

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Соціально-гуманітарний факультет

Кафедра психології та соціальної роботи

Кваліфікаційна (магістерська) робота на тему:

**СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР ВНУТРІШНЬОЇ ТА ЗОВНІШНЬОЇ
СТАБІЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ /STRESS RESISTANCE AS A FACTOR
OF PERSONALITY'S INTERNAL AND EXTERNAL STABILITY**

Спеціальність 231 Соціальна робота

Освітня програма «Соціальна робота»

Освітній рівень вищої освіти – магістр

Виконав:

студент групи СРМ-21

Кравчук Олександр

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор

Фурман Оксана Євстахіївна

Тернопіль 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1. Поняття, сутність та значення стресостійкості особистості	7
1.2. Соціально-психологічні чинники становлення та розвитку стресостійкості особистості.....	17
Висновок до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ФАКТОРА ВНУТРІШНЬОЇ ТА ЗОВНІШНЬОЇ СТАБІЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	29
2.1. Діагностичний інструментарій для дослідження стресостійкості як фактора внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості	29
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження стресостійкості як фактора внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості.....	37
Висновок до розділу 2.....	47
РОЗДІЛ 3. ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ФАКТОРА ВНУТРІШНЬОЇ ТА ЗОВНІШНЬОЇ СТАБІЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	48
3.1. Програма підвищення стресостійкості як фактору внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості та її експериментальне апробування....	48
3.2. Рекомендації досліджуваним щодо розвитку власної стресостійкості як фактора внутрішньої й зовнішньої стабільності особистості.....	59
Висновок до розділу 3.....	69
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74
ДОДАТКИ.....	80

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні соціально-економічні трансформації в Україні створюють нові виклики для особистості та суспільства, що вимагають високого рівня психологічної стійкості та здатності адаптуватися до змін. При цьому умови триваючої війни, загострення соціальної напруги, інформаційні перевантаження, економічні труднощі та зростання невизначеності посилюють потребу в дослідженні внутрішніх ресурсів людини, серед яких стресостійкість займає ключове місце. Соціальні працівники, працюючи з різними категоріями населення, щоденно стикаються з людьми, які переживають глибоку кризу, психоемоційне виснаження чи втрату життєвих орієнтирів. У такому контексті стресостійкість виступає не лише індивідуальною якістю, а й впливає на здатність особистості зберігати рівновагу та продовжувати функціонувати.

Крім того, вивчення стресостійкості важливе в контексті розвитку системи соціальних послуг, орієнтованої на підвищення якості життя громадян. У сучасних умовах соціальна робота не обмежується виконанням нормативних функцій, а охоплює психосоціальну підтримку, кризове втручання, реабілітацію та сприяння реінтеграції людей до повноцінного життя. Фахівець, який має високий рівень стресостійкості, здатний краще використовувати професійні методи, уникати деформацій професійної поведінки та допомагати клієнтам ефективніше долати життєві труднощі. Слід підкреслити, що стресостійкість пов'язана з умовами виховання, рівнем забезпеченості соціальної підтримки, сформованістю життєвих цінностей і наявністю позитивних моделей поведінки, що робить можливим впровадження системних заходів з її формування не лише на індивідуальному, а й на соціальному та інституційному рівні.

Зазначимо, що стресостійкість є фундаментом внутрішньої та зовнішньої стабільності людини. Внутрішня стабільність охоплює відчуття контролю над власним життям, уміння регулювати емоції, здатність зберігати позитивну самооцінку та не втрачати мотивацію навіть у складних ситуаціях. Люди, які володіють внутрішньою стабільністю, рідше впадають у відчай, менше схильні

до дезорганізації поведінки та здатні повернутися до балансу після впливу стресових чинників. Для соціальних працівників це означає також здатність зберігати професійну позицію, етичні орієнтири та психологічну рівновагу у взаємодії з клієнтами. Водночас зовнішня стабільність охоплює ефективність діяльності, здатність приймати зважені рішення, взаємодіяти з іншими без конфліктів, зберігати адаптивність у системі соціальних ролей.

Низка наукових досліджень (Г.Бердник, М.Білова, В.Дикун, Г.Дубчак, О.Калашникова, О.Кокун, М.Корольчук, В.Крайнюк, О.Макаренко, Ю.Тептюк, Т.Титаренко, Д.Федорінов, В.Харченко та ін.) засвідчує, що підвищення стресостійкості особистості сприяє істотному зниженню ризику розвитку психосоматичних розладів, емоційного вигорання та професійної дезадаптації. Особливо це актуально для фахівців соціальної сфери, які працюють в умовах підвищеної психологічної складності, емоційного напруження та великої соціальної відповідальності. Соціальні працівники не лише супроводжують інших у процесі подолання життєвих криз, а й мають підтримувати власну ефективність та особистісну стабільність. Тому стресостійкість стає професійно важливою якістю, що впливає на якість надання соціальних послуг. Водночас під впливом суспільних потрясінь, інформаційних війн, вимушених міграцій та втрат багато людей стикаються з пост-травматичними факторами, зростанням тривоги та нестабільністю життєвих перспектив. У таких умовах здатність зберігати психічну рівновагу та приймати зважені рішення є необхідною умовою життєстійкості.

Отож актуальність вивчення стресостійкості як фактора внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості визначається низкою психологічних, соціальних, професійних і чинників. Зростання кількості стресогенних впливів, суспільна потреба у сталому розвитку, необхідність підвищення професійної надійності фахівців соціальної сфери та забезпечення психічного здоров'я громадян посилюють значущість цієї проблематики. Стресостійкість виступає показником адаптаційного потенціалу, здатності до саморегуляції, професійної ефективності та збереження соціальної продуктивності. Вивчення її дасть змогу розширити теоретичні уявлення про

механізми протистояння соціальному стресу та розробити практичні інструменти для підвищення стресостійкості особистості у сфері соціальної роботи та в суспільстві загалом. Вказане зумовило актуальність проблеми та вибір теми кваліфікаційної роботи: **«Стресостійкість як фактор внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості»**.

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження – особливості стресостійкості як фактора внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та експериментальне дослідження соціально-психологічних особливостей стресостійкості як фактора внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості.

Завдання дослідження:

1. Визначити поняття, сутність та значення стресостійкості особистості у сучасному соціально-психологічному дискурсі.

2. Виявити соціально-психологічні чинники становлення та розвитку стресостійкості особистості.

3. Емпірично дослідити соціально-психологічні особливості стресостійкості як фактора внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості.

4. Розробити й апробувати програму підвищення стресостійкості як фактора внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості, а також відповідні психологічні рекомендації досліджуванним.

Під час виконання кваліфікаційної роботи застосовано такі **методи дослідження**: *теоретичні*: аналіз, синтез, індукція, дедукція, систематизація, класифікація, узагальнення даних соціально-психологічної літератури, що дало змогу визначити поняття, сутність та значення стресостійкості особистості у сучасному соціально-психологічному дискурсі, а також виявити соціально-психологічні чинники становлення та розвитку стресостійкості особистості; *емпіричні*: методи психологічної діагностики (використано психодіагностичні методики, зокрема: методика «Шкала локусу контролю» Дж. Роттера, методика «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість), тест

життєстійкості С. Мадді, методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS) А. Ролнік,

С. Хезер), що уможливило вивчення соціально-психологічних особливостей стресостійкості як фактора внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості; експериментальні: психолого-педагогічний експеримент, що дало змогу виявити ефективність програми підвищення стресостійкості як фактора внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості; *статистичні*: кількісний та якісний аналіз здобутих емпіричних даних, методи графічного відображення результатів експериментального дослідження.

Теоретичне значення дослідження полягає в комплексному вивченні соціально-психологічних особливостей стресостійкості як фактора внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості. Зокрема, визначено поняття, сутність та значення стресостійкості особистості у сучасному соціально-психологічному дискурсі, виявлено соціально-психологічні чинники становлення та розвитку стресостійкості особистості, запропоновано дієві шляхи, методи і способи підвищення стресостійкості як фактора внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості, уточнено сутність понять «стрес», «стресостійкість», «стабільність особистості», «внутрішня та зовнішньої стабільність особистості».

Практичне значення здобутих результатів полягає в апробації низки діагностичних методик, спрямованих на вивчення соціально-психологічних особливостей стресостійкості як фактора внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості. Практичне значення має також розроблена програма, спрямована на підвищення стресостійкості як фактора внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості, яка може бути використана у практичній роботі. Результати проведеного дослідження можуть бути використані здобувачами вищої освіти спеціальності 231 Соціальна робота під час підготовки до занять.

Структура й обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 87 сторінок, основний текст

дослідження відображено на 73 сторінках. Список використаної літератури налічує 71 позицію. Кількість додатків – 1.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття, сутність та значення стресостійкості особистості

В сучасному динамічному та соціально напруженому світі, де людина постійно стикається з інформаційними перевантаженнями, невизначеністю та зростанням вимог до психологічної компетентності, значущості набуває потреба в обґрунтуванні поняття та значення стресостійкості особистості. Усвідомлення суті стресостійкості дає можливість не лише зрозуміти психологічні механізми протистояння негативним впливам, але й визначити, як саме ця якість сприяє збереженню внутрішньої рівноваги, адаптації, психічного здоров'я та соціальної активності, поглибити теоретичні уявлення про адаптаційний потенціал людини, обґрунтувати її значення як важливого чинника життєстійкості.

Поняття стресу має тривалу історію розвитку та стало важливим у сучасній психології, фізіології та медицині. Перші наукові спроби осмислення явищ, пов'язаних із реагуванням організму на зовнішні впливи, з'являються ще у XIX столітті в працях вчених, які досліджували фізіологію нервової системи. Проте саме Ганс Сельє, канадський ендокринолог австрійського походження, у 1930–1950-х роках сформулював стрес як універсальну неспецифічну реакцію організму на будь-які вимоги з боку середовища, незалежно від характеру подразника. Він описав «загальний адаптаційний синдром», що охоплює стадії тривоги, опору і виснаження, і таким чином заклав фундамент сучасної

наукової концепції стресу, відкривши нові перспективи дослідження взаємодії фізіологічних та психологічних механізмів адаптації [64].

Подальший розвиток досліджень стресу змістив увагу на психологічні аспекти цього явища. У 1960–1980-х роках значний внесок у розуміння стресу зробили Р. Лазарус і С. Фолкман, які запропонували когнітивну концепцію стресу, розглядаючи його не як автоматичну реакцію організму, а як результат оцінки ситуації людиною. На їх думку, переживання стресу залежить від того, як індивід інтерпретує подію та які стратегії подолання використовує. Такий підхід дав змогу поєднати фізіологічні, мотиваційні, емоційні та поведінкові складові, розкривши стрес як складний багаторівневий процес, що охоплює і внутрішні ресурси людини, і соціально-контекстуальні умови її життєдіяльності [55].

У подальші десятиліття вивчення стресу набуло міждисциплінарного характеру, охопивши нейропсихологію, психофізіологію, психосоматичну медицину, соціальну психологію та прикладні галузі, зокрема психологію праці, освіти й військову психологію. Значний внесок у дослідження зробили вчені

Б. Березовський, Б. Леві, В. Бодров, М. Магнуссон, які аналізували вплив стресу на працездатність, професійну надійність та адаптацію. Розвиток нейронауки дав змогу детальніше вивчити роль мозкових структур, гормональних механізмів та нервових процесів у переживанні стресу. Зростаюча кількість емпіричних досліджень підтвердила, що стрес є не лише біологічною реакцією, а й соціально-психологічним феноменом, якість проживання якого визначається особистими ресурсами, досвідом та соціальним середовищем [49].

Стрес О. Степанов визначає як комплексну реакцію організму на фактори довкілля чи внутрішні подразники, що порушують його гомеостатичну рівновагу та вимагають мобілізації фізичних, психічних і поведінкових ресурсів для адаптації. У цьому розумінні стрес виступає динамічним процесом, що охоплює емоційні, когнітивні та соматичні реакції, проявляється у зміні уваги, мотивації, психоемоційного стану та фізіологічних параметрів, і може мати як коротко-, так і довгострокові наслідки для здоров'я та функціонування

особистості. Він визначає поріг, за яким звичні стратегії подолання стають недостатніми, змушуючи індивіда шукати нові способи адаптації та регуляції [52].

В. Шапар підкреслює роль стресу як психофізіологічного процесу, у якому особистість стикається з ситуаціями, що виходять за межі звичних умов існування і потребують активної перебудови поведінки, мислення та емоційного стану. Стрес характеризується підвищеною активністю нервової системи, активацією адаптаційних механізмів та зміною гормонального фону, що забезпечує організму можливість швидко реагувати на загрози або нові вимоги. Він має дві складові: зовнішню, пов'язану з об'єктивними подіями, і внутрішню, що визначається інтерпретацією цих подій людиною. У цьому сенсі стрес не обмежується лише негативними явищами, а може стимулювати особистість до розвитку, підвищення ефективності діяльності та вдосконалення навичок подолання труднощів. Важливим аспектом є баланс між вимогами середовища та ресурсами особистості, що визначає якість реагування [55].

В. Синявський розглядає стрес як процес, у якому порушується звична організація діяльності та психоемоційного стану людини внаслідок впливу інтенсивних або непередбачуваних подій. У цьому контексті стрес виступає каталізатором мобілізації внутрішніх ресурсів, що дає змогу особистості ефективно протистояти новим вимогам та досягати адаптивного результату. Він охоплює механізми оцінки значущості подій, прогнозування можливих наслідків та вибору стратегій подолання, що формує індивідуальний стиль реагування. Стрес охоплює як психічні переживання, так і фізіологічні зміни, зумовлюючи комплексну перебудову організму у відповідь на виклики [54].

Д. Романовська підкреслює стрес як стан, що виникає в результаті дисбалансу між вимогами середовища та здатністю особистості їх задовольнити, що призводить до необхідності активного саморегулювання. Стрес проявляється у зміні психофізіологічних параметрів, емоційного стану, когнітивних процесів і поведінкових реакцій, що спрямовані на відновлення рівноваги. Він відображає взаємодію об'єктивних обставин і суб'єктивного сприйняття, поєднує зовнішні та внутрішні детермінанти адаптації. Цей процес

може бути як стимулюючим, так і деструктивним залежно від ресурсів і стратегій подолання [49].

Д. Морозов визначає стрес як комплексну взаємодію психічних, емоційних та фізіологічних процесів, що виникає у відповідь на значущі для людини події або ситуації, які сприймаються як загроза, виклик або перевищення ресурсів. У цьому сенсі стрес є багатовимірним феноменом, що охоплює оцінку події, мобілізацію внутрішніх резервів людини, активізацію адаптивних механізмів та регуляцію поведінки, визначає інтенсивність та особистісну спрямованість реакцій особистості, впливає на когнітивні процеси, емоційний стан, мотивацію та соціальну активність. Стрес може стимулювати розвиток навичок подолання труднощів, сприяти самовдосконаленню або, за відсутності підтримки, призводити до негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я [37].

Як доводить М. Білова, стрес і стресостійкість є взаємопов'язаними поняттями, що відображають різні сторони єдиного адаптаційного процесу, у якому людина взаємодіє з зовнішніми та внутрішніми викликами. Стрес виступає природною реакцією організму на ситуації, що потребують мобілізації ресурсів, і може мати як дестабілізуючий, так і стимулюючий характер, залежно від інтенсивності впливу та здатності людини його пережити. Натомість стресостійкість визначає спроможність витримувати стресові навантаження, зберігати психологічну рівновагу, ефективно регулювати емоції, контролювати поведінку й підтримувати продуктивність діяльності [3].

Стресостійкість Г. Дубчак визначає як здатність особистості ефективно протистояти впливу стресогенних чинників, зберігати психоемоційну рівновагу, контроль над поведінкою та когнітивними процесами в умовах напруження та невизначеності. Вона передбачає мобілізацію внутрішніх ресурсів, вміння адаптуватися до змін зовнішнього середовища та конструктивно реагувати на труднощі, що виникають у соціальному, професійному або особистісному контексті. Стресостійкість проявляється через гнучкість мислення, здатність до планування, самоконтролю та раціональної оцінки ситуації, через оптимальне використання соціальної підтримки. Вона

сприяє збереженню працездатності, підвищенню ефективності роботи, запобіганню емоційному виснаженню [12].

Г. Бердник підкреслює роль стресостійкості як внутрішнього ресурсу, що забезпечує здатність особистості зберігати психологічну рівновагу та конструктивну поведінку під впливом різноманітних життєвих викликів. Ця здатність охоплює емоційну регуляцію, самоконтроль, здатність до рефлексії та аналізу подій, що стимулює адекватне реагування на стресові ситуації. Стресостійкість, на її думку, проявляється у здатності протидіяти негативному впливу стресу, підтримувати продуктивну діяльність та міжособистісні взаємодії, формується під впливом індивідуальних, соціальних, професійних чинників, а також особистісного досвіду [2].

О. Калашникова розглядає стресостійкість як комплексну характеристику особистості, що відображає її здатність ефективно взаємодіяти з середовищем за умов підвищеного психоемоційного навантаження. Вона охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які визначають успішність подолання труднощів, підтримання самоповаги та контролю над внутрішніми станами. Стресостійкість забезпечує формування конструктивних стратегій подолання проблем, оптимізацію внутрішніх ресурсів та збереження здоров'я в умовах стресу. Вона має прогностичну цінність для оцінки адаптивного потенціалу особистості та її здатності до довготривалої соціальної активності [15].

