Емоційна сфера:

- Депресивний настрій
- Тривога
- Дратівливість
- Зниження самооцінки
- Відчуття перевантаженості

3. Когнітивна сфера:

- Труднощі з концентрацією
- Проблеми з пам'яттю
- Приймання імпульсивних рішень
- Переоцінення або недооцінення небезпеки ситуації

4. Соціальна сфера:

- Конфлікти в стосунках
- Ізоляція або уникнення соціальних контактів
- Порушення взаєморозуміння з іншими
- Проблеми на роботі або в навчанні

Зважаючи на те, як стрес впливає на фізіологічну, емоційну, когнітивну та соціальну сфери життя, розвиток стресостійкості стає критично важливим. Стресостійкість допомагає людині адаптуватися до складних обставин і підтримувати своє здоров'я та ефективність у різних ситуаціях.

### 3. Практичний блок

#### Темперамент (1 год.)

(проводиться разом з 1 та 2 блоком)

Кожен з нас унікальний, і це відображається не лише у тому, як ми живемо, але й у тому, як ми реагуємо на стрес. Одні люди здатні швидко адаптуватися до складних ситуацій, а інші можуть відчувати емоційний дискомфорт довше. Наш темперамент значною мірою впливає на ці реакції. Сьогодні ми розглянемо, як саме темперамент пов'язаний зі стресостійкістю, і що можна зробити для того, щоб зменшити вплив стресу на наше життя.

#### Обговорення: (4 хв)

- Що ви знаєте про темперамент?
- Як ви думаєте чи впливає темперамент на нашу стресостійкість?

Якщо так, то як?

Дуже, вам, дякую за ваші думки, ви всі маєте рацію в цьому питанні, отже щоб я хотіла додати до ваших думок...

#### Теорія якщо учасники не зазначили все: (5 хв)

Зазначу, що чистих темпераментів не існує. У кожного з нас є риси від різних типів, але завжди є домінуючий темперамент, який найбільше визначає наші реакції, в тому числі й на стресові ситуації. Саме завдяки домінуючому типу можна розуміти, які стратегії для управління стресом будуть для вас найбільш ефективними.

**Холерики:** Мають високу емоційну реактивність, імпульсивність і схильні до швидких, інтенсивних реакцій на стрес. Вони можуть швидко втрачати самоконтроль, але завдяки енергійності можуть швидко відновлюватись. Їхня стресостійкість залежить від здатності керувати своїми емоціями та навчання саморегуляції.

**Сангвініки:** Відзначаються високою активністю, позитивним підходом до життя та гнучкістю. Вони менш схильні до тривалого стресу через вміння

швидко адаптуватися до нових ситуацій. Їхня природна оптимістичність допомагає ефективніше справлятися зі стресовими факторами.

**Флегматики:** Характеризуються стабільністю, терпінням та низькою емоційною реактивністю. Вони демонструють високу стресостійкість завдяки спокійній реакції на стрес. Однак, іноді їхня повільність може ускладнювати адаптацію до швидко змінюваних стресових обставин.

**Меланхоліки:** Мають схильність до глибоких емоційних переживань і можуть демонструвати низьку стресостійкість через підвищену чутливість та схильність до тривожності. Вони можуть потребувати додаткових ресурсів для підтримки емоційної стабільності.

Напередодні ви проходили **методику А. Белова «Формула темпераменту»** на основі результатів цієї методики ви зараз зможете спробувати 4 вправи, які найбільше підходять для вашого темпераменту, зауважую, що вам може підійти будь яка із них, тому що крім нашого темпераменту в нас ще дуже багато різних рис, які впливають на нашу особистість.

#### **Вправа «Свічка і квітка» для холериків (5-10 хв)**

**Мета:** Допомогти холерикам розвинути навичку розслаблення і контролю дихання, що сприяє зниженню емоційної напруги та стресу. Виконуючи вправу, учасники вчаться свідомо заспокоюватися в моменті та регулювати свої емоційні реакції, що особливо важливо у стресових ситуаціях.

**Інструкція:** Це проста вправа на розслаблення, що сприяє зниженню рівня стресу. Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій – запалена свічка. Повільно зробіть вдих через ніс, й уявіть, що відчуваєте запах квітки. Повільно видихніть через рот, наче задуваєте свічку.

Зараз ми повторимо цю вправу 3 рази, але у кожного може бути різна кількість повторень для досягання бажаного ефекту, тому стресовій ситуації, робіть стільки повторень, скільки буде потрібно для заспокоєння [3].

#### **Вправа «Позитивна переоцінка» Сангвінік (15-20 хв)**

**Мета:** Навчити сангвініків використовувати позитивну переоцінку стресових ситуацій як інструмент зниження напруги та підвищення стресостійкості. Вправа допомагає розвивати здатність бачити можливості для зростання у складних обставинах, вчитися віднаходити корисний досвід навіть у негативних подіях та спрямовувати свою енергію на конструктивний погляд у майбутнє.

**Інструкція:**

Для початку я хочу, щоб кожен з вас згадав ситуацію, яка нещодавно викликала у вас стрес або неприємні емоції. Це може бути будь-що – складне завдання, конфлікт із колегою, невдалий проект або навіть щось у повсякденному житті (2 хв).

Запишіть коротко, що сталося, чому це викликало у вас стрес і які емоції ви відчували. Не намагайтеся зараз знаходити рішення, просто занотуйте все, що вам спадає на думку (3-4 хв).

Тепер наступне завдання – знайти в цій ситуації щось позитивне або корисне для вас. Подумайте, як цей досвід може вам допомогти в майбутньому. Що ви могли б винести для себе з цього? Можливо, це навчило вас чогось нового, підштовхнуло до змін або дало новий погляд на речі? (5 хв).

Якщо хтось готови поділитися написаним з групою Це важливо, тому що іноді ми не помічаємо позитивних сторін самі, але коли говоримо про це, інші можуть допомогти нам краще побачити нові можливості (обговорення 10-15 хв) [30].

**Вправа "Тропічний дощ" Флегматики (10 хв)**

**Мета:** Допомогти флегматикам зняти напругу та активізувати енергію через поступове нарощування і зниження інтенсивності рухів. Вправа сприяє розвитку усвідомленого контролю над тілом, покращує здатність регулювати рівень активності та емоційного стану, що є важливим елементом стресостійкості.

**Інструкція:**

1. Сядьте зручно. Зробіть кілька глибоких вдихів та видихів, розслабте м'язи, налаштуйтеся на спокій. Зараз ми з вами створимо атмосферу тропічного дощу за допомогою рухів рук.

2. Почнемо з легкого 'дощу'. Повільно почніть поплескувати кінчиками пальців по стегнах. Нехай це буде наче перші краплі дощу.

3. Поступово пришвидшуйте рух, поплескуючи пальцями швидше і сильніше. Тепер це вже середній дощ, ви чуєте, як він набирає силу.

4. Нарешті, дощ стає справжнім тропічним зливом. Поплескуйте руками вже не тільки по стегнах, але й по грудях чи інших частинах тіла. Можна навіть уявити, як краплі швидко падають на землю.

5. Після піку, повільно починайте знижувати темп рухів. Дощ починає стихати. Знову повертаємося до легкого поплескування кінчиками пальців по стегнах."

6. Завершення:

"Останні краплі падають, і ви повністю зупиняєте рух. Зробіть глибокий вдих і видих [22].

Як ви почуваетесь після цієї вправи?

### **Вправа релаксація за Джекобсоном (5хв) Меланхоліки**

**Мета:** Навчити меланхоліків техніці глибокого фізичного розслаблення через чергування напруги і розслаблення м'язів. Ця вправа допомагає знизити загальну емоційну напругу, покращити самоконтроль у стресових ситуаціях та сприяє розвитку навички відновлення спокою та впевненості.

**Інструкція:** Потрібно по черзі напружувати тіло починаючи від ступенів закінчуючи головою, при цьому тримати напругу та вже напружили, потім в напрузі 5-10 секунд та повне розслаблення [35].

Цю вправу як першу ви можете повторювати стільки разів. Скільки вам буде потрібно

- Як себе почуваете?
- Яка вправа сподобалась найбільше?

– Чи стала підібрана до вашого темпераменту тією, що була найефективнішою?

Хочу надати вам на майбутнє рекомендації, які допоможуть вам у пошуку вправ по вашому типу темпераменту:

**Рекомендації щодо вибору технік для знаття стресу: (2-3хв)**  
**Холерикам** підходять техніки релаксації для зниження збудження та емоційного напруження.