М. Корольчук акцентує увагу на стресостійкості як здатності особистості зберігати стабільність психоемоційного стану, когнітивної діяльності та поведінкових реакцій у відповідь на стресові ситуації. Вона визначає, наскільки ефективно людина може адаптуватися до зовнішніх і внутрішніх викликів, не втрачаючи працездатності та соціальної ефективності. Стресостійкість охоплює уміння мобілізувати власні ресурси, оцінювати ситуацію, планувати дії та регулювати емоції у процесі вирішення проблем. Вона формується під впливом соціального середовища, виховання, досвіду та особистісних характеристик, що забезпечує індивідуальні відмінності у здатності протистояти стресу [24].

Д. Морозов розглядає стресостійкість як інтегративну якість особистості, що забезпечує ефективне реагування на стресові фактори та підтримання

балансу між вимогами середовища і внутрішніми ресурсами. Характеризована якість визначається здатністю до самоконтролю, емоційної регуляції, а також усвідомленого прийняття рішень та побудови конструктивних стратегій подолання особою труднощів. Стресостійкість впливає на рівень психічного комфорту людини, мотивацію, працездатність та міжособистісні взаємодії. Високий рівень цієї якості, пише вчений, сприяє не лише подоланню негативних наслідків стресу, а й розвитку психологічних ресурсів для майбутніх викликів. Вона формується під впливом індивідуальних, соціальних факторів і може піддаватися цілеспрямованому розвитку [37].

О. Ілащук підкреслює стресостійкість як здатність людини зберігати психофізіологічну та психологічну рівновагу під час тривалих або інтенсивних стресових навантажень. Вона охоплює усвідомлення власних ресурсів, контроль над емоціями, оптимізацію поведінкових реакцій та здатність до адаптивного вирішення проблем. Стресостійкість визначає ефективність соціальної взаємодії, продуктивність діяльності та рівень особистісного благополуччя людини. Вона формується як результат взаємодії індивідуальних характеристик, професійного досвіду, соціальної підтримки та життєвих обставин. Розвиток цієї якості дає змогу особистості запобігати негативним наслідкам стресу, підтримувати здоров'я та зберігати внутрішню стабільність [49].

Т. Титаренко розглядає стресостійкість як комплексну психологічну характеристику, що забезпечує баланс між емоційним станом, когнітивними процесами та поведінковими реакціями особистості у відповідь на стресові впливи. Вона охоплює здатність до саморегуляції, рефлексії, прийняття зважених рішень та конструктивного подолання труднощів. Стресостійкість визначає, наскільки успішно людина може підтримувати внутрішню рівновагу та ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем, навіть у складних або непередбачуваних ситуаціях. Високий рівень стресостійкості сприяє зміцненню психологічної стійкості, підвищенню працездатності, запобіганню емоційному вигоранню та формуванню адаптивного досвіду [59].

Узагальнюючи, стресостійкість особистості визначимо як інтегративну якість, що забезпечує здатність ефективно протистояти стресовим чинникам, зберігати психоемоційну рівновагу, контролювати когнітивні та поведінкові реакції та мобілізувати внутрішні ресурси для адаптивного подолання труднощів. Вона охоплює здатність до саморегуляції, емоційної стабілізації, усвідомленого прийняття рішень та використання соціальної підтримки, що сприяє конструктивному реагуванню на зовнішні і внутрішні виклики. Також стресостійкість визначає рівень стабільності особистості, продуктивність діяльності, ефективність міжособистісної взаємодії, психофізіологічний баланс. Як комплексна характеристика, стресостійкість є важливим чинником життєвої ефективності, гармонійного функціонування в соціальному середовищі та попередження негативних наслідків стресових впливів.

Значення стресостійкості проявляється передусім у здатності особистості ефективно реагувати на психоемоційні навантаження, не втрачаючи продуктивності діяльності та соціальної активності. Вона дає змогу уникати негативних наслідків стресу, таких як емоційне виснаження, зниження мотивації, порушення когнітивних функцій, психосоматичні розлади та дезадаптація. Високий рівень стресостійкості сприяє формуванню конструктивних стратегій подолання труднощів, розвитку гнучкості мислення, здатності до критичного аналізу ситуацій і адекватного вибору поведінкових моделей. Водночас вона підвищує ефективність міжособистісної взаємодії, сприяє розвитку соціальної компетентності та здатності до конструктивного вирішення конфліктів.

Стресостійкість є важливим чинником професійної діяльності, оскільки дає змогу зберігати працездатність, концентрацію уваги та здатність до прийняття зважених рішень у складних і непередбачуваних умовах. Вона відіграє роль внутрішнього механізму, який підтримує баланс між вимогами професійного середовища та індивідуальними ресурсами особистості. Для спеціалістів, які виконують складні соціальні, педагогічні чи медичні функції, високий рівень стресостійкості забезпечує стабільність психоемоційного стану, що сприяє ефективній допомозі іншим, запобіганню вигоранню та підтримці

професійної компетентності. Крім того, стресостійкість визначає здатність особистості до саморозвитку та підвищення внутрішньої стійкості [65].

Значення стресостійкості проявляється також у підтриманні психічного та фізичного здоров'я. Вона знижує ризик розвитку психосоматичних захворювань, сприяє оптимізації нервово-гормональних реакцій організму та забезпечує збереження енергії для продуктивної діяльності. Високий рівень стресостійкості дає змогу особистості ефективно справлятися з хронічними навантаженнями та непередбачуваними життєвими обставинами, запобігаючи емоційному виснаженню та психічним розладам. У психологічному аспекті стресостійкість формує внутрішнє відчуття безпеки, упевненість у власних можливостях і здатність до самоконтролю навіть за умов високого ризику та нестабільності.

Важливо підкреслити, що значення стресостійкості полягає не лише у пасивному захисті від негативних впливів, а й у активному розвитку особистості. Вона сприяє формуванню внутрішніх ресурсів, розвитку когнітивної гнучкості, емоційної зрілості та мотиваційної стабільності. Стійка до стресів особистість здатна перетворювати складні обставини на можливості для навчання, самовдосконалення та досягнення життєвих цілей. Крім того, високий рівень стресостійкості підвищує здатність до саморефлексії, критичного оцінювання власних реакцій і корекції поведінки, що забезпечує довготривалу адаптивність та стійкість у різних життєвих ситуаціях [502].

За словами Ю. Тептюка, стресостійкість особистості є складною якістю, яка визначає здатність індивіда ефективно функціонувати в умовах психоемоційного навантаження та мінливих соціальних вимог. Вона виступає важливим механізмом адаптації, що забезпечує підтримання внутрішньої стабільності, когнітивної рівноваги, емоційного контролю та конструктивної поведінки в стресогенних ситуаціях [61].

Функції стресостійкості розглянемо як багаторівневу систему, що інтегрує когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти, спрямовані на підтримання ефективності особистості у взаємодії із середовищем.

1. Адаптаційна – полягає у забезпеченні здатності особистості зберігати ефективне функціонування під впливом стресових чинників, проявляється через мобілізацію внутрішніх ресурсів, формування конструктивних стратегій подолання труднощів та регуляцію поведінкових реакцій. Вона дає змогу індивіду швидко оцінювати ситуацію, визначати загрози та вибирати оптимальні способи реагування, що зменшує ризик психоемоційного виснаження і сприяє підтриманню фізіологічного та психологічного здоров'я.

2. Захисна – забезпечує стабілізацію психоемоційного стану та зниження негативного впливу стресу на особистість. Вона проявляється у здатності контролювати емоції, уникати імпульсивних реакцій, зберігати мотивацію та внутрішню рівновагу навіть у критичних або непередбачуваних ситуаціях. Така функція сприяє попередженню розвитку психосоматичних порушень в особі, підвищенню стійкості до хронічних стресових навантажень та підтриманню соціальної активності. Вона виступає як внутрішній бар'єр, що пом'якшує негативні наслідки стресових подій і створює умови для конструктивного адаптаційного процесу особистості.

3. Регулятивна – проявляється у здатності особистості координувати свої психічні та поведінкові процеси відповідно до вимог середовища. Вона охоплює контроль уваги, планування діяльності, самоконтроль і прогнозування наслідків власних дій. Регулятивна функція дає змогу ефективно використовувати наявні ресурси, оптимізувати стратегії подолання проблем та забезпечувати досягнення як особистісних, так і соціально значущих цілей. Вона є важливим механізмом підтримки продуктивності, прийняття зважених рішень та забезпечення адаптивної мобілізації у складних умовах.

4. Когнітивна – полягає у забезпеченні адекватної оцінки стресових подій, розвитку навичок аналізу та синтезу інформації, критичного мислення та вибору ефективних стратегій подолання труднощів. Вона дає змогу особистості правильно інтерпретувати ситуації, уникати дезадаптивних реакцій та знаходити оптимальні способи вирішення проблем. Когнітивна функція тісно пов'язана з розвитком внутрішніх ресурсів та психологічної гнучкості, що

забезпечує підвищення рівня адаптивності та стійкості у взаємодії із середовищем.

5. Соціальна – проявляється у здатності підтримувати конструктивні міжособистісні взаємодії, співпрацювати з іншими людьми, долати конфліктні ситуації та ефективно використовувати соціальні ресурси. Вона дає змогу зменшувати ізоляцію, формувати підтримуюче соціальне середовище та отримувати допомогу у складних обставинах. Соціальна функція забезпечує інтеграцію особистості у колективні процеси, сприяє розвитку комунікативних компетенцій та підвищує загальну адаптивність у соціальному контексті.

6. Мотиваційна – визначає здатність особистості зберігати внутрішню мотивацію до дій, спрямованих на подолання труднощів і досягнення цілей, навіть за умов високих стресових навантажень. Вона підтримує активну життєву позицію, ініціативність, самодисципліну та відповідальність за результати своєї діяльності. Така функція формує основу для активного використання внутрішніх ресурсів, стимулює розвиток саморегуляції та збереження продуктивності.

7. Рефлексивна – забезпечує здатність особистості аналізувати власний досвід, усвідомлювати причини стресових реакцій, оцінювати ефективність стратегій подолання та коригувати поведінкові моделі. Також вона сприяє самопізнанню, розвитку емоційного інтелекту, підвищенню усвідомленості та здатності до саморозвитку. Рефлексивна функція дає змогу закріплювати позитивний досвід адаптації, запобігати повторенню деструктивних моделей поведінки та підвищує довгострокову стійкість особистості [27; 31; 40 та ін.].

Функції стресостійкості особистості узагальнено у табл. 1.1.

Таблиця 1.1

Функції стресостійкості особистості

№	Функція стресостійкості	Зміст функції	Прояви у поведінці та діяльності
1	Адаптаційна	Забезпечує ефективне функціонування особистості під впливом стресових чинників	Мобілізація ресурсів, швидка оцінка ситуації, вибір оптимальної стратегії подолання труднощів
2	Захисна	Сприяє стабілізації психоемоційного стану та	Контроль емоцій, запобігання імпульсивним реакціям,

		мінімізації негативного впливу стресу	збереження мотивації
3	Регулятивна	Координує психічні та поведінкові процеси відповідно до вимог середовища	Планування діяльності, самоконтроль, прогнозування наслідків дій
4	Когнітивна	Забезпечує адекватну оцінку стресових подій і розвиток стратегій подолання	Аналіз і синтез інформації, критичне мислення, вибір ефективних способів реагування
5	Соціальна	Підтримує конструктивну взаємодію з іншими людьми та використання соціальних ресурсів	Ефективна комунікація, співпраця, подолання конфліктів, формування підтримуючого середовища
6	Мотиваційна	Забезпечує збереження внутрішньої мотивації та активної життєвої позиції	Ініціативність, самодисципліна, відповідальність, прагнення досягати цілей
7	Рефлексивна	Сприяє усвідомленню власного досвіду, оцінці ефективності стратегій і саморозвитку	Аналіз причин стресових реакцій, корекція поведінкових моделей, розвиток емоційного інтелекту

Як бачимо, стресостійкість має багатофункціональну роль у забезпеченні психічного здоров'я, внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості, адаптивної мобілізації ресурсів, підтриманні ефективної соціальної взаємодії та продуктивності діяльності. Вона інтегрує захисні, адаптивні, когнітивні, регулятивні, мотиваційні, соціальні та рефлексивні механізми, що визначають здатність особистості долати стресові фактори та забезпечувати гармонійне функціонування в сучасних умовах життя. Розуміння та розвиток функцій стресостійкості має важливе значення для практичної психології, соціальної роботи, освіти та професійної діяльності, оскільки дає змогу створювати умови для зміцнення психічного здоров'я, підвищення життєстійкості та формування адаптивних стратегій поведінки.

Отже, стресостійкість особистості є інтегративною психологічною якістю, що забезпечує здатність ефективно протистояти стресовим впливам, зберігати психоемоційну рівновагу, контроль над поведінкою та когнітивними процесами, а також мобілізувати внутрішні ресурси для адаптивного подолання труднощів. Вона охоплює комплекс функцій – адаптивну, захисну, регулятивну, когнітивну, соціальну, мотиваційну та рефлексивну – що визначають рівень внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості. Стресостійкість є важливим чинником життєстійкості, продуктивності

діяльності, ефективної соціальної взаємодії та загального психофізіологічного благополуччя. Її розвиток сприяє формуванню конструктивних стратегій подолання труднощів, підвищенню адаптивних можливостей та збереженню психологічного здоров'я.

1.2. Соціально-психологічні чинники становлення та розвитку стресостійкості особистості

В суспільстві, яке переживає трансформаційні процеси, зростає потреба у розумінні механізмів, що забезпечують здатність особи протистояти емоційним навантаженням та ефективно адаптуватися до мінливих умов життя. Тому особливої вагомості набуває вивчення низки соціально-психологічних чинників становлення та розвитку стресостійкості особистості. Вивчення цих чинників дає змогу виявити, які соціальні та психологічні умови сприяють зміцненню внутрішніх ресурсів людини, її здатності до саморегуляції, конструктивного подолання труднощів та збереження психічної рівноваги.

Одним із важливих чинників розвитку стресостійкості особистості є її професійне довкілля, яке охоплює умови праці, рівень контролю та автономії, підтримку колег і керівництва, а також організаційну культуру. Оптимальні умови праці забезпечують можливість ефективного використання внутрішніх ресурсів, підвищують мотивацію до продуктивної діяльності та сприяють розвитку навичок самоконтролю. Високий рівень автономії дає особистості відчуття контролю над власними діями, що позитивно впливає на формування психологічної стабільності та здатності до конструктивного вирішення проблем у стресових ситуаціях. Підтримка колег і керівництва виступає додатковим джерелом соціальної ресурсності, що допомагає зменшувати емоційне напруження, попереджати вигорання та зміцнювати віру у власні можливості [2].

Важливим аспектом професійного довкілля є його вплив на когнітивні та емоційні процеси особистості. Позитивне середовище стимулює розвиток навичок критичного мислення, аналітичних здібностей та здатності до

прийняття зважених рішень, що є невід'ємною складовою стресостійкості. Особистість, що працює в умовах високого рівня підтримки та організаційної стабільності, має можливість планувати свою діяльність, передбачати можливі труднощі та розробляти стратегії подолання проблем. Навіть у випадках виникнення конфліктів або непередбачуваних навантажень професійне довкілля може забезпечити ресурсну базу для психологічної компенсації, підтримуючи емоційний баланс і стимулюючи розвиток адаптивних моделей поведінки [43].

Істотний аспект професійного довкілля як чинника стресостійкості особистості полягає у формуванні навичок, які забезпечують стійкість до тривалих або повторюваних стресових впливів. Позитивні умови праці та сприятлива організаційна культура сприяють розвитку соціальних компетенцій, здатності до співпраці, конструктивного вирішення конфліктів та ефективної взаємодії з колегами. Працівники, які отримують регулярну психосоціальну підтримку та можливість самореалізації, демонструють високий рівень мотивації, самоконтролю і здатності до адаптації у нових або змінених умовах. Крім того, професійне довкілля виступає джерелом соціальних норм і цінностей, що закріплюють моделі поведінки, які підтримують психічну рівновагу та формують витривалість особистості [28].

Сімейне довкілля є одним із важливих соціально-психологічних чинників розвитку стресостійкості особистості, оскільки воно формує фундаментальні емоційні, когнітивні та поведінкові механізми адаптації. Стиль виховання в родині визначає способи регуляції емоцій, здатність до самоконтролю та формування мотиваційної структури особистості. Демократичний підхід сприяє розвитку впевненості у власних силах, умінню конструктивно реагувати на складні життєві ситуації, тоді як авторитарний або хаотичний стиль може обмежувати розвиток самостійності та витривалості. Рівень підтримки з боку батьків та інших членів сім'ї виступає важливим джерелом соціальної ресурсності, що дає змогу особистості відчувати безпеку, зменшувати рівень тривожності та формувати внутрішню стабільність. Стабільні стосунки у сім'ї

створюють базу для розвитку довірливих міжособистісних навичок та формування конструктивних моделей поведінки у стресових ситуаціях [42].