**Сангвініки** можуть використовувати позитивне переоцінювання стресових ситуацій і гумор.

**Меланхоліки** потребують технік емоційної підтримки та контролю негативних думок.

**Флегматикам** важливо активно включатися у фізичні вправи для стимуляції та активізації.

Дякую всім за активну участь! Сьогодні ми дослідили, як розуміння своїх особливостей - темпераменту допомагає краще керувати стресом. Кожен із вас має унікальні ресурси для подолання викликів, і це лише початок нашого шляху до стресостійкості.

На наступній зустрічі розглянемо, як емоційний інтелект може допомогти вам краще управляти емоціями та реагувати на стрес. До зустрічі!

### **Друга зустріч. Емоційний інтелект (1 год.)**

#### **Вступ до теми зустрічі:**

Доброго дня! Рада знову вас бачити. Як настрій? Як почуваетесь після попередньої зустрічі? (2-3 хвилини на спілкування з учасниками)

Сьогодні ми з вами поринемо у дуже важливу тему – емоційний інтелект. Це не просто навичка, а основа для розвитку стресостійкості. Емоційний інтелект включає здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також розуміти емоційні стани інших. Уміння працювати з власними емоціями допомагає знижувати рівень стресу та краще реагувати на

непрості ситуації, зберігаючи спокій і впевненість, на щастя цю складову можна розвивати, чим сьогодні ми і будемо з вами займатись.

### **Вправа для розігріву «Міміка емоцій» (10 хв):**

Зараз я розіб'ю вас на пари. У кожній парі один учасник спробує зобразити певну емоцію, використовуючи лише міміку і жести, а його партнер – здогадається, яка саме емоція зображається.

Я буду називати емоцію, яку зображає одна людина з пари. Наприклад, це може бути радість, сум, здивування, злість, тривога, гордість або розчарування. Тільки пам'ятайте: говорити не можна, спробуйте передати емоцію через вираз обличчя і жести.

Інший учасник уважно спостерігає і вгадує, яку емоцію йому показують. Як тільки ви вгадали або зрозуміли, що це за емоція, міняєтеся ролями [34].

Дякую, усім! А тепер коротко обговоримо.

### **Обговорення: (5 хв)**

- Як вам було зображати емоції, чи легко це було?
- Чи легко було здогадатися, яку емоцію показує партнер?
- Що вам допомагало розпізнати емоцію?

Ви вже знаєте свій особистий рівень емоційного інтелекту за допомогою діагностики "Емоційного інтелекту" (Н. Холл), хто хотів би підвищити зараз будуть вправи які допоможуть вам в цьому, кого ж влаштовує свій результат буде можливість підтримати, або ж підвищити його ще більше. Тож почнемо:

### **Вправа "Емоційний барометр" (10 хв)**

**Мета:** Навчитися краще розпізнавати свої емоції та вчасно реагувати на їхні зміни, щоб сприяти розвитку стресостійкості.

#### **Інструкція:**

1. Схематично намалюйте на аркуші «емоційний барометр» – вертикальну шкалу від 1 до 10. Позначте нижню частину шкали як рівень спокою та задоволення, а верхню частину – як максимальну емоційну напругу (1 хв).

2. Оберіть точку на цій шкалі, яка найкраще відображає ваш поточний емоційний стан, і позначте її (1 хв).

3. Тепер поруч із барометром запишіть усі емоції, які зараз відчуваєте. Наприклад, це можуть бути спокій, тривога, радість, роздратування, напруга чи інші відчуття (5 хв) [8].

### **Обговорення: (5 хв)**

– Чи було легко визначити рівень ваших емоцій на барометрі? Що саме допомогло або ускладнило завдання?

– Які емоції вам вдалося визначити? Чи вдалося зрозуміти, що могло їх викликати?

– Як ви думаєте, наскільки корисно мати навичку швидко визначати свої емоції в стресових ситуаціях?

Здатність розуміти і правильно реагувати на емоції інших людей є важливою навичкою для психологів, оскільки вона знижує ризик емоційного виснаження і допомагає зберігати професійний спокій у стресових ситуаціях. Уміння співпереживати і правильно оцінювати емоційні стани клієнтів допомагає залишатися стійкими перед їхніми емоціями та зберігати внутрішній баланс. Тому пропоную вам...

### **Вправа «Три запитання» (20 хв)**

**Мета:** Розвинути здатність до емпатії та вдосконалити навички емоційного інтелекту, необхідні для підтримки стресостійкості в професійному та особистому житті.

#### **Інструкція:**

1. Згадайте недавню ситуацію, де людина поряд з вами проявляла певні емоції – роздратування, радість, смуток чи будь-які інші (1 хв).

2. **Що могла відчувати ця людина?** (Подумайте і запишіть, які емоції могла відчувати ця людина). **Що могло викликати ці емоції?** (Спробуйте оцінити, які обставини чи події могли стати причиною таких емоцій). **Як я можу підтримати цю людину?**

(Запишіть можливі способи допомоги чи підтримки, які могли б допомогти людині відчути себе зрозумілою і комфортною) (5-7 хв).

3. Подумайте над тим, як змінилися ваші думки і почуття після виконання цієї вправи. Чи вдалося вам краще зрозуміти емоційний стан іншої людини? Які нові відкриття ви зробили про її почуття та можливі причини їх виникнення? Запитайте себе, чи відчули ви більше співпереживання до цієї людини, і як це може змінити вашу подальшу взаємодію з нею (5-10 хв) [43].

#### **Обговорення: (5-10 хв)**

Якщо ви готові поділитися своїми спостереженнями, це може бути дуже корисно для всієї групи. Кожен із вас може висловити, що саме допомогло краще зрозуміти іншу людину та як це вплинуло на ваші власні емоції і ставлення до ситуації.

#### **Домашнє завдання:**

##### **Щоденник емоцій**

**Мета:** навчити учасників регулярно відстежувати свої емоційні стани, допомогти їм зрозуміти вплив різних емоцій на їхній внутрішній стан і поведінку, сприяти розвитку емоційної свідомості як основи для стресостійкості.

**Інструкція:** Протягом тижня записуйте всі свої емоції і події, які їх викликали в блокнот, позначайте дати подій, відслідковуйте реакції тіла. Для візуалізації можна використовувати фломастери для позначення кольору емоцій або смайлики [44].

Дякую всім за участь! Сьогодні ми глибше зрозуміли, як емоційний інтелект допомагає нам управляти стресом. Знання, які ви здобули, підсилять вашу стійкість як майбутніх психологів.

На наступній зустрічі ми обговоримо копінг-стратегії, які стануть вашими інструментами для подолання стресу. Записувати свої емоції в щоденник – це допоможе вам краще зрозуміти свої реакції та підготуватися до наступного етапу. До зустрічі!

#### **Третя зустріч. Копінг-стратегії ( 1.30 год.)**

Доброго дня, рада бачити вас знову! Як настрої і як ви почуваетесь після попередньої зустрічі? (5-10 хвилин на спілкування з учасниками)

Чи всі виконували щоденник емоцій? Хто може поділитися своїми спостереженнями?

- Що ви помітили про власні реакції на стресові ситуації?
- Чи змінилось ваше сприйняття певних емоцій, коли ви почали записувати їх?

Дякую за ваш зворотній зв'язок, ви молодці!

Сьогодні ми продовжуємо наш шлях до зміцнення стресостійкості та перейдемо до практичних стратегій подолання стресу – копінг-стратегій. Кожен із вас вже краще розуміє свій темперамент і його особливості, рівень емоційного інтелекту, що дає хорошу основу для вибору підходів до управління стресом.

**Копінг-стратегії** – це сукупність поведінкових та когнітивних стратегій, які люди використовують для того, щоб справитися з емоційним або психологічним стресом.

Ви вже отримали результати **копінг-тесту Р. Лазаруса та С. Фолкмана** і зараз я дам розгорнутий опис результатів, які ви могли отримати.

Опис субшкал:

- Конфронтаційний копінг. Агресивні зусилля по зміні ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості, готовності до ризику.
- Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значимість.
- Самоконтроль. Зусилля по регулюванню своїх почуттів і дій. Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.
- Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її розв'язання.
- Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми.

- Планування вирішення проблеми. Довільні проблемно-фокусування зусиль щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.

- Позитивна переоцінка. Зусилля щодо створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

Ми зараз обговоримо ваші результати. Подумайте, чи здивувала вас інформація про ваші стратегії? Чи побачили ви щось нове для себе? Також важливо пам'ятати, що не існує "правильних" або "неправильних" стратегій. Кожна з них може бути корисною залежно від ситуації, але важливо знати, які з них працюють для вас найбільш ефективно та допомагають зберігати емоційний баланс.