Сім'я виступає першим середовищем, у якому дитина навчається аналізувати події, прогнозувати наслідки своїх дій та приймати зважені рішення. Підтримка з боку близьких допомагає формувати позитивну самооцінку, віру у власні можливості та здатність до саморегуляції. Особистість, що зростає у сприятливому сімейному середовищі, розвиває навички конструктивного вирішення конфліктів, здатність до компромісу та адаптацію до соціальних вимог. Навчання через спостереження за поведінкою батьків і старших членів родини дає змогу засвоїти моделі подолання труднощів, що в майбутньому сприяє формуванню витривалості до стресових чинників у професійній та соціальній сферах. Емоційний клімат у сім'ї безпосередньо впливає на розвиток мотиваційної сфери, підтримуючи прагнення до самовдосконалення [44].

Важливо враховувати, що сімейні цінності, норми поведінки та моральні установки створюють основу для розвитку відповідальності, самодисципліни та витривалості до труднощів. Особистість, яка отримує регулярну підтримку та позитивний емоційний досвід у родині, має високий рівень внутрішньої стабільності та здатність до конструктивного реагування на життєві виклики. Наявність прикладів подолання труднощів у сімейному колі сприяє розвитку оптимістичних очікувань, уміння аналізувати проблемні ситуації та мобілізувати внутрішні ресурси для подолання стресу.

Соціальна підтримка виступає одним із найважливіших соціально-психологічних чинників розвитку стресостійкості особистості, оскільки вона формує основу для ефективного реагування на складні життєві ситуації та забезпечує ресурсну базу для мобілізації внутрішніх резервів. Наявність друзів, наставників та колег, здатних надати емоційну, інформаційну та практичну допомогу, створює відчуття безпеки та підтримки, що безпосередньо впливає на психоемоційний стан особистості. Емоційна підтримка допомагає зменшити рівень тривоги, страху та стресового напруження, сприяє відновленню психологічного балансу та розвитку внутрішньої стійкості. Інформаційна

підтримка забезпечує необхідні знання та орієнтири для прийняття оптимальних рішень у складних умовах, допомагає аналізувати ситуації, передбачати наслідки та обирати ефективні стратегії поведінки [41].

Наявність підтримки від близьких та значущих людей сприяє розвитку довіри, вміння будувати конструктивні взаємини та ефективно комунікувати у стресових ситуаціях. Особи, які отримують регулярну соціальну підтримку, демонструють вищий рівень емоційної гнучкості, здатність до компромісу та продуктивного вирішення конфліктів. Взаємодія з наставниками або досвідченими колегами дає змогу засвоювати моделі адаптивної поведінки, спостерігати за ефективними стратегіями подолання труднощів та інтегрувати їх у власну поведінкову практику. При цьому «соціальна підтримка формує усвідомлення значущості власних дій, підвищує впевненість у власних можливостях і мотивує до активної життєвої позиції» [60, с. 141].

Підтримка від соціального оточення дає змогу особистості відчувати причетність до спільноти, зменшує відчуття ізоляції та підвищує соціальну інтеграцію, що безпосередньо впливає на стійкість у складних життєвих обставинах. Особи, які користуються соціальною підтримкою, частіше застосовують конструктивні методи подолання стресу, включаючи планування дій, аналіз проблем та мобілізацію внутрішніх ресурсів. Соціальні контакти та взаємодія з підтримуючими людьми стимулюють розвиток емоційного інтелекту, саморефлексії та здатності до саморегуляції. Крім того, наявність підтримки з боку оточення формує позитивні очікування та оптимістичні стратегії реагування на майбутні труднощі, що підвищує загальну витривалість та психологічну стабільність особистості [71].

Міжособистісні взаємодії – один із важливих соціально-психологічних чинників розвитку стресостійкості особистості, оскільки вони визначають ефективність комунікації, здатність до конструктивної взаємодії та вміння вирішувати конфлікти в різних соціальних ситуаціях. Здатність будувати конструктивні стосунки забезпечує формування стабільного соціального середовища, що підтримує психоемоційний баланс особистості, сприяє розвитку емпатії, співпраці та взаємної довіри. Ефективна комунікація дає

змогу своєчасно обмінюватися інформацією, уникати непорозумінь та напружених ситуацій, що зменшує рівень стресу та сприяє адекватному реагуванню на соціальні виклики. Уміння вирішувати конфлікти виступає механізмом регуляції емоцій та поведінки, оскільки особистість, яка освоїла конструктивні стратегії управління конфліктами, здатна мінімізувати негативні наслідки стресових взаємодій та підтримувати стабільність психічного стану [49].

Конструктивні стосунки сприяють розвитку довіри, взаємоповаги та толерантності, що забезпечує стійкість до психоемоційних навантажень та конфліктних ситуацій. Ефективна комунікація, що охоплює здатність висловлювати власні потреби, слухати співрозмовника та адекватно реагувати на критику, підвищує рівень емоційної стабільності та запобігає виникненню стресових реакцій. Освоєння стратегій вирішення конфліктів дає змогу особистості швидко оцінювати ситуацію, прогнозувати можливі наслідки дій та вибирати оптимальні способи поведінки, що підтримує внутрішню рівновагу та психоемоційну стійкість.

Особи, які здатні будувати конструктивні стосунки та ефективно комунікувати, частіше використовують соціальні ресурси для підтримки емоційного балансу та отримання допомоги у складних життєвих ситуаціях. Вони демонструють вищий рівень психологічної витривалості, здатність до компромісу та оптимістичні стратегії реагування на конфліктні ситуації. Постійна взаємодія з оточенням формує відчуття причетності до соціальної групи, сприяє розвитку соціальної відповідальності та здатності до колективної роботи. Крім того, міжособистісні взаємодії стимулюють розвиток емоційного інтелекту, саморегуляції та когнітивної гнучкості, що підвищує адаптивність у нових або непередбачуваних умовах [19].

Соціальні ролі та статус – наступний важливий соціально-психологічний чинник розвитку стресостійкості особистості, оскільки вони визначають її усвідомлення власної значущості, відповідальності та функціональної ролі в суспільстві. Чітке усвідомлення своїх соціальних ролей дає змогу особистості орієнтуватися у соціальних взаємодіях, прогнозувати наслідки власних дій та

адекватно реагувати на вимоги різних соціальних контекстів. Наявність соціально значущих завдань створює мотиваційну основу для активного включення у діяльність, формує прагнення до самовдосконалення та розвитку внутрішніх ресурсів, необхідних для подолання стресових впливів. Відчуття цінності внеску в суспільство сприяє формуванню позитивної самооцінки, підвищує впевненість у власних можливостях та забезпечує психоемоційну підтримку, що є важливою складовою стресостійкості [29].

Особистість, яка усвідомлює власні соціальні функції та статус, більш цілеспрямовано організовує свою діяльність, що дає змогу розподіляти ресурси та запобігати виникненню надмірного напруження. Чітке розуміння ролей сприяє усвідомленому прийняттю соціальних норм і правил, що знижує ризик конфліктів та сприяє підтриманню психоемоційної рівноваги. Водночас наявність соціально значущих завдань стимулює розвиток мотиваційної сфери, підвищує активність у пошуку ресурсів та конструктивних рішень, а також формує стратегії саморегуляції та самопідтримки у стресових ситуаціях.

Освітнє довкілля – один із важливих соціально-психологічних чинників розвитку стресостійкості особистості, оскільки воно формує фундаментальні когнітивні, емоційні та соціальні навички, необхідні для ефективного реагування на складні життєві та професійні ситуації. Розвиток когнітивних компетенцій у процесі навчання сприяє здатності аналізувати інформацію, оцінювати ризики та передбачати наслідки своїх дій, що безпосередньо впливає на зменшення стресових реакцій. Тренування навичок саморегуляції в процесі навчання сприяє підвищенню психоемоційної стійкості, формує здатність до гнучкої адаптації та контролю над власною поведінкою в умовах високого навантаження [30; 6а].

Освітні програми та методи навчання стимулюють розвиток навичок аналізу проблемних ситуацій, пошуку альтернативних рішень та оцінки їх ефективності, що є важливим механізмом розвитку стресостійкості. Учні та студенти, які освоюють ці навички, демонструють здатність до планування власної діяльності, прогнозування наслідків дій та адаптації до змінних умов, що знижує ризик психоемоційного виснаження. Освітнє середовище також

сприяє розвитку мотиваційної сфери, оскільки навчання передбачає постановку цілей, оцінку результатів та самовдосконалення, що стимулює внутрішню активність та підвищує здатність до конструктивного подолання стресу [36].

Розвиток когнітивних, емоційних, соціальних компетенцій у навчальному процесі забезпечує здатність особи ефективно взаємодіяти з різноманітними соціальними групами, знаходити підтримку у складних ситуаціях, вирішувати конфлікти. Освітнє середовище формує вміння самостійно оцінювати свої ресурси, мобілізувати внутрішні резерви та обирати оптимальні способи реагування на стрес, що підвищує загальну психологічну стабільність. Крім того, навчальна діяльність сприяє розвитку навичок самоаналізу та рефлексії, що дає змогу особистості коригувати власну поведінку та вдосконалювати стратегії подолання труднощів. Соціальні та когнітивні компетенції, набуті у освітньому доквіллі, підвищують рівень впевненості, почуття внутрішньої самостійності, що є критично важливими для витривалості у складних життєвих ситуаціях.

Ціннісні орієнтації є одним із визначальних соціально-психологічних чинників розвитку стресостійкості особистості, оскільки вони формують морально-етичну, мотиваційну та регулятивну основу поведінки у складних життєвих обставинах. Цінності, норми та соціальні установки виступають як внутрішні орієнтири, що визначають пріоритети, мотивують до досягнення цілей та підтримують послідовність дій навіть у стресових ситуаціях. Усвідомлення значущості власних принципів і соціальних норм дає змогу особистості зберігати психологічну рівновагу та внутрішню стабільність, мобілізувати ресурси для подолання труднощів та зберігати контроль над емоційними реакціями [60].

Осмислені цінності допомагають особистості аналізувати події, розставляти пріоритети та визначати оптимальні стратегії поведінки в умовах невизначеності або конфлікту. Норми та соціальні установки забезпечують орієнтири для соціальної взаємодії, допомагають будувати конструктивні стосунки та ефективно комунікувати з оточенням навіть у напружених або стресогенних ситуаціях. Вони стимулюють розвиток витривалості, оскільки

особистість навчена долати труднощі та залишатися в рамках прийнятих етичних і соціальних стандартів, що підвищує її внутрішню стабільність та здатність до саморегуляції. Ціннісні орієнтації також впливають на мотиваційний компонент стресостійкості, оскільки особистість, керуючись усвідомленими принципами, демонструє цілеспрямовану поведінку, здатність до тривалих зусиль і активного пошуку ресурсів для подолання проблем [58; 68a].

Усвідомлені цінності та соціальні установки забезпечують базу для прийняття рішень у стресових або непередбачуваних умовах, сприяють розвитку емоційної витривалості та психологічної стійкості. Вони формують систему внутрішніх орієнтирів, що дає змогу особистості інтегрувати власні цілі та дії з вимогами соціального середовища, підтримуючи адаптивність і саморегуляцію. Ціннісні орієнтації стимулюють розвиток відповідальності та самодисципліни, що сприяє здатності долати тривалі навантаження та підтримувати психоемоційну стабільність. Осмислене ціннісне ядро забезпечує внутрішню мотивацію, підтримує відчуття сенсу життя та значущості власних дій, що є критично важливим для формування стійкої до стресу поведінки.

Групова ідентичність є важливим соціально-психологічним чинником розвитку стресостійкості особистості, оскільки вона формує відчуття належності до соціальної спільноти, що забезпечує емоційну підтримку та внутрішню стабільність у стресових умовах. Відчуття причетності до колективу або групи стимулює розвиток соціальних навичок, підвищує рівень самовпевненості та формує психологічну опору для подолання труднощів. Усвідомлення спільних цінностей та норм дає змогу особистості орієнтуватися на конструктивні стратегії поведінки, формує адаптивні моделі взаємодії з оточенням і забезпечує механізми емоційного регулювання в складних життєвих ситуаціях [36].

Присутність у групі стимулює активну взаємодію, обмін досвідом, підтримку та зворотний зв'язок, що дає змогу особистості коригувати власні реакції на стресові чинники та вдосконалювати стратегії поведінки. Підтримка групових цінностей сприяє формуванню внутрішніх орієнтирів, що

допомагають стабілізувати емоційний стан, ефективно розподіляти психічні ресурси та розвивати навички саморегуляції. Особи, які мають чітке усвідомлення своєї приналежності до групи, при цьому легше долають міжособистісні конфлікти, демонструють толерантність, здатність до компромісу та конструктивної взаємодії з іншими членами колективу. Активна взаємодія у рамках групової ідентичності формує адаптивну поведінку, дає змогу будувати підтримуючі соціальні зв'язки та зменшує негативний вплив стресових факторів, що в свою чергу підвищує соціальну стійкість та внутрішню рівновагу особистості [29].

Відчуття приналежності до спільноти формує стабільне соціальне середовище, яке забезпечує психологічну підтримку в умовах тривалих або повторюваних стресових впливів. Групова ідентичність сприяє усвідомленню власної ролі в суспільстві, мотивації до соціально значущої діяльності та розвитку почуття відповідальності за колективні результати. Наявність спільних цінностей та норм формує орієнтири для поведінки, що допомагають уникати деструктивних стратегій та забезпечують ефективну адаптацію до змінних умов. Переживання стресових ситуацій у контексті групової підтримки стимулює розвиток когнітивної гнучкості, саморефлексії та навичок вирішення проблем, що підвищує ефективність подолання майбутніх труднощів [64; 9a].

Взірці адаптивної поведінки також є важливим соціально-психологічним чинником розвитку стресостійкості особистості, оскільки вони забезпечують наочні моделі ефективного реагування на стресові ситуації, формують когнітивні та емоційні орієнтири для подолання труднощів і стимулюють розвиток конструктивних стратегій поведінки. Спостереження за стратегіями адаптації інших людей дає змогу особистості аналізувати різноманітні способи подолання проблем, оцінювати їх ефективність і застосовувати у власному житті. Наслідування позитивних прикладів стимулює формування внутрішніх ресурсів, самоконтролю та витривалості, оскільки спостережувані успішні моделі поведінки демонструють дієві механізми управління емоційними реакціями, прийняття рішень та вирішення конфліктів [37].

Спостереження за тим, як інші люди долають труднощі, сприяє засвоєнню конструктивних моделей комунікації, вирішення конфліктів та управління міжособистісними відносинами, що є критично важливим у соціальних стресогенних умовах. Освоєння таких моделей через наслідування дає змогу особистості зменшити ризик імпульсивних реакцій, підвищити самоконтроль та виробити здатність до стратегічного планування дій у складних ситуаціях. Взірці адаптивної поведінки також формують когнітивні схеми, що допомагають структурувати інформацію, оцінювати власні ресурси та визначати оптимальні способи реагування на стресові чинники. Крім того, спостереження за успішними стратегіями інших людей стимулює розвиток емпатії, здатності до аналізу соціального контексту та взаємодії з різними групами, що посилює соціальну адаптивність і підтримує внутрішню стабільність особистості.

Освоєння та інтеграція позитивних моделей поведінки у власний досвід дає змогу особистості створювати власні ефективні стратегії подолання стресу, адаптуватися до нових або непередбачуваних ситуацій та підтримувати внутрішню рівновагу. Вони сприяють розвитку саморефлексії, оскільки порівняння власних дій із поведінкою інших стимулює аналіз результативності власних реакцій та корекцію стратегії поведінки. Взірці адаптивної поведінки формують відчуття впевненості у власних можливостях та мотивацію до саморозвитку, що є важливим ресурсом для подолання тривалих навантажень і стресових ситуацій. Вони також створюють соціальні орієнтири, які дозволяють ефективно інтегруватися у колектив, підтримувати міжособистісні контакти та отримувати підтримку у складних обставинах [40; 686].

Психологічна підтримка є одним із важливих соціально-психологічних чинників розвитку стресостійкості особистості, оскільки вона забезпечує ефективне психоемоційне регулювання, зміцнює внутрішню рівновагу та сприяє розвитку адаптивних механізмів поведінки. Наявність психологічної підтримки від значущих людей, таких як родина, друзі, наставники чи професійні консультанти, дає змогу особистості відчувати емоційну безпеку та зменшує інтенсивність стресових реакцій. Вона сприяє формуванню в людини

навичок конструктивного аналізу ситуацій, оскільки обговорення проблем, отримання порад і рекомендацій стимулює когнітивне переосмислення стресових чинників та пошук ефективних способів подолання труднощів [51].

Низку соціально-психологічних чинників розвитку стресостійкості особистості узагальнено у табл. 1.2.

Таблиця 1.2

**Соціально-психологічні чинники розвитку
стресостійкості особистості**

№	Чинник	Складові та характеристики
1	Професійне довкілля	Умови праці, рівень контролю та автономії, підтримка колег і керівництва, організаційна культура
2	Сімейне довкілля	Стиль виховання, рівень підтримки, наявність стабільних стосунків, моделі подолання труднощів у родині
3	Соціальна підтримка	Наявність друзів, наставників, колег, здатних надати емоційну, інформаційну та практичну допомогу в стресових ситуаціях
4	Міжособистісні взаємодії	Здатність будувати конструктивні стосунки, ефективна комунікація, вміння вирішувати конфлікти
5	Соціальні ролі та статус	Чітке усвідомлення своїх ролей, наявність соціально значущих завдань та відповідальності, відчуття цінності внеску в суспільство
6	Освітнє довкілля	Розвиток когнітивних і соціальних компетенцій, тренування навичок саморегуляції, критичного мислення та проблемного вирішення
7	Ціннісні орієнтації	Цінності, норми та соціальні установки, які стимулюють розвиток витривалості, самоконтролю та відповідальності
8	Групова ідентичність	Відчуття причетності до спільноти, підтримка групових цінностей та норм, що формує соціальну стійкість
9	Взірці адаптивної поведінки	Спостереження за адаптивними стратегіями інших людей, наслідування позитивних прикладів подолання стресу
10	Психологічна підтримка	Надання емоційної, інформаційної та практичної підтримки, що сприяє саморегуляції, розвитку адаптивних механізмів та внутрішньої стабільності

Отже, професійне середовище сприяє формуванню самоконтролю та виробленню адаптивних стратегій у напружених умовах діяльності. Сімейне оточення забезпечує базову емоційну підтримку та задає первинні моделі подолання труднощів. Соціальна підтримка колег, друзів знижує вплив стресу та посилює відчуття захищеності. Міжособистісні взаємодії формують навички конструктивного спілкування й розв'язання конфліктів, а соціальні ролі підсилюють усвідомлення відповідальності за власні дії. Освітнє середовище розвиває когнітивні та регулятивні вміння, а ціннісні орієнтації – визначають

мотивацію до самоконтролю. Групова ідентичність і наслідування позитивних моделей поведінки зміцнюють здатність ефективно протистояти стресу.

Висновок до розділу 1

1. Стресостійкість виступає комплексним ресурсом особистості, який визначає її здатність ефективно функціонувати, зберігати психічну стабільність, підтримувати соціальну активність і продуктивність діяльності. Вона має ключове значення для розвитку внутрішніх ресурсів, запобігання дезадаптації, емоційного вигорання та психосоматичних розладів. Стресостійкість забезпечує гармонійне функціонування в соціальному середовищі, підвищує адаптивність до змін, а також сприяє формуванню позитивного життєвого досвіду та довгострокової психоемоційної стабільності.

2. Розвиток стресостійкості зумовлюється системою взаємопов'язаних соціально-психологічних чинників. Професійне середовище сприяє формуванню самоконтролю та виробленню адаптивних стратегій у напружених умовах діяльності. Сімейне оточення забезпечує базову емоційну підтримку та задає первинні моделі подолання труднощів. Соціальна підтримка колег, друзів знижує вплив стресу та посилює відчуття захищеності. Міжособистісні взаємодії формують навички конструктивного спілкування й розв'язання конфліктів, а соціальні ролі й статуси підсилюють усвідомлення відповідальності за власні дії. Групова ідентичність і наслідування позитивних моделей поведінки зміцнюють здатність ефективно протистояти стресу. Сукупно такі чинники забезпечують формування внутрішніх ресурсів і психологічної стійкості особистості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ФАКТОРА ВНУТРІШНЬОЇ ТА ЗОВНІШНЬОЇ СТАБІЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Діагностичний інструментарій для дослідження стресостійкості як фактора внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості

В умовах зростання соціальної напруги, інформаційної динаміки та вимог до психологічної адаптації людини особливо значущою є психодіагностика стресостійкості як чинника внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості. Оскільки саме від рівня стресостійкості залежить здатність людини зберігати психоемоційний баланс, підтримувати продуктивність діяльності, приймати виважені рішення та конструктивно взаємодіяти з соціальним середовищем, постає потреба у точних, валідних і надійних методах її вимірювання.

Для емпіричного дослідження стресостійкості як фактора внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості соціальних працівників використано такий діагностичний інструментарій:

1. Методика «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість).
2. Методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS) А. Ролніка, С. Хезер в адаптації Н. Бажанової.
3. Методика «Шкала локусу контролю» Дж. Роттера.
4. Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтєва, Е. Рассказової.

Охарактеризуємо використаний нами для емпіричного дослідження стресостійкості як фактора внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості діагностичний інструментарій [14; 23; 35; 47; 56; 63].

Так, одним із важливих інструментів є тест на оцінку стресостійкості, розроблений психологами Медичного центру Університету Бостона. Методика передбачає аналіз аспектів професійного та особистісного функціонування соціального працівника, включно з фізичним станом, емоційним самопочуттям, когнітивними ресурсами, рівнем соціальної підтримки та організацією робочого часу. Тест складається з 20 тверджень, які дозволяють всебічно оцінити

готовність фахівця до роботи у стресових умовах, а також його здатність до конструктивного реагування на психоемоційне навантаження.

Учасники дослідження оцінюють, наскільки часто наведені твердження відповідають їхній поведінці та реакціям, використовуючи п'ятибальну шкалу: майже завжди – 1 бал; часто – 2; іноді – 3; майже ніколи – 4; ніколи – 5. Приклади пунктів тесту адаптовані до професійної діяльності соціальних працівників: «Ви підтримуєте режим сну не менше 7–8 годин щонайменше чотири рази на тиждень», «У вас є колеги або наставники, на яких можна покластися у складних ситуаціях», «Ви можете відкрито висловлювати свої емоції та переживання під час виконання професійних завдань».

Сумарний показник стресостійкості обчислюється шляхом підрахунку балів із наступним відніманням 20 балів від загальної суми. Інтерпретація результатів дає змогу класифікувати рівень стійкості: показник менше 10 балів свідчить про високий рівень стресостійкості та адаптивності соціального працівника, 10–30 балів вказує на середній рівень, при якому фахівець здатний долати професійні стресові фактори, проте потребує розвитку навичок емоційної саморегуляції; понад 30 балів сигналізує про психоемоційне навантаження та вплив стресу на ефективність роботи, а понад 50 балів – про підвищену вразливість до стресових факторів і необхідність системної підтримки.

У дослідженні стресостійкості соціальних працівників важливе значення має використання методик, що дозволяють оцінити рівень контролю над власними емоційними станами, поведінковими реакціями та професійними ситуаціями. Зокрема, особлива увага приділяється вивченню локусу контролю, що відображає схильність фахівця пояснювати результати своєї діяльності внутрішніми (інтернальними) або зовнішніми (екстернальними) чинниками. Одним з інструментів є методика визначення рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера, яка дає змогу оцінити індивідуальні особливості локусу контролю у різних сферах життя соціального працівника.

Шкала загальної інтернальності (Іо) виявляє здатність обстежуваного брати відповідальність за власні дії та події, що відбуваються в житті, шкала

інтернальності в досягненнях (Ід) оцінює контроль над професійними успіхами та позитивними результатами діяльності, а шкала інтернальності у невдачах (Іі) показує, наскільки фахівець усвідомлює свою роль у помилках і невдачах. Інші шкали методики також мають специфічне значення для соціальної роботи: шкала інтернальності у сімейних стосунках (Іс) характеризує рівень впливу на гармонію в родині та взаємодію з близькими; шкала інтернальності у виробничих відносинах (Ів) відображає усвідомлення контролю над професійними завданнями та відносинами у колективі; шкала інтернальності у міжособистісних стосунках (Ім) визначає здатність соціального працівника встановлювати конструктивні контакти з клієнтами та колегами; шкала інтернальності щодо здоров'я (Із) вказує на усвідомлення відповідальності за фізичний і психічний стан, що безпосередньо впливає на ефективність професійної діяльності.

Обробка отриманих даних здійснюється у три етапи. На першому етапі підраховуються сирі бали за всіма шкалами контролю, використовуючи ключ №1. Для кожної шкали питання розподіляються за категоріями «+» та «-», де «+» відповідає прямому значенню відповіді, а «-» – зворотному. Це дає змогу сформуванню сім сумарних показників, що відображають рівень суб'єктивного контролю соціального працівника у різних сферах діяльності. Другий етап передбачає перетворення сирих балів у стандартизовані оцінки (стени) на 10-бальній шкалі, що забезпечує можливість міжіндивідуального порівняння результатів та визначення рівня інтернальності відносно середньостатистичної норми. На третьому етапі будується індивідуальний профіль РСК для кожного фахівця, де на осі відмічаються отримані значення стенив і наноситься базова норма – 5,5 стенив. Відхилення вправо ($\geq 5,5$ стенив) вказує на домінування інтернального типу контролю, а вліво ($\leq 5,5$ стенив) – на перевагу екстернального типу. Інтерпретація результатів передбачає: 1–3 стени – низький рівень інтернальності та високий – екстернальності; 4–6 стени – середній рівень інтернальності; 7–10 стени – високий рівень інтернальності.

Важливим інструментом для дослідження стресостійкості соціальних працівників є тест життестійкості, створений на основі концепції С. Мадді. У

контексті професійної діяльності соціальних працівників життєстійкість розглядається як комплексна особистісна характеристика, що визначає здатність фахівця ефективно протистояти професійним і емоційним навантаженням, підтримувати внутрішню рівновагу, зберігати активність та продуктивність у складних або кризових ситуаціях. Такий підхід робить тест Мадді надзвичайно цінним для оцінки адаптивності, психологічної гнучкості та стійкості до стресу соціальних працівників, що працюють в емоційно напруженому середовищі.

Методика базується на припущенні, що соціальні працівники з високим рівнем життєстійкості здатні перетворювати складні ситуації на можливості для розвитку професійних і особистісних навичок, тоді як особи з низьким рівнем життєстійкості схильні сприймати труднощі як загрозу, що підвищує ризик емоційного виснаження, тривожності або професійного вигорання. Тест дає змогу виявити не лише загальний рівень стресостійкості, а й особливості реагування на труднощі, що є критично важливим для побудови індивідуальних програм психологічної підтримки та супроводу фахівців у соціальній сфері.

С. Мадді визначає життєстійкість як систему переконань про себе, соціальне середовище та власну здатність впливати на перебіг подій. Методика містить 45 тверджень, які оцінюються за чотирибальною шкалою: «ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так». Кожен соціальний працівник обирає варіант, що найбільш точно відображає його власну позицію у професійних і життєвих ситуаціях. Пункти тесту охоплюють прямі та зворотні твердження; оцінка прямих пунктів здійснюється від 0 до 3 балів, зворотних – у зворотному порядку. Після підрахунку результатів формується загальний показник життєстійкості та індекси субшкал – залучення, контроль і прийняття ризику.

Залучення характеризує переконання соціального працівника у значущості активної участі в професійній діяльності, взаємодії з клієнтами та колегами, що дає змогу знаходити сенс і задоволення навіть у складних умовах. Фахівці з високим рівнем залучення активно долучаються до вирішення складних соціальних ситуацій, підтримують інтерес до роботи та не

відчужуються емоційно. Низькі показники залучення асоціюються з апатією, професійним відстороненням та зниженням мотивації.

Компонент контролю відображає переконання соціального працівника у власній здатності впливати на результати професійної діяльності та життєві події. Фахівці з високим рівнем контролю усвідомлюють важливість своїх дій і здатні активно управляти процесами, навіть коли результат непередбачуваний.

Прийняття ризику характеризує готовність працівника розглядати зміни, невизначеність та складнощі як частину професійного життя. Соціальні працівники з розвиненим компонентом ризику прагнуть до саморозвитку, експериментів у професійній практиці та використання нового досвіду, усвідомлюючи, що навіть невдачі мають навчальний ефект. Нездатність приймати ризик проявляється у униканні викликів, страху перед новими професійними завданнями та підвищеній тривожності.

Інтерпретація результатів передбачає порівняння здобутих показників із нормативними середніми значеннями для професійної групи соціальних працівників. Значення на рівні середнього або вище середнього свідчать про високий рівень стресостійкості, адаптивності та внутрішню стабільність. Низькі показники можуть сигналізувати про ризик емоційного виснаження, труднощі у саморегуляції, невпевненість у професійних діях та підвищену чутливість до стресових ситуацій, що потребує психопрофілактичного втручання.

Методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS), розроблена канадськими дослідниками А. Родніком, С. Хезер, М. Голдом і К. Халлом, є ефективним інструментом для оцінки здатності соціальних працівників протистояти професійним змінам і адаптуватися до стресових умов, що виникають у процесі виконання соціальної роботи, особливо у кризових ситуаціях або при запровадженні інноваційних підходів у роботі з клієнтами. Методика дає змогу вимірювати сім важливих компонентів готовності до змін, зокрема толерантність до двозначності, що є критично важливою для соціальних працівників, які часто працюють у невизначених соціальних контекстах.

Методика PCRS широко застосовується в міжнародній практиці управління персоналом, включаючи оцінку стресостійкості у професійних контекстах, що передбачають часті зміни та високі вимоги до адаптивності. Для соціальних працівників інструмент дає змогу виявити специфіку протистояння стресовим ситуаціям, що виникають у процесі роботи з різними категоріями населення, допомагає прогнозувати рівень психологічного комфорту та ефективність професійної діяльності, а також визначати зони, які потребують розвитку навичок саморегуляції та адаптивної поведінки.

Діагностичні складові методики PCRS охоплюють такі шкали:

1. Пристрасність – характеризує енергійність, невтомність та підвищений життєвий тонус соціального працівника, що дає змогу ефективно реагувати на стресові ситуації та підтримувати високу продуктивність роботи з клієнтами.

2. Винахідливість – оцінює здатність знаходити нові шляхи вирішення складних робочих ситуацій, адаптуватися до непередбачуваних умов та використовувати ресурси для досягнення професійних цілей.

3. Оптимізм – відображає віру в успіх, готовність фокусуватися на можливостях вирішення проблем, а не на їхніх обмеженнях, що сприяє стабільності психологічного стану під час стресу.

4. Сміливість та підприємливість – демонструє готовність брати на себе ризики та працювати в умовах невизначеності, долати традиційні підходи та шукати нові стратегії для вирішення професійних завдань.

5. Адаптивність – оцінює здатність соціального працівника змінювати плани, оперативно реагувати на зміни в робочих ситуаціях та приймати альтернативні рішення без втрати ефективності.

6. Впевненість – характеризує віру у власні можливості, професійну компетентність та здатність зберігати стабільність у складних обставинах.

7. Толерантність до двозначності – визначає здатність спокійно ставитися до невизначеності, працювати з неповною інформацією, залишатися ефективним у ситуаціях, коли результат або цілі не є чітко визначеними, що є актуально для соціальних працівників у кризових та складних соціальних умовах.

Методика передбачає оцінку кожного компонента за чотирибальною шкалою, що дає змогу створити комплексний профіль готовності до змін для кожного соціального працівника. Інтерпретація результатів здійснюється з урахуванням індивідуальних особливостей обстежуваних, бо високі показники пристрасності або оптимізму можуть як сприяти професійній ефективності, так і створювати ризики надмірного емоційного напруження. Аналіз даних дає змогу виявляти сильні та слабкі сторони професійної стресостійкості, що є необхідною умовою для планування заходів з розвитку адаптованості, підвищення внутрішньої стабільності та профілактики професійного вигорання працівників.

Оцінка стресостійкості соціальних працівників на основі комплексного використання зазначених діагностичних методик дає змогу виділити три рівні розвитку стресостійкості, які відображають як їхні кількісні, так і якісні риси та характеристики поведінки, емоційного стану та особистісних ресурсів у професійно напружених і кризових ситуаціях.

Низький рівень стресостійкості у соціальних працівників характеризується слабо розвиненими адаптивними механізмами та обмеженою здатністю ефективно протидіяти професійним та емоційним навантаженням. За даними Бостонського тесту на стресостійкість, такі фахівці часто отримують високі бали за шкалою «вразливість до стресу», що свідчить про значний емоційний дискомфорт у робочих ситуаціях. Локус контролю за Дж. Роттером у більшості випадків демонструє екстернальний тип, тобто схильність пояснювати невдачі зовнішніми обставинами та низький рівень суб'єктивної відповідальності за результати своєї діяльності (1–3 стени). Методика PCRS відзначає низькі показники таких компонентів, як пристрасність, оптимізм та мотивація до змін. Аналіз результатів тесту життєстійкості С. Мадді свідчить про мінімальні значення залучення та контролю, а також практично відсутнє прийняття ризику, що підкреслює низьку готовність соціального працівника до активної адаптації у складних професійних ситуаціях та кризових обставинах.

Середній рівень стресостійкості соціальних працівників характеризується частковою здатністю контролювати власні емоційні реакції, однак при цьому

проявляється певна нестійкість у складних і конфліктних ситуаціях. За результатами Бостонського тесту на стресостійкість сумарні показники цих фахівців знаходяться у межах 10–30 балів, що відображає помірний рівень стійкості та потребу в удосконаленні навичок емоційної саморегуляції. Локус контролю у більшості досліджуваних демонструє змішаний тип (4–6 стенів), що вказує на поєднання внутрішніх і зовнішніх пояснень професійних подій. Методика PCRS демонструє середні значення за компонентами адаптивності, сміливості та готовності до змін, що відповідає середньому рівню професійної підготовки до нестандартних та стресових ситуацій. Тест С. Мадді відображає збалансоване ставлення до контролю та залучення: соціальні працівники здатні брати на себе відповідальність за частину професійних подій, однак іноді уникають невизначеності або ризику, що обмежує гнучкість реагування.

Високий рівень стресостійкості у соціальних працівників проявляється стабільною здатністю ефективно протистояти професійним стрес-факторам, підтримувати психоемоційну рівновагу та демонструвати адаптивну поведінку у складних умовах. За Бостонським тестом на стресостійкість сумарний показник становить менше 10 балів, що свідчить про високий рівень контролю над стресовими ситуаціями. Локус контролю у більшості випадків інтернальний (7–10 стенів), що підтверджує усвідомлену відповідальність за події професійного та особистого життя. Методика PCRS демонструє високі результати за компонентами пристрасності, оптимізму та впевненості у власних можливостях, що свідчить про активне прагнення до змін і внутрішню мотивацію соціального працівника. Тест С. Мадді демонструє високі оцінки за всіма компонентами: залучення – 28–32 бали, контроль – 27–31 бал, прийняття ризику – 26–30 балів.

Отже, для емпіричного дослідження стресостійкості в соціальних працівників використано комплексний діагностичний інструментарій: методику «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість), методику «Шкала локусу контролю» Дж. Роттера, методику «Особистісна готовність до змін» (PCRS) А. Ролніка, С. Хезер, а також тест життєстійкості С. Мадді. Системне та комплексне застосування перелічених методик дає змогу всебічно оцінити рівні

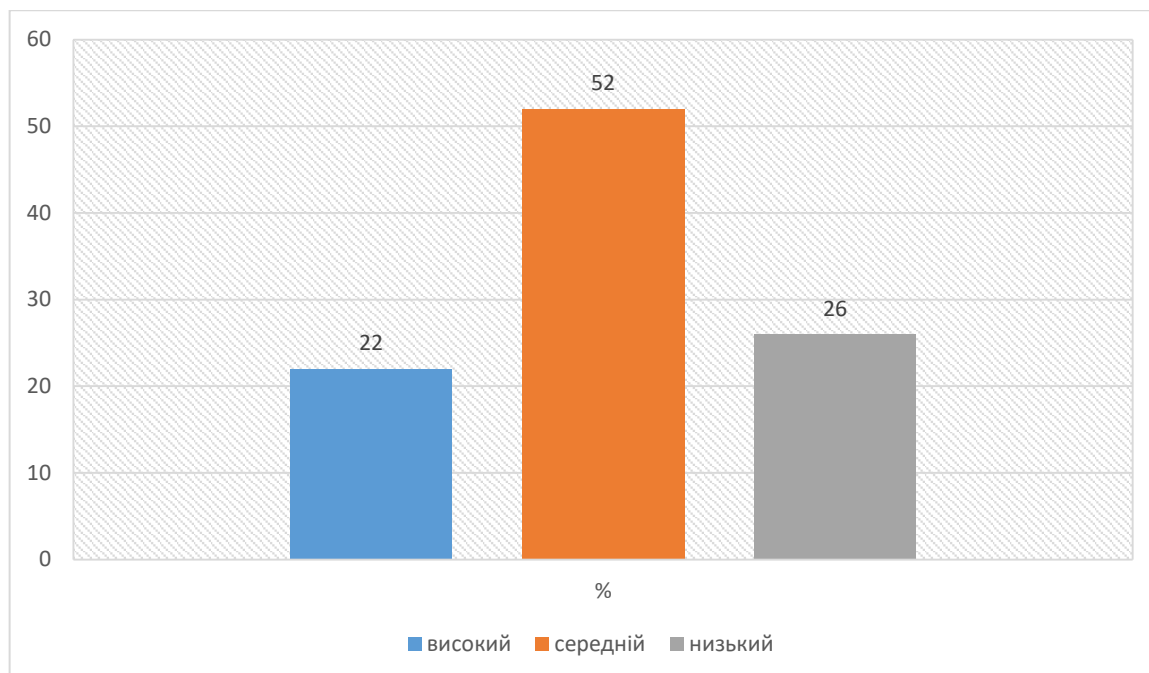
стресостійкості, особливості адаптивної поведінки та емоційної стабільності соціальних працівників, що є необхідною передумовою підвищення їх внутрішньої та зовнішньої стабільності у професійній діяльності.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження стресостійкості як фактора внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості

З метою вивчення стресостійкості як чинника внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості було проведене емпіричне дослідження за участю соціальних працівників, які виконують функції психологічної та соціальної підтримки в різних організаціях соціального захисту м. Тернополя. Загальна вибірка включала 50 респондентів віком від 27 до 39 років.

Для комплексної діагностичної оцінки рівня стресостійкості обстежуваних застосовували набір стандартизованих методик, серед них – методика «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість), «Шкала локусу контролю» Дж. Роттера, методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS) А. Родніка, С. Хезер, а також тест життєстійкості С. Мадді.

Зокрема, для кількісного аналізу даних використовувався інтегральний показник стресостійкості, обчислений на основі суми балів Бостонського тесту. Результати такого дослідження свідчать про виражену диференціацію рівнів стресостійкості серед соціальних працівників (рис. 2.1).



**Рис. 2.1. Розподіл рівнів стресостійкості у соціальних працівників
(Бостонський тест на стресостійкість, %)**

Високий рівень стресостійкості спостерігався у 11 осіб (22 %). Ця група характеризувалася стабільною психоемоційною сферою, зрілими механізмами саморегуляції та здатністю зберігати конструктивне ставлення до труднощів. Соціальні працівники з високим рівнем стресостійкості демонстрували оптимістичне світосприйняття, високу самоефективність і впевненість у власних професійних компетенціях. На когнітивному рівні вони проявляли гнучкість мислення, здатність до об'єктивного аналізу складних ситуацій та обрання адекватних стратегій реагування. Емоційно ці респонденти залишалися рівноважними навіть у кризових умовах, а поведінково – активно використовували конструктивні копінг-стратегії, зокрема планування дій, пошук соціальної підтримки та раціональне вирішення конфліктів.

Середній рівень стресостійкості був виявлений у 26 осіб (52 %), що становило найбільшу групу вибірки. Для цих соціальних працівників характерна відносна стабільність емоційного стану, однак у періоди інтенсивного або тривалого професійного навантаження вони демонструють тимчасову дестабілізацію та зниження продуктивності. Рівень саморегуляції дає змогу ефективно виконувати повсякденні обов'язки, проте у кризових або конфліктних ситуаціях адаптивні ресурси часто вичерпуються. На

когнітивному рівні такі респонденти здатні аналізувати причини стресу, проте часом сумніваються у власних рішеннях або покладаються на зовнішні обставини, демонструючи змішаний локус контролю. Емоційно вони чергують періоди стабільності та напруження, а поведінково поєднують активні та неадаптивні копінг-стратегії: конструктивні дії проявляються у типових робочих ситуаціях, тоді як тривалий стрес може призводити до уникання або емоційних реакцій.

Низький рівень стресостійкості відзначено у 13 осіб (26%). Соціальні працівники цієї групи характеризуються високою психоемоційною вразливістю, низькою впевненістю у власних професійних силах та схильністю до неадаптивних стратегій реагування. Для них типовими є часті коливання настрою, почуття безпорадності, підвищена тривожність і дратівливість. Вони часто сприймають робочі ситуації як неконтрольовані та сумніваються у власній здатності ефективно впливати на результат. Когнітивно вони демонструють фокусування на проблемах і негативних аспектах ситуації, емоційно – нестабільність і переважання страху, образи або почуття провини. Поведінково переважають уникання, пасивність і соціальна ізоляція, що суттєво обмежує їхню здатність ефективно виконувати професійні завдання.

Для оцінки впливу самоконтролю на рівень стресостійкості соціальних працівників застосовувалася діагностична методика локусу контролю (РСК) Дж. Роттера. Результати аналізу за окремими шкалами показали наступну диференціацію серед соціальних працівників.

Загальна інтернальність (Іо): високий рівень спостерігався у 34% респондентів, що свідчить про усвідомлену відповідальність за власне життя та переконаність у здатності впливати на події. Низькі показники виявлені у 28%, що характеризує тенденцію покладати відповідальність на зовнішні чинники.

Інтернальність у досягненнях (Ід): 36% учасників відчувають, що успіхи залежать від їхніх власних зусиль, тоді як 22% приписують досягнення зовнішнім обставинам або допомозі інших.

Інтернальність у невдачах (Ii): 30 % соціальних працівників демонструють відповідальність за власні помилки, у той час як 26 % схильні шукати зовнішні пояснення, що знижує рівень їхньої стресостійкості.

Інтернальність у сімейних стосунках (Ic): 38 % опитаних респондентів усвідомлюють свою роль у формуванні емоційного клімату, тоді як 20 % схильні перекладати відповідальність на членів родини.

Інтернальність у професійних взаєминах (Iv): високий рівень виявлено у 40 % соціальних працівників, що демонструє здатність брати ініціативу та долати професійні стресори; 26 % мають занижені показники, що свідчить про ухилення від відповідальності на роботі.

Інтернальність у міжособистісних контактах (Im): високий рівень зареєстровано у 42 %, що корелює з впевненістю у спілкуванні та здатністю контролювати соціальні взаємодії; низькі показники спостерігаються у 18 %, що характеризує залежність від думки оточення та емоційну реактивність.

Ставлення до власного здоров'я (Iz): 28 % респондентів відчують відповідальність за власний фізичний та психічний стан, тоді як 30 % осіб покладаються переважно на зовнішні фактори (лікарів, обставини), що свідчить про недостатню сформованість навичок саморегуляції.

На основі інтегративного показника інтернальності було виділено три рівні її прояву серед соціальних працівників (рис. 2.2):

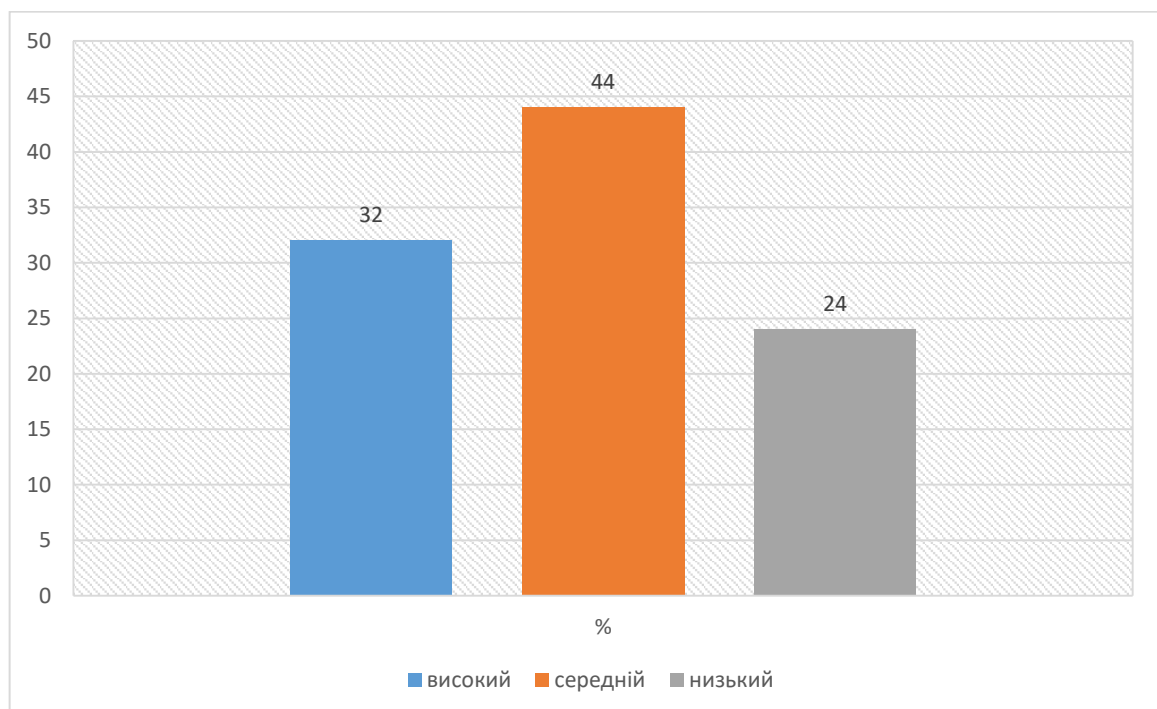


Рис. 2.2. Розподіл рівнів інтернального локусу контролю у соціальних працівників (методика РСК Дж. Роттера, %)

Високий рівень інтернальності – 16 осіб (32 %). Респонденти цієї групи характеризуються сформованим внутрішнім локусом контролю, усвідомленням власної ролі у виникненні та подоланні стресових ситуацій, високою емоційною стабільністю, наявністю ефективних копінг-стратегій та здатністю до адаптивної поведінки у складних умовах професійної діяльності.

Середній рівень інтернальності – 22 особи (44 %). Ця група демонструє помірну стресостійкість та здатність до саморегуляції у типових робочих ситуаціях; проте при надмірному або тривалому стресі вони потребують зовнішньої підтримки або використання спеціальних психотехнік.

Низький рівень інтернальності – 12 осіб (24 %). Соціальні працівники цієї категорії схильні покладати відповідальність за труднощі на зовнішні обставини, проявляють підвищену тривожність, емоційну нестійкість, а також низьку ефективність саморегуляції, що робить їх досить вразливими до професійного вигорання та психоемоційного виснаження.

Для оцінки рівня стресостійкості соціальних працівників у взаємозв'язку з їх здатністю адаптуватися до змін застосовувалася методика «Опитувальник особистісної готовності до змін» (PCRS), розроблена канадськими науковцями А. Ролніком, С. Гезером, М. Голдом та К. Халлом. Охарактеризуємо результати дослідження за окремими шкалами цієї методики.

Пристрасність: такий показник відображає енергійність, активність та внутрішній життєвий тонус соціальних працівників. Високий рівень виявлено у 14 осіб (28 %), середній – у 24 осіб (48 %), низький – у 12 осіб (24 %). Це свідчить, що більшість респондентів демонструють помірну активність, що дає змогу підтримувати стабільний ритм роботи без надмірних емоційних перевантажень, тоді як особи з низьким рівнем пристрасності ризикують енергетичним виснаженням у стресових ситуаціях.

Винахідливість: шкала характеризує здатність знаходити альтернативні шляхи вирішення проблем і проявляти креативність у складних обставинах.

Високі показники зареєстровані у 18 осіб (36 %), середні – у 22 осіб (44 %), низькі – у 10 осіб (20 %). Переважна більшість соціальних працівників демонструє достатній рівень винахідливості для адаптації до змін, тоді як частина з низькими показниками може проявляти ригідність мислення в кризових ситуаціях.

Оптимізм: характеризує позитивне ставлення до життя та віру у власні можливості. Високий рівень прояву спостерігається у 20 осіб (40 %), середній – у 21 особи (42 %), низький – у 9 осіб (18 %). Такий розподіл свідчить про домінування конструктивного сприйняття труднощів, що сприяє емоційній рівновазі, хоча певна частина респондентів схильна до песимізму.

Сміливість і підприємливість: шкала оцінює відкритість до нового та готовність ризикувати. Високий рівень – 15 осіб (30 %), середній – 23 осіб (46 %), низький – 12 осіб (24 %). Більшість соціальних працівників демонструють відносну відкритість до змін, але частина з низькими показниками уникатиме невідомих ситуацій, що може ускладнювати подолання стресових умов.

Адаптивність: відображає гнучкість мислення та здатність змінювати поведінку відповідно до нових умов. Високий рівень виявлено у 17 осіб (34 %), середній – у 25 осіб (50 %), низький – у 8 осіб (16 %). Це свідчить про достатню адаптивність більшості респондентів, тоді як частина з низькими показниками має труднощі у пристосуванні до нових соціальних або професійних вимог.

Впевненість: характеризує віру у власні сили та рішучість. Високий рівень – 19 осіб (38 %), середній – 20 осіб (40 %), низький – 11 осіб (22 %). Більшість соціальних працівників мають стабільну самооцінку та внутрішню опору, проте частина з низькими показниками схильна до сумнівів і залежності від зовнішніх оцінок, що знижує стресостійкість.

Толерантність до двозначності: відображає здатність спокійно реагувати на невизначеність та непередбачуваність подій. Високий рівень – 13 осіб (26 %), середній – 22 осіб (44 %), низький – 15 осіб (30 %). Найнижчі значення шкали свідчать про психологічний дискомфорт частини респондентів у ситуаціях невизначеності, що може знижувати ефективність адаптації.

На основі інтегративної оцінки за сімома шкалами визначено рівні особистісної готовності соціальних працівників до змін (рис. 2.3).

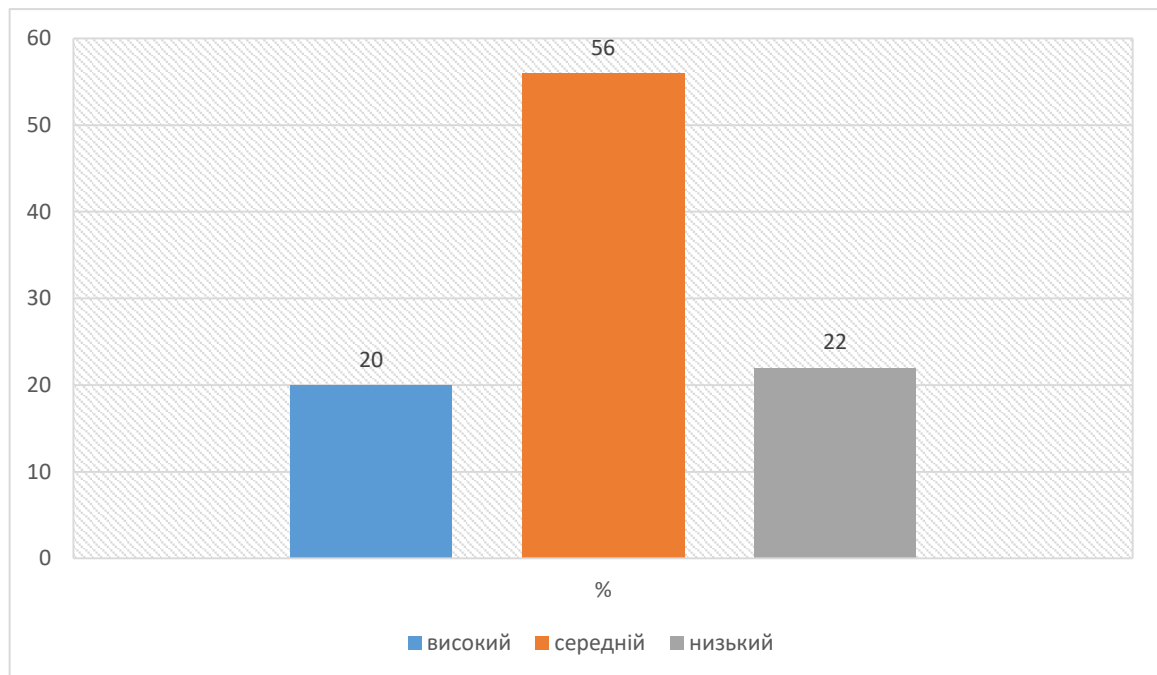


Рис. 2.3. Розподіл рівнів особистісної готовності до змін у соціальних працівників (методика PCRS А. Ролніка, С. Гезера, %)

Високий рівень готовності (10 осіб – 20 %) характеризується енергійністю, активною життєвою позицією, високим оптимізмом, гнучкістю мислення та здатністю швидко знаходити альтернативні рішення. Особи цієї групи ефективно підтримують внутрішню рівновагу у стресових ситуаціях, готові до ризику та експериментів, проявляють стійкість до емоційного виснаження та вміють трансформувати труднощі у можливості для розвитку.

Середній рівень готовності (28 осіб – 56 %) характеризується помірною активністю та збалансованим сприйняттям нового. Соціальні працівники цієї групи здатні адаптуватися до змін, однак потребують часу для освоєння нових умов та психологічної підтримки при високому стресовому навантаженні.

Низький рівень готовності (11 осіб – 22 %) відзначається недостатньою активністю, обмеженою винахідливістю та схильністю до ригідного мислення. Для цих осіб характерна підвищена тривожність, низька толерантність до невизначеності та зниження загальної стресостійкості, що робить їх більш вразливими до психоемоційного виснаження та професійного стресу.

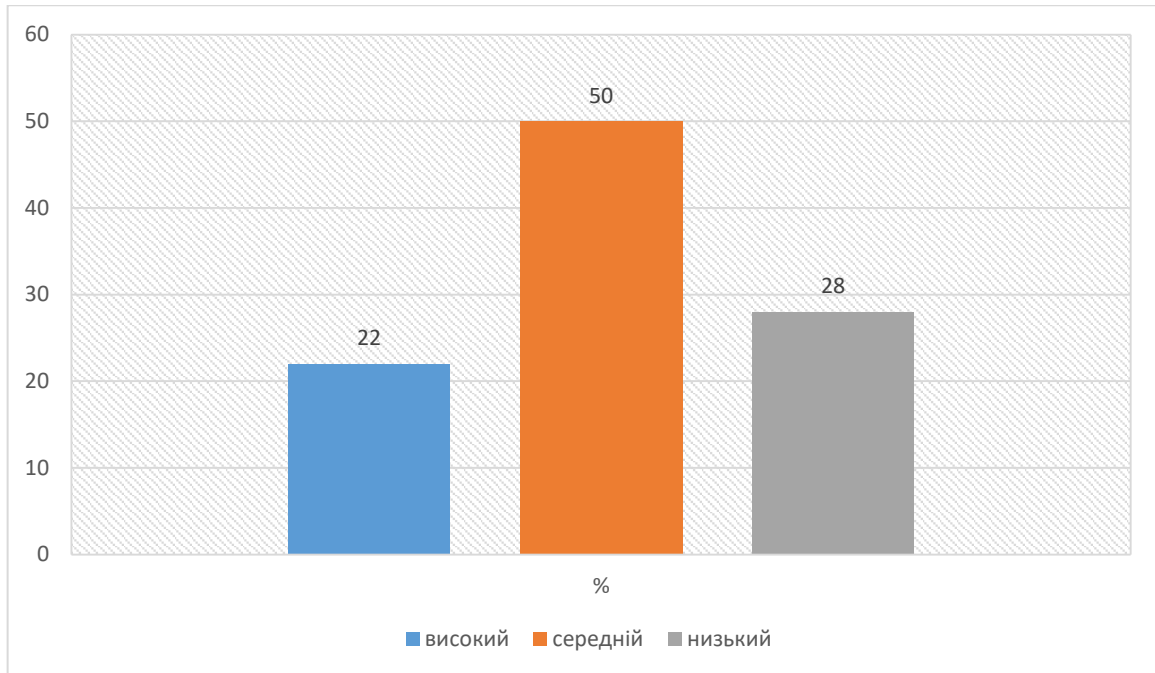
Для оцінки рівня стресостійкості соціальних працівників використовували тест життестійкості С. Мадді. Охарактеризуємо результати дослідження за окремими шкалами цієї методики.

Залучення: шкала оцінює переконаність соціального працівника у значущості власної діяльності та здатність знаходити сенс у подіях. Високий рівень виявлено у 16 осіб (32 %), середній – у 26 осіб (52 %), низький – у 8 осіб (16 %). Це свідчить, що більшість респондентів активно включені в робочі процеси та отримують задоволення від професійної діяльності, що позитивно впливає на їхню стресостійкість. Водночас соціальні працівники з низьким рівнем залучення схильні до пасивності та дистанціювання від активних процесів, що підвищує їхвразливість до стресогенних чинників.

Контроль: оцінює усвідомлення особистістю своєї здатності впливати на результати діяльності та життєві події. Високий рівень контролю спостерігався у 18 осіб (36 %), середній – у 24 осіб (48 %), низький – у 8 осіб (16 %). Більшість респондентів відчують можливість керувати власними діями, що формує внутрішню стабільність і сприяє адаптації до професійного стресу. Низький рівень контролю у 16 % опитаних свідчить про схильність до безпорадності та зниження ефективності поведінки у стресових ситуаціях.

Прийняття ризику: відображає здатність сприймати невизначені або складні ситуації як можливість розвитку. Високий рівень цього показника зареєстровано у 14 осіб (28 %), середній – у 28 осіб (56 %), низький – у 8 осіб (16 %). Це свідчить про те, що більшість соціальних працівників помірно готові до змін і ризикованих ситуацій, сприймаючи їх як засіб особистісного та професійного розвитку. Частина респондентів з низьким показником може уникати складних обставин, що обмежує ефективність адаптації.

Комплексний аналіз загальної життестійкості показав наступний розподіл рівнів (рис. 2.4).



**Рис. 2.4. Розподіл рівнів життєстійкості у соціальних працівників
(тест життєстійкості С. Мадді, %)**

Високий рівень життєстійкості (11 осіб – 22 %) характеризується активною участю у професійних процесах, усвідомленням значущості власних дій та готовністю брати на себе відповідальність за результати діяльності. Особи цієї групи ефективно контролюють емоції та поведінку, сприймають невизначені ситуації як можливість розвитку, проявляють готовність до ризику, а також демонструють гнучкість у прийнятті рішень та здатність підтримувати внутрішню рівновагу під час стресу.

Середній рівень життєстійкості (25 осіб – 50 %) відзначається помірною активністю та стабільністю психоемоційного стану. Соціальні працівники цієї групи здатні підтримувати баланс і долати стресові впливи, проте іноді обмежуються звичними способами реагування. Є потреба у розвитку навичок саморегуляції та соціальної адаптації до нових або непередбачуваних ситуацій.

Низький рівень життєстійкості (14 осіб – 28 %) характеризується пасивністю, обмеженим контролем над життєвими подіями та униканням ризику або невизначеності. Перелічені соціальні працівники підвищено вразливі до психоемоційного перенавантаження, мають труднощі з адаптацією

до змін і потребують цілеспрямованого розвитку стратегій подолання стресу, а також формування адаптивних поведінкових навичок.

На основі узагальнення результатів кількох діагностичних методик – тесту життєстійкості С. Мадді, методики PCRS «Особистісна готовність до змін», тесту стресостійкості Медичного центру Бостона та методики визначення локусу контролю Дж. Роттера – проведено комплексний кількісний і якісний аналіз стресостійкості у соціальних працівників. Розподіл у соціальних працівників рівнів стресостійкості (рис. 2.5) показав наступні результати.

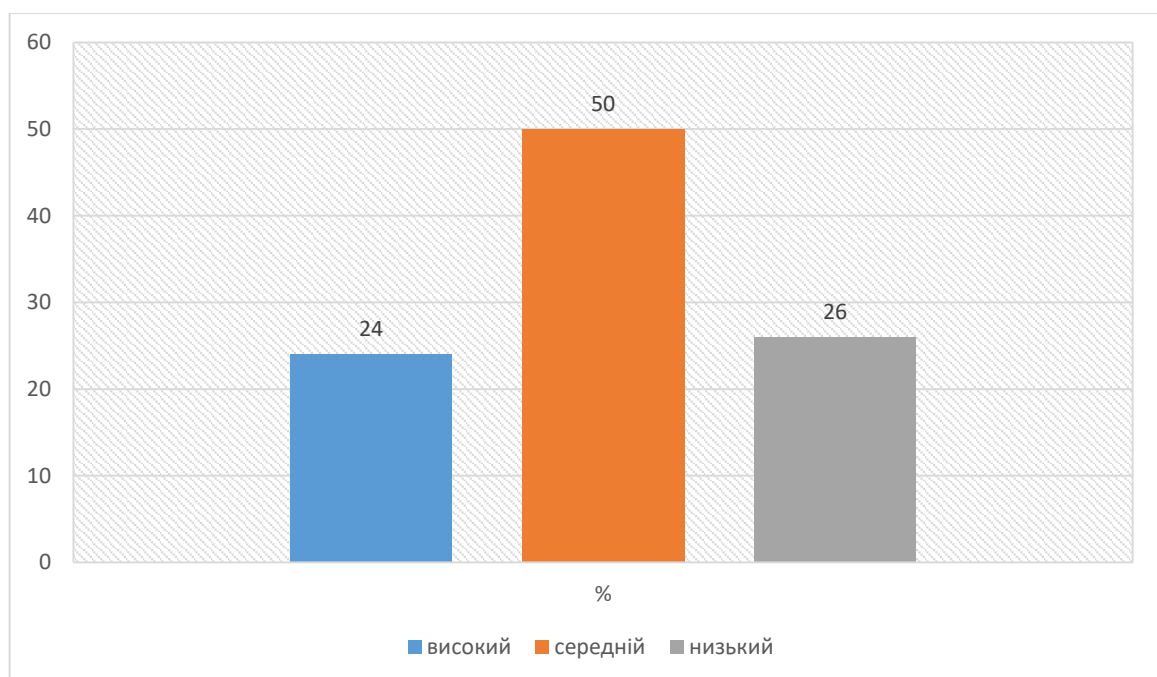


Рис. 2.5. Розподіл рівнів стресостійкості у соціальних працівників (%)

Високий рівень стресостійкості (12 осіб – 24%) характеризується високою здатністю контролювати емоційні реакції, активно долати професійні та життєві труднощі, зберігати внутрішню рівновагу та продуктивність у складних або непередбачуваних ситуаціях. Ця група соціальних працівників демонструє ефективне поєднання самоконтролю, впевненості у власних силах, ініціативності та мотивації до професійного розвитку. Вони активно взаємодіють із соціальним оточенням, бачать у стресових ситуаціях можливість для росту та ефективно використовують власні ресурси для відновлення психоемоційного балансу.

Середній рівень стресостійкості (25 осіб – 50 %) свідчить про помірну здатність контролювати емоції та адаптуватися до стресогенних обставин. Соціальні працівники цієї групи в більшості випадків успішно долають труднощі, але у кризових або нових для них ситуаціях можуть демонструвати нестійкість, проявляти обережність або відкладати прийняття рішень. Вони усвідомлюють власну відповідальність за результати діяльності, проте іноді потребують підтримки або часу для відновлення психоемоційного стану. Загалом, така група характеризується помірною внутрішньою і зовнішньою стабільністю, здатністю до співпраці та конструктивної взаємодії з колегами, але вимагає розвитку адаптивних навичок у непередбачуваних умовах.

Низький рівень стресостійкості (13 осіб – 26 %) демонструє значну вразливість до психоемоційних навантажень. Соціальні працівники з низьким рівнем стійкості часто відчують тривожність, роздратованість, емоційне виснаження у складних або невизначених ситуаціях. Їхня здатність до саморегуляції обмежена: вони схильні уникати відповідальності, покладатися на обставини або думку інших, швидко втрачають мотивацію та енергію. У професійній діяльності це проявляється у пасивності, недостатній ініціативності та униканні складних або нових завдань, що негативно впливає на ефективність роботи та загальний психоемоційний стан.

Загальний аналіз показав, що переважна більшість соціальних працівників мають середній рівень стресостійкості, що забезпечує помірну здатність контролювати емоції та справлятися зі стресом, проте ефективність у нових або критичних ситуаціях обмежена. Високий рівень стійкості спостерігається у відносно невеликої частини, що демонструє комплексну здатність адаптуватися та зберігати продуктивність у стресогенних умовах, а низький рівень (26 %) вказує на значну вразливість, що потребує розвитку навичок саморегуляції та формування адаптивних стратегій.

Отже, результати дослідження свідчать про необхідність впровадження психокорекційних програм, проведення тренінгів зі стресо- та життестійкості та підвищення готовності до змін у соціальних працівників для зміцнення їх

внутрішньої та зовнішньої стабільності та підвищення ефективності професійної діяльності в умовах постійних соціальних викликів.

Висновок до розділу 2

1. Для емпіричного дослідження стресостійкості в соціальних працівників використано комплексний діагностичний інструментарій: методику «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість), методику «Шкала локусу контролю» Дж. Роттера, методику «Особистісна готовність до змін» (PCRS) А. Ролніка, С. Хезер, а також тест життєстійкості С. Мадді. Комплексне застосування перелічених методик дає змогу всебічно оцінити рівні стресостійкості, особливості адаптивної поведінки та психоемоційної стабільності соціальних працівників, що є необхідною передумовою підвищення їхньої внутрішньої та зовнішньої стабільності у професійній діяльності.

2. В результаті емпіричного дослідження виявилось, що переважна більшість соціальних працівників мають середній рівень стресостійкості, що забезпечує помірну здатність контролювати емоції та справлятися зі стресом, проте ефективність у нових або критичних ситуаціях обмежена. Високий рівень стійкості спостерігається у відносно невеликої частини, що демонструє комплексну здатність адаптуватися та зберігати продуктивність у стресогенних умовах, а низький рівень вказує на значну вразливість, що потребує розвитку навичок саморегуляції та формування адаптивних стратегій.

РОЗДІЛ 3

ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ФАКТОРА ВНУТРІШНЬОЇ ТА ЗОВНІШНЬОЇ СТАБІЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Програма підвищення стресостійкості як фактора внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості

та її експериментальне апробування

Стресостійкість визначає здатність людини зберігати психологічну рівновагу, самоконтроль, адаптивність і цілісність в умовах напруги, а також забезпечує ефективність соціальної поведінки, відповідальність, продуктивну діяльність і конструктивну взаємодію з оточенням. Тому в контексті соціальних викликів, зростання життєвої невизначеності та інтенсифікації психоемоційних навантажень потреба в обґрунтуванні програм підвищення стресостійкості соціальних працівників як чинника внутрішньої та зовнішньої стабільності їх особистості стає важливою та необхідною.

Мета програми – формування та підвищення стресостійкості особистості як важливого фактора внутрішньої та зовнішньої стабільності, що забезпечує ефективне регулювання емоцій, адаптацію до соціально-психологічних і професійних навантажень, розвиток конструктивних стратегій поведінки та підвищення психоемоційної витривалості в умовах сучасного життя.

Завдання програми:

1. Провести оцінку рівня стресостійкості учасників та виявити основні чинники, що впливають на їхню внутрішню і зовнішню стабільність.
2. Сформувати уявлення про природу стресу, механізми його виникнення та вплив на психічний і фізичний стан особистості.
3. Розвивати навички саморегуляції, управління емоційним станом та конструктивного реагування на стресові ситуації.
4. Підвищувати здатність до адаптації у соціальному та професійному середовищі шляхом тренування когнітивної гнучкості, критичного мислення та прийняття обґрунтованих рішень.
5. Формувати внутрішні ресурси стресостійкості особистості, такі як самоконтроль, витривалість, впевненість у власних можливостях та мотивація до досягнення значущих цілей.
6. Забезпечити розвиток соціальних компетенцій, включаючи ефективну комунікацію, конструктивну взаємодію та здатність вирішувати конфлікти.
7. Стимулювати використання позитивних моделей поведінки та досвіду інших людей як прикладів адаптивного реагування на стрес.

8. Надати учасникам інструменти психологічної підтримки та методики профілактики емоційного виснаження.

9. Підвищити усвідомлення власних цінностей, цілей і пріоритетів, що сприяє стабільності внутрішнього та зовнішнього функціонування особистості.

Принципи реалізації програми підвищення стресостійкості як фактора внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості передбачають системний, інтерактивний та індивідуально орієнтований підхід до навчання. Втілення цих принципів забезпечує комплексний, інтегрований та ефективний процес підвищення стресостійкості в межах тренінгової програми, а також розвиток внутрішньої витривалості та соціальної адаптивності особистості учасників.

Першим принципом є системність, що передбачає логічну послідовність тренінгових занять, ігор та вправ, які формують у учасників цілісне розуміння природи стресу, механізмів його впливу та стратегій подолання.

Другим принципом є активне залучення учасників, що реалізується через інтерактивні методики, рольові ігри, дискусії та вправи на саморефлексію, що стимулюють емоційне, когнітивне та поведінкове включення у процес навчання.

Третім принципом є індивідуалізація, яка полягає у врахуванні особливостей учасників, рівня їх стресостійкості, потреб та ресурсів, що дає змогу максимально ефективно формувати адаптивні навички та саморегуляцію.

Четвертий принцип – поступовість і структурованість, що забезпечує поетапне ускладнення завдань та вправ, формування навичок від базових до більш складних стратегій подолання стресу.

П'ятий принцип – практична спрямованість, що передбачає орієнтацію на розвиток конкретних навичок, які можуть бути безпосередньо застосовані у повсякденному та професійному житті, забезпечуючи зміцнення внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості.

Шостим принципом є групова підтримка та взаємодія, яка передбачає активне залучення учасників до обговорень, спільних вправ і рольових ігор, що формує соціальні навички, розвиває емпатію, сприяє підтримці між учасниками та підвищує ефективність засвоєння адаптивних моделей поведінки.

Сьомий принцип – зворотний зв'язок та рефлексія, що охоплює систематичне обговорення результатів занять, аналіз власних реакцій на стресові ситуації, оцінку результатів та корекцію стратегій подолання труднощів [29; 33; 36; 68; 71 та ін.].

Програма буде реалізована у формі соціально-психологічного тренінгу, що передбачає активну участь учасників у процесі розвитку стресостійкості. В її основі – тренінгові заняття, ігри та вправи, спрямовані на формування в учасників практичних навичок саморегуляції, управління емоційним станом та адаптивного реагування на стресові ситуації. Використання інтерактивних методик дає змогу залучити ресурси особистості, стимулюючи розвиток її стресостійкості через безпосереднє переживання і моделювання ситуацій.

Зазначимо, що ігрові та інтерактивні методики створюють умови для відпрацювання у них конструктивних стратегій поведінки, розширення соціальних навичок, підвищення комунікативної компетентності та здатності до вирішення конфліктів. Тренінгові заняття дозволяють формувати усвідомлене ставлення до стресових чинників, аналізувати власні реакції та визначати оптимальні способи подолання труднощів, що забезпечує комплексний розвиток психологічної стійкості. Крім того, формат тренінгу сприяє розвитку групової динаміки, підтримки між учасниками та формуванню позитивних соціальних взаємодій, що зміцнює внутрішню та зовнішню стабільність особистості.

Зміст і структура програми підвищення стресостійкості як фактора внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості наведені у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

**Програма підвищення стресостійкості як фактора
внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості**

№	Тема заняття	Мета	Методика проведення	Тренінгові вправи та ігри
1	Стрес і	Ознайомити	Інтерактивна лекція,	«Мапа факторів

	стресостійкість у соціальній роботі	учасників з поняттям стресу та значенням стресостійкості для стабільності особистості	обговорення кейсів, аналіз власного досвіду, групова дискусія	стресу», «Реакції тіла на стрес», «Стрессова ситуація», «Щоденник емоцій», групова рефлексія
2	Емоційна саморегуляція у подоланні стресу	Розвинути навички контролю емоцій та психоемоційної стабільності	Лекційний блок, обговорення, аналіз ситуацій, інтерактивні методи самоспостереження	«Емоційний спектр», «Дихання та релаксація», «Емоційні ролі», «Моя внутрішня опора», групова рефлексія
3	Когнітивні стратегії подолання стресу	Навчити методам когнітивного переосмислення стресових ситуацій	Лекційний блок, кейси, групові обговорення, моделювання поведінки	«Аналіз ситуації», «Переформулювання думок», «Моделювання варіантів реакції», «Карта ресурсів», групова рефлексія
4	Ефективна комунікація у подоланні стресу	Розвинути навички конструктивної комунікації та взаємодії	Інтерактивні лекції, аналіз комунікативних стратегій, моделювання ситуацій, обговорення	«Розбіжні погляди», «Активне слухання», «Комунікативні бар'єри», «Зворотний зв'язок», групова рефлексія
5	Соціальна підтримка у подоланні стресу	Підвищити усвідомлення ролі соціальної підтримки та її застосування	Лекційний блок, кейси, інтерактивні обговорення, групова дискусія	«Мережа підтримки», «Рольова допомога», «Емоційне дзеркало», «Ситуативний аналіз», групова рефлексія
6	Психологічна стійкість у кризових ситуаціях	Розвинути навички адаптивного реагування та відновлення	Аналіз кризових кейсів, моделювання ситуацій, групове обговорення, інтерактивні вправи	«Кризовий сценарій», «План дій», «Ресурсний запас», «Рефлексивне обговорення», «Модель відновлення»
7	Формування внутрішніх ресурсів і мотивації	Сприяти розвитку внутрішньої мотивації, самоконтролю та ресурсів особистості	Лекції, інтерактивні обговорення, аналіз досвіду, методики самопізнання	«Мої ресурси», «Мотиваційна карта», «Самопідтримка», «Візуалізація успіху», групова рефлексія
8	Позитивні взірці адаптивної поведінки	Навчити використовувати приклади ефективних стратегій подолання стресу	Аналіз прикладів поведінки, кейси, інтерактивні обговорення, моделювання	«Моделювання прикладу», «Аналіз ситуацій», «Рольові ігри», «Складання власної моделі», групова рефлексія
9	Профілактика професійного вигорання	Підвищити усвідомлення загроз вигорання та навчити запобігати й реагувати	Лекції, кейси, інтерактивні обговорення, групові вправи	«Мій рівень вигорання», «Техніки релаксації», «План профілактики», «Рольова гра», групова рефлексія

10	Інтеграція навичок стресостійкості у професійну діяльність	Забезпечити узагальнення та інтеграцію отриманих знань і навичок	Повторення важливих концепцій, аналіз кейсів, групові обговорення, моделювання професійних ситуацій	«Комплексна ситуація», «Особистий план дій», «Групова підтримка», «Рефлексія досягнень», підсумкова групова рефлексія
----	--	--	---	---

Охарактеризуємо методику проведення занять програми підвищення стресостійкості як фактора внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості соціального працівника (детальні розробки занять наведено у Додатку А).

Тема. Стрес і стресостійкість у соціальній роботі

Мета: ознайомити соціальних працівників з поняттям стресу, механізмами його виникнення та значенням стресостійкості для внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості.

Методика проведення аналізованого заняття передбачає інтерактивну лекцію та групове обговорення, де учасники отримують теоретичні знання про природу стресу та його вплив на психофізіологічний стан. Акцент робиться на усвідомленні взаємозв'язку між зовнішніми стресовими чинниками та внутрішніми ресурсами, які забезпечують стабільність особистості. У процесі заняття застосовується метод кейсів для моделювання реальних професійних стресових ситуацій, а також короткі практичні завдання для самоспостереження і аналізу власних реакцій. Обговорення забезпечує інтеграцію теоретичного матеріалу з особистим досвідом учасників.

Для практичного відпрацювання під час аналізованого тренінгового заняття використовуються вправи та ігри: «Мапа стресових чинників», де учасники на аркуші зазначають джерела стресу в професійній діяльності та обговорюють результати; «Реакції тіла на стрес», що охоплює дихальні та тілесні вправи для усвідомлення фізіологічних проявів напруги; «Стрессова ситуація», рольова гра для відпрацювання базових стратегій реагування; «Щоденник емоцій», де фіксуються емоційні реакції протягом дня; і підсумкова групова рефлексія, що дає змогу проаналізувати ефективність застосованих методів.

Тема. Емоційна саморегуляція у подоланні стресу

Мета: розвинути у соціальних працівників навички контролю емоцій, зниження негативного впливу стресу, підвищення психоемоційної стабільності.

Методика проведення аналізованого заняття охоплює лекційний блок про роль емоцій у професійній діяльності, аналіз ситуацій професійного стресу та їх вплив на поведінку. Учасники вчаться усвідомлювати свої емоційні реакції та взаємозв'язок між емоціями і когнітивними процесами. Використовуються інтерактивні методи, які стимулюють самоспостереження, аналіз власних стратегій регуляції емоцій та пошук ефективних способів стабілізації психоемоційного стану. Практичні вправи охоплюють «Емоційний спектр», де учасники визначають власні емоції на шкалі та аналізують їх причини; «Дихання та релаксація», що відпрацьовує техніки глибокого дихання та релаксації; «Емоційні ролі», рольова гра для відпрацювання контролю емоцій у конфліктних ситуаціях; «Моя внутрішня опора», де учасники визначають власні ресурси стабілізації емоцій; та групову рефлексію для обговорення ефективності застосованих методів та інтеграції отриманих знань у професійну практику.

Тема. Когнітивні стратегії подолання стресу

Мета: ознайомити соціальних працівників із методами когнітивного переосмислення стресових ситуацій та формування адаптивних стратегій.

Методика проведення аналізованого заняття передбачає лекційний блок про взаємозв'язок думок, емоцій та поведінки у стресових умовах, аналіз прикладів професійних стресових ситуацій та обговорення ефективних підходів до їх подолання. Акцент робиться на розвитку когнітивної гнучкості, критичного мислення та усвідомлення впливу власних переконань на реакції у стресових ситуаціях. Використовуються інтерактивні методи, моделювання ситуацій, кейс-метод і групові обговорення для практичного освоєння стратегій когнітивної реструктуризації. Практичні та ігрові вправи охоплюють «Аналіз ситуації» для ідентифікації стресових чинників; «Переформулювання думок», що допомагає трансформувати негативні уявлення у конструктивні; «Моделювання варіантів реакції», рольова гра для відпрацювання адаптивних стратегій; «Карта ресурсів», де учасники визначають власні когнітивні та

соціальні ресурси для подолання стресу; і підсумкову рефлексію для оцінки ефективності застосованих учасниками методів та закріплення навичок та вмінь.

Тема. Ефективна комунікація у подоланні стресу

Мета: розвинути у соціальних працівників навички конструктивної комунікації та взаємодії у стресових ситуаціях для підвищення професійної ефективності та внутрішньої стабільності.

Методика проведення аналізованого заняття охоплює інтерактивні лекції та обговорення про типи комунікації, вербальні й невербальні сигнали, роль активного слухання та емпатії у професійній діяльності. Акцент робиться на формуванні навичок ефективного обміну інформацією, управління конфліктами та емоційними реакціями у колективі та роботі з клієнтами. Заняття передбачає моделювання реальних професійних ситуацій для аналізу комунікативних стратегій, обговорення труднощів у спілкуванні та пошук оптимальних рішень. Практичні вправи на занятті охоплюють «Розбіжні погляди», рольову гру для відпрацювання конструктивного вирішення конфліктів; «Активне слухання», де учасники тренують уміння точно відтворювати зміст сказаного колегами; «Комунікативні бар'єри», гра на подолання перешкод у спілкуванні; «Зворотний зв'язок», вправа на навчання давати і приймати об'єктивні коментарі; і групову рефлексію для аналізу власних сильних та слабких сторін у комунікації.

Тема. Соціальна підтримка у подоланні стресу

Мета: підвищити усвідомлення ролі соціальної підтримки, розвинути навички отримання та надання допомоги у професійних стресових ситуаціях.

Методика проведення заняття передбачає аналіз теоретичних аспектів соціальної підтримки, її видів та впливу на психоемоційний стан соціального працівника. Використовуються інтерактивні обговорення, кейс-метод та групові дискусії для усвідомлення значущості підтримки колег, наставників та родини. Акцент робиться на формуванні здатності ідентифікувати ресурси підтримки та ефективно їх залучати у стресових ситуаціях. Практичні вправи охоплюють «Мережа підтримки», де учасники складають карту своїх

соціальних ресурсів; «Рольова допомога», гра на моделювання взаємодії в складних ситуаціях; «Емоційне дзеркало», вправа на розпізнавання емоцій інших; «Ситуативний аналіз», де учасники розбирають приклади професійних труднощів та визначають, яка підтримка могла б бути корисною; та групову рефлексію для обговорення результатів і інтеграції знань у повсякденну практику.

Тема. Психологічна стійкість у кризових ситуаціях

Мета: розвинути навички адаптивного реагування на кризові ситуації та підвищити здатність до відновлення після професійного стресу.

Методика проведення передбачає аналіз типових кризових ситуацій у соціальній роботі та обговорення способів їх подолання. Використовуються інтерактивні обговорення, кейси та групові вправи для розвитку стійкості, усвідомлення власних ресурсів та навчання прийняттю ефективних рішень у складних умовах. Акцент робиться на формуванні навичок швидкого аналізу ситуацій та контролю емоційної реакції. Практичні вправи охоплюють «Кризовий сценарій», рольову гру на моделювання складних ситуацій та пошук рішень; «План дій», вправа на розробку покрокових стратегій реагування; «Ресурсний запас», де учасники визначають внутрішні та зовнішні ресурси для підтримки стійкості; «Рефлексивне обговорення», групова дискусія на тему ефективності обраних стратегій; і «Модель відновлення», вправа на тренування відновлення енергії та емоційного стану після кризових подій.

Тема. Формування внутрішніх ресурсів і мотивації

Мета: сприяти розвитку внутрішньої мотивації, самоконтролю та ресурсів особистості для підвищення стресостійкості.

Методика проведення передбачає інтерактивні лекції та обговорення про внутрішні ресурси, мотиваційні чинники та їх вплив на професійну ефективність. Використовуються вправи на усвідомлення власних сильних сторін, аналіз минулого досвіду та визначення мотиваційних джерел, що допомагають долати стресові ситуації. Акцент робиться на розвитку самопізнання та усвідомленні особистих цілей. Практичні вправи

охоплюють «Мої ресурси», де учасники визначають власні внутрішні резерви; «Мотиваційна карта», вправа на усвідомлення особистих цілей і джерел енергії; «Самопідтримка», рольова гра для відпрацювання прийомів підтримки себе у стресових ситуаціях; також вправи «Візуалізація успіху», техніка створення образу ефективного подолання труднощів; та групову рефлексію для обговорення мотиваційних стратегій і способів їх використання на практиці.

Тема. Позитивні взірці адаптивної поведінки

Мета: навчити соціальних працівників використовувати приклади ефективних стратегій подолання стресу та інтегрувати їх у власну поведінку.

Методика проведення заняття передбачає аналіз прикладів адаптивної поведінки колег та інших професіоналів, обговорення успішних стратегій подолання стресу та їх застосування в практиці. Використовуються кейси, інтерактивні обговорення та моделювання поведінки для розвитку навичок адаптації та саморегуляції. Акцент робиться на формуванні умінь спостерігати, оцінювати та наслідувати ефективні моделі поведінки. Практичні вправи охоплюють «Моделювання прикладу», де учасники відтворюють поведінку, що демонструє подолання стресу; «Аналіз ситуацій», вправа на визначення стратегій у реальних кейсах; «Рольові ігри», де моделюються професійні виклики та відпрацьовуються адаптивні реакції; «Складання власної моделі», техніка, що дає змогу інтегрувати спостережувані стратегії у власну діяльність; та групову рефлексію для обговорення результатів і закріплення навичок.

Тема. Профілактика професійного вигорання

Мета: підвищити усвідомлення загроз професійного вигорання та навчити соціальних працівників запобігати й ефективно реагувати на його прояви.

Методика проведення охоплює аналіз теоретичних основ професійного вигорання, його ознак, причин, обговорення факторів ризику та профілактичних стратегій. Використовуються інтерактивні обговорення, кейс-метод і групові вправи для формування практичних навичок запобігання вигоранню та підтримки психоемоційної стабільності. Акцент робиться на розпізнаванні власних сигналів емоційного виснаження та розвитку адаптивних стратегій самопідтримки. Практичні вправи охоплюють «Мій рівень вигорання»,

самооцінку власного стану та факторів ризику; «Техніки релаксації», вправи на дихання, релаксацію та майндфулнес; «План профілактики», розробку індивідуальних стратегій запобігання вигоранню; «Рольова гра», моделювання професійних ситуацій із ризиком вигорання та відпрацювання профілактичних стратегій; та групову рефлексію для аналізу результатів та інтеграції отриманих знань у повсякденну практику фахової діяльності.

Тема. Інтеграція навичок стресостійкості у професійну діяльність

Мета: забезпечити узагальнення та інтеграцію отриманих знань і навичок стресостійкості для ефективного застосування у професійній діяльності соціальних працівників.

Методика проведення заняття передбачає повторення важливих концепцій стресостійкості, обговорення практичних кейсів та інтеграцію набутих навичок у професійну діяльність. Використовуються інтерактивні обговорення, групова робота та моделювання реальних робочих ситуацій, де учасники застосовують всі освоєні стратегії саморегуляції, комунікації та адаптації. Акцент робиться на формуванні комплексної моделі поведінки у стресових умовах та підготовці до реальних професійних викликів. Практичні вправи під час аналізованого заняття охоплюють «Комплексна ситуація», рольова гра для відпрацювання стратегій; «Особистий план дій», розробку індивідуальних алгоритмів подолання стресу; «Групова підтримка», вправу на взаємодію та обмін досвідом; «Рефлексія досягнень», обговорення результатів і визначення сильних сторін; та підсумкову групову рефлексію для закріплення знань і підвищення готовності до застосування навичок у щоденній професійній діяльності.

Програма підвищення стресостійкості для соціальних працівників виявилася ефективною, оскільки її реалізація сприяла значному підвищенню рівня внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості учасників. Повторне оцінювання показало, що соціальні працівники після проходження тренінгу демонстрували покращення у сфері емоційної саморегуляції, когнітивного переосмислення стресових ситуацій та конструктивної комунікації (рис. 3.1).

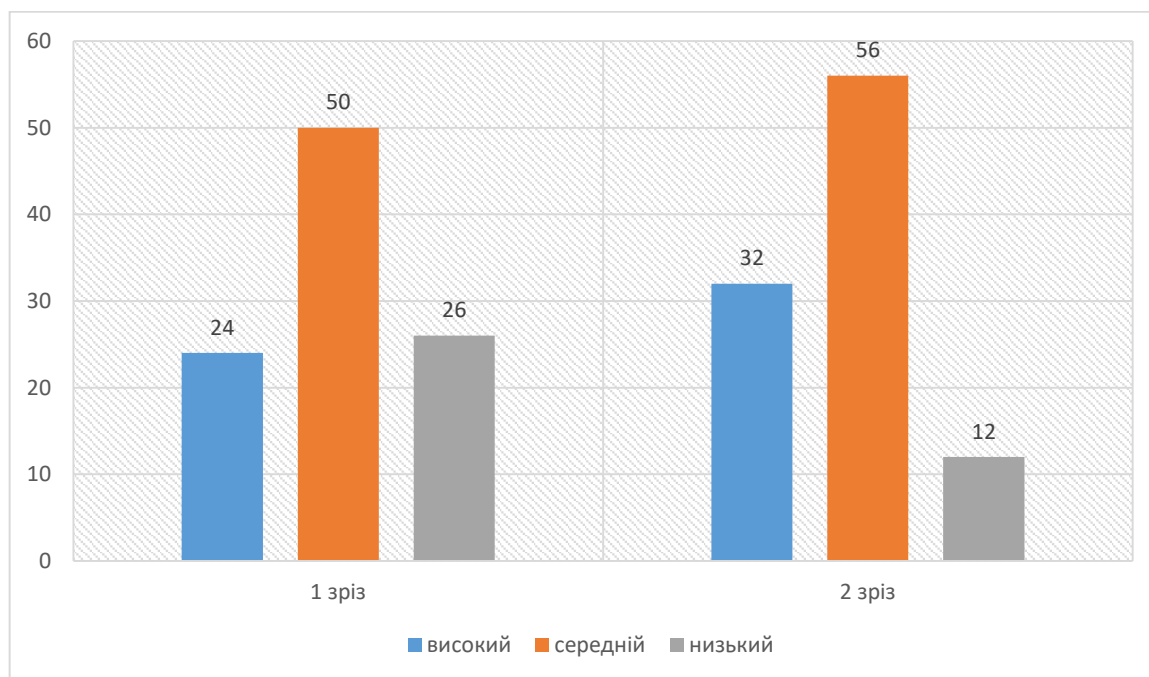


Рис. 3.1. Розподіл рівнів стресостійкості у соціальних працівників (%)

Високий рівень стресостійкості (32% – було 24%) характеризується високою здатністю контролювати емоційні реакції, активно долати професійні труднощі, зберігати внутрішню рівновагу та продуктивність у складних або непередбачуваних ситуаціях. Ця група соціальних працівників демонструє ефективне поєднання самоконтролю, впевненості у власних силах, ініціативності та мотивації до професійного розвитку. Вони активно взаємодіють із соціальним оточенням, бачать у стресових ситуаціях можливість для росту та ефективно використовують власні ресурси для відновлення психоемоційного балансу.

Середній рівень стресостійкості (56% – було 50%) свідчить про помірну здатність контролювати емоції та адаптуватися до стресогенних обставин. Соціальні працівники цієї групи в більшості випадків успішно долають труднощі, але у кризових або нових для них ситуаціях можуть демонструвати нестійкість, проявляти обережність або відкладати прийняття рішень. Вони усвідомлюють власну відповідальність за результати діяльності, проте іноді потребують підтримки або часу для відновлення психоемоційного стану.

Низький рівень стресостійкості (12% – було 26 %) демонструє значну вразливість до психоемоційних навантажень. Соціальні працівники з низьким рівнем стійкості часто відчують тривожність, роздратованість, емоційне виснаження у складних або невизначених ситуаціях. Їхня здатність до саморегуляції обмежена: вони схильні уникати відповідальності, покладатися на обставини або думку інших, швидко втрачають мотивацію та енергію. У професійній діяльності це проявляється у пасивності, недостатній ініціативності та униканні складних або нових завдань, що негативно впливає на ефективність роботи та загальний психоемоційний стан.

Зазначимо, що впроваджені інтерактивні методи, рольові ігри та практичні вправи забезпечили розвиток адаптивних стратегій поведінки, здатність ефективно залучати соціальну підтримку та формувати внутрішні ресурси для подолання професійних викликів. Учасники тренінгу відзначали підвищення усвідомлення власних емоційних реакцій, покращення навичок самоконтролю та зміцнення впевненості у власних можливостях долати стрес. Крім того, тренінгові заняття сприяли формуванню позитивних моделей поведінки учасників та інтеграції набутих навичок у щоденну професійну практику.

Крім того, результати групової рефлексії свідчили про підвищення в соціальних працівників мотивації до саморозвитку та активного використання стратегій стресостійкості. Позитивна динаміка спостерігалася і в здатності соціальних працівників ефективно взаємодіяти з колегами, клієнтами та іншими соціальними партнерами. Загалом, тренінгова програма підтвердила свою практичну цінність та значущість для розвитку професійної компетентності і психоемоційної стійкості фахівців соціальної сфери.

3.2. Рекомендації досліджуваним щодо розвитку власної стресостійкості як фактора внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості

Здатність людини протистояти стресу, підтримувати психічну рівновагу, зберігати працездатність і конструктивну соціальну поведінку в умовах напруги не є стихійною, а потребує цілеспрямованого розвитку, сформованості навичок саморегуляції, рефлексії, емоційного контролю, гнучких способів мислення та опанування адаптивних стратегій подолання труднощів. Тому надання учасникам обґрунтованих, доступних і практично спрямованих рекомендацій дає змогу не лише сформулювати усвідомлення власних психологічних ресурсів, а й навчитися ефективно використовувати їх для зміцнення життєвої стійкості.

Охарактеризуємо обґрунтовані та розроблені рекомендації досліджуваним щодо розвитку власної стресостійкості як фактора внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості.

1. Для розвитку стресостійкості соціальному працівнику необхідно систематично здійснювати самоспостереження та аналізувати власні емоційні реакції в різних професійних ситуаціях, оскільки це дає змогу виявити основні тригери стресу і сформулювати усвідомлену поведінку у складних умовах. Вивчення власних емоцій допомагає не лише краще контролювати реакції, а й розвивати здатність до адаптації, що є важливим фактором їх внутрішньої стабільності. Регулярне відстеження свого емоційного стану сприяє формуванню рефлексивних навичок, дає змогу аналізувати як позитивні, так і негативні реакції, підвищує здатність до самокорекції та запобігає хронічному психо-емоційному перевантаженню, що часто виникає у соціальній сфері.

Практична реалізація такої рекомендації охоплює ведення щоденника емоцій, у якому фіксуються ситуації, що викликають напруження, реакції на них та способи подолання стресу. Крім того, корисним є застосування технік самоспостереження, таких як психологічні вправи на усвідомлення почуттів та відпрацювання альтернативних реакцій. Регулярний аналіз власного емоційного досвіду дає змогу соціальному працівнику формувати більш стабільні та конструктивні поведінкові стратегії. Також важливим є обговорення власних спостережень із колегами або наставниками, що сприяє глибшому розумінню власних реакцій і підвищує рівень професійної

компетентності. Постійне застосування цих методик формує усвідомлену і стабільну особистість, здатну ефективно реагувати на стресові ситуації.

2. Емоційна саморегуляція є важливим компонентом стресостійкості, оскільки вона забезпечує контроль над психоемоційними реакціями у складних професійних ситуаціях та запобігає негативному впливу стресу на ефективність праці. Освоєння методів саморегуляції сприяє стабілізації психоемоційного стану, підвищує впевненість у власних силах і розвиває здатність до адаптації у непередбачуваних умовах. Регулярне використання технік самоконтролю дає змогу зменшити вплив емоційного перевантаження, уникнути конфліктів і покращити якість професійної взаємодії. Ефективна емоційна саморегуляція забезпечує усвідомлене реагування на стрес та підвищує адаптивність.

Практична реалізація рекомендації охоплює регулярне застосування дихальних технік, медитаційних практик, вправ на усвідомлення емоційних станів і їх трансформацію у конструктивні реакції. Соціальному працівнику корисно практикувати вправи на виявлення та позначення власних емоцій, аналіз причин їх виникнення та пошук альтернативних способів реагування. Додатково рекомендується використання методик релаксації та коротких відновлювальних вправ під час робочого дня. Все це сприяє підвищенню психоемоційного тону, розвитку навичок самоконтролю та ефективному подоланню стресових ситуацій.

3. Розвинена когнітивна гнучкість дає змогу соціальному працівнику переосмислювати проблемні ситуації, оцінювати альтернативні варіанти дій та знижувати негативний вплив стресу на психоемоційний стан. Освоєння стратегій когнітивного реструктурування сприяє корекції автоматичних негативних реакцій та формує адаптивні моделі мислення, що підвищують здатність до професійної ефективності. Регулярна практика переосмислення проблем дає змогу зменшити емоційне навантаження та покращити контроль над реакціями в складних ситуаціях. Когнітивна гнучкість розвиває здатність до критичного аналізу власних дій і вибору оптимальної поведінки, що забезпечує стабільність.

Практичні методики в межах вказаної рекомендації охоплюють вправи на переосмислення ситуацій, аналіз причин і наслідків подій, моделювання альтернативних сценаріїв реагування та розробку власних стратегій поведінки. Соціальному працівнику рекомендовано застосовувати вправи на картування ресурсів і пошук конструктивних рішень у складних випадках. Крім того, корисним є обговорення різних варіантів дій із колегами для формування більш об'єктивного і адаптивного погляду. Регулярне використання таких методик дає змогу розвивати здатність до усвідомленого контролю, підвищує адаптивність і зміцнює внутрішню стійкість особистості.

4. Ефективна комунікація у стресових умовах забезпечує соціальному працівнику можливість продуктивно взаємодіяти з колегами, клієнтами та керівництвом, що безпосередньо впливає на рівень стресостійкості. Навички активного слухання, емпатії та конструктивного обговорення сприяють зменшенню конфліктів та збереженню психоемоційного балансу. Розвиток комунікативних компетенцій дає змогу працівнику впевнено діяти в складних професійних ситуаціях, підвищує власну адаптивність і зміцнює внутрішню стабільність. Систематичне удосконалення навичок комунікації формує більш ефективні соціальні взаємодії, що позитивно впливає на психоемоційний стан.

Практична реалізація цієї рекомендації охоплює рольові ігри, аналіз кейсів, моделювання конфліктних ситуацій, вправи на активне слухання, відпрацювання стратегій емпатійного реагування. Соціальний працівник може проводити симуляції комунікативних сценаріїв, обговорювати ефективність різних стилів взаємодії та розвивати навички конструктивного зворотного зв'язку. Регулярне використання цих методик сприяє підвищенню впевненості в спілкуванні та розвитку внутрішніх ресурсів для подолання стресу. Відпрацьовані навички комунікації дозволяють зменшити емоційне напруження, зміцнити професійну компетентність і підтримувати стабільність психоемоційного стану.

5. Соціальна підтримка є важливим чинником розвитку стресостійкості, оскільки наявність друзів, наставників та колег, здатних надати емоційну, інформаційну або практичну допомогу, значно знижує рівень психоемоційного

навантаження. Соціальні ресурси забезпечують відчуття безпеки, дозволяють обмінюватися досвідом і спільно шукати оптимальні рішення у складних професійних ситуаціях. Систематичне використання підтримки колег і наставників сприяє формуванню стабільної внутрішньої позиції, розвитку впевненості у власних діях та підвищенню адаптивності до змінних умов праці. Позитивна взаємодія з оточенням стимулює внутрішню мотивацію та зменшує ризик професійного вигорання. Соціальна підтримка дає змогу ефективніше долати стресові ситуації, формуючи стійку, самодостатню особистість.

Практична реалізація рекомендації охоплює участь соціальних працівників у групових обговореннях, створення мереж підтримки серед колег, наставництво та регулярні консультації з більш досвідченими фахівцями. Корисним є активне залучення до професійних спільнот та обмін досвідом із соціальними працівниками з інших організацій. Також рекомендується ведення групових та індивідуальних дискусій з метою аналізу стресових ситуацій і пошуку оптимальних стратегій поведінки. Важливо навчитися відкрито звертатися по допомогу та делегувати частину завдань, що зменшує емоційне навантаження.

6. Ефективні міжособистісні взаємодії є складовою стресостійкості учасників, оскільки здатність будувати конструктивні стосунки, застосовувати ефективну комунікацію і вирішувати конфлікти без емоційного перенапруження безпосередньо впливає на психологічну стабільність особистості. Формування навичок активного слухання, емпатії, делегування і конструктивного відстоювання власної позиції сприяє зміцненню внутрішньої рівноваги та підтримці стабільних соціальних зв'язків. Розвиток міжособистісних умінь дає змогу соціальному працівнику ефективно взаємодіяти з клієнтами, колегами та керівництвом, що зменшує вплив стресових факторів і підвищує професійну ефективність. Регулярна практика конструктивної взаємодії сприяє розвитку адаптивних стратегій поведінки та формує стійку психологічну позицію.

Методично рекомендація реалізується через рольові ігри, тренінги з розвитку навичок управління конфліктами, групові вправи на відпрацювання

взаємодії та моделювання складних комунікативних ситуацій. Корисним є аналіз конкретних кейсів та обговорення альтернативних способів вирішення професійних проблем у колективі. Вправи на розвиток емпатії та активного слухання допомагають краще розуміти потреби клієнтів та колег, що сприяє зниженню емоційного напруження. Регулярна практика дає змогу підвищити рівень психологічної компетентності та формує стабільні соціальні зв'язки.

7. Чітке усвідомлення власних соціальних ролей та рівня відповідальності сприяє розвитку внутрішньої стабільності та підвищує ефективність професійної діяльності, оскільки соціальний працівник усвідомлює значущість свого внеску у спільноту та приймає відповідальні рішення. Розуміння власного соціального статусу дає змогу більш усвідомлено реагувати на стресові фактори та розвивати адаптивні поведінкові стратегії. Сформоване відчуття значущості власної діяльності підтримує мотивацію та стабілізує психоемоційний стан. Крім того, чітке усвідомлення ролей і статусу формує внутрішню автономію та підвищує рівень контролю над професійними ситуаціями.

Практична реалізація цієї рекомендації охоплює вправи на самооцінку та аналіз власних ролей, обговорення соціально значущих завдань у колективі та моделювання ситуацій, що потребують відповідального прийняття рішень. Корисним є формування планів професійного розвитку з урахуванням власних ролей і відповідальності. Також рекомендується аналіз успішних кейсів та обговорення прикладів ефективного виконання соціальних ролей у професійній практиці. Розвиток таких компетенцій дає змогу соціальному працівнику підвищити внутрішню стійкість та ефективність роботи.

8. Просвітницька робота є одним із важливих чинників формування в учасників стресостійкості, оскільки сприяє розвитку когнітивних і соціальних компетенцій, тренує навички саморегуляції, критичного мислення. При цьому систематичне використання освітніх ресурсів дає змогу соціальному працівнику аналізувати складні ситуації, знаходити ефективні рішення та підвищувати власну адаптивність. Розвиток когнітивних навичок підвищує впевненість у професійній діяльності, зменшує рівень тривожності та підтримує

внутрішню стабільність особистості. Крім того, навчання у колективі сприяє формуванню соціальної підтримки та розвитку навичок конструктивної взаємодії.

Практична реалізація цієї рекомендації охоплює участь у тренінгах, семінарах, вебінарах, виконання навчальних вправ на розвиток критичного мислення та самоорганізації. Корисним є застосування інтерактивних методик навчання, таких як кейс-стаді, дискусії, мозкові штурми та рольові ігри