#### **Обговорення: (5 хв)**

- Чи побачили ви стратегії, які хотіли б розвивати?
- Чи є стратегії, які, можливо, заважають вам досягати бажаних результатів?

Дуже вам дякую за зворотній зв'язок! Пропоную зараз перейти до вправ, щоб ви могли більше попрактикувати ті копінг-стратегії, які можуть бути корисними у вашому житті. Завдяки цим вправам ви зможете випробувати різні підходи до подолання стресу та знайти для себе нові ефективні інструменти для підтримки емоційного балансу.

#### **Вправа «Копінг-карта» (10-17 хв)**

**Мета:** Допомогти учасникам зрозуміти, які копінг-стратегії вони використовують у різних ситуаціях, та навчитися усвідомлено вибирати більш конструктивні стратегії.

#### **Інструкція:**

1. Кожному з вас я роздам аркуш, де буде таблиця. У першій колонці напишіть декілька ситуацій, які зазвичай викликають у вас стрес. Це можуть бути будь-які ситуації – як особисті, так і робочі, – де ви відчуваєте напругу.

2. У другій колонці, під кожною ситуацією, зазначте, як зазвичай ви на неї реагуєте. Подумайте про свої типові реакції: чи намагаєтеся уникати цієї ситуації, шукаєте підтримку, чи, можливо, критикуєте себе.

3. Тепер, коли ви заповнили свої реакції, подумайте: чи могли б ви застосувати в цих ситуаціях інші стратегії? Які саме? Можливо, спробували б позитивно переоцінити ситуацію, або скласти план дій? Запишіть ці нові стратегії у третю колонку [44].

	Ситуація	Типова реакція	Альтернативна реакція
1			
2			
3			
4			
5			

### **Обговорення (10 хвилин):**

- А зараз пропоную поділитися своїми спостереженнями. Чи виявили ви, що деякі ваші реакції вже є ефективними? Які з нових стратегій ви могли б розвивати та використовувати частіше?

- Що б могло змінитися, якби ви використали інші стратегії у цих ситуаціях? Чи допомогло б це знизити ваш рівень стресу?

Дуже дякую за вашу відкритість! Ця вправа показує нам, що ми маємо вибір у своїх реакціях, і важливо вміти обирати стратегії, які допомагають нам справлятися зі стресом конструктивніше.

Тепер ми перейдемо до наступної вправи, яка допоможе вам практично випробувати різні копінг-стратегії у певних ситуаціях. Ви будете працювати в парах. Кожна пара отримає роль і сценарій стресової ситуації, у якій потрібно буде обрати і застосувати одну з копінг-стратегій, яку ми сьогодні розглядали.

### **Вправа «Рольова гра – Стратегії копінгу» (1.20 год)**

**Мета:** Надати учасникам можливість практично випробувати різні копінг-стратегії у стресових ситуаціях та розвинути навички свідомого вибору стратегій для подолання стресу. Вправа допомагає усвідомити, як різні підходи до вирішення проблем впливають на розвиток ситуації, і підкреслює значення вибору адаптивних стратегій для зниження напруги та ефективного управління стресом. Через взаємодію у рольових ситуаціях учасники отримують практичний досвід, який дозволить їм краще розуміти свої власні реакції та адаптувати свої підходи до подолання стресу.

#### **Інструкція:**

1. Зараз ми поділимося на пари. У кожній парі буде двоє учасників, які будуть грати ролі, а решта групи виступатиме як спостерігачі та консультанти.

2. Кожна пара отримає сценарій стресової ситуації, наприклад, конфлікт із колегою, непорозуміння з керівником, складний проект або проблеми з навчанням.

3. У кожній парі одна людина буде грати роль того, хто переживає стресову ситуацію, а інша – відповідатиме на стресову реакцію, використовуючи одну з копінг-стратегій (наприклад, конфронтацію, пошук підтримки, самоконтроль). У вас буде на узгодження ваших дій в парі 10 хвилин.

4. Після короткого сценічного виконання ролей інші учасники обговорять побачене. Вони можуть запропонувати інші стратегії, які, на їхню думку, могли б бути ефективнішими, або прокоментувати реакцію персонажів (по 5-10 хвилин на одну пару) [45].

- Що, на вашу думку, було головною проблемою в цій ситуації?
- Як ви оцінюєте реакцію персонажів? Чи була стратегія ефективною? Чому так або чому ні?
- Чи була стратегія конструктивною? Чи допомогла вона знизити рівень стресу?

#### **Ролі та сценарії для пар:**

1. Конфлікт із колегою через розподіл обов'язків.
    - Персонаж 1: Колега, який вважає, що навантаження розподілено нерівномірно.
    - Персонаж 2: Колега, який вважає, що обсяг завдань обґрунтований.
  2. Напружена ситуація на роботі через дедлайн.
    - Персонаж 1: Працівник, який панікує через наближення дедлайну.
    - Персонаж 2: Колега, який намагається допомогти, вживаючи до правильного планування часу.
  3. Проблема з викладачем, який ставить занадто складні завдання.
    - Персонаж 1: Студент, який почувається перевантаженим.
    - Персонаж 2: Друг, який намагається підтримати, вважає, що на все треба дивитися позитивно.
  4. Конфлікт із керівником, який висуває завищені вимоги.
    - Персонаж 1: Працівник, що відчуває тиск від керівника.
    - Персонаж 2: Керівник, який застосовує жорстку позицію.
  5. Розбіжності з друзями щодо вибору спільного проекту.
    - Персонаж 1: Один із друзів, який має власну ідею.
    - Персонаж 2: Друг, який пропонує компроміс.
- Обговорення: (10 хв)

- Які труднощі ви відчули, виконуючи роль? Чи було складно увійти в емоційний стан персонажа та зрозуміти його точку зору?
- Як ви оцінюєте стратегію, яку ви вибрали для свого персонажа? Чи допомогла вона впоратися зі стресовою ситуацією?
- Чи були серед застосованих стратегій ті, що здавалися менш ефективними? Що саме, на вашу думку, завадило їм у цьому випадку?
- Чи задоволені ви результатом, якого вдалося досягти під час рольової гри? Чи було відчуття, що стратегія призвела до конструктивного завершення ситуації?
- Що б ви змінили в своєму підході, якби знову опинилися в такій ситуації?
- Якщо ви порівняєте своє власне життя з ситуацією, яку відтворювали, чи є стратегії, які ви могли б випробувати в реальних ситуаціях?
- Що вам особисто дало це завдання? Чи відчули ви, що зараз можете більш свідомо обирати стратегії для подолання стресу в майбутньому?

Дякую всім за участь і вашу відкритість під час виконання цієї справи. Завдяки «Рольовій грі» ми отримали можливість побачити, як різні копінг-стратегії працюють на практиці, та відчути вплив власних реакцій на розвиток ситуації.

### **Завершення (10 хв)**

Дякую всім вам за активну участь, щирість і відкритість протягом усього тренінгу. Ми пройшли шлях від розуміння власних особливостей і емоційних реакцій до освоєння різних копінг-стратегій і практичного застосування їх у стресових ситуаціях. Ваша участь і бажання вчитися – це вже великий крок на шляху до зростання вашої стресостійкості.

Пам'ятайте, що всі навички, які ви здобули, потребують практики. Щоб розвинути стійкість, важливо повертатися до цих технік, застосовувати їх і адаптувати під власні потреби. Нехай ці знання стануть вам у пригоді не тільки у професійному житті, а й у повсякденних ситуаціях, допомагаючи зберігати спокій та емоційну рівновагу.

**Питання для підбиття підсумків обговорення:**

1. Які відчуття залишилися у вас після завершення тренінгу?
2. Чи вважаєте ви, що тепер краще розумієте свої реакції на стрес і методи їх подолання?
3. Які з опанованих технік були для вас найкориснішими чи найцікавішими? Чи є якісь, які ви плануєте використовувати в повсякденному житті?
4. Що було для вас найскладнішим під час тренінгу?
5. Чи відчуваєте ви, що тренінг допоміг вам стати більш упевненими в своїй стресостійкості?

Ще раз дякую за вашу участь, вашу увагу і вашу енергію. Сподіваюся, що цей тренінг став для вас корисним досвідом, який допоможе підтримувати баланс у житті. Бажаю вам подальшого розвитку, успіхів і спокою в усіх ситуаціях, які трапляються на вашому шляху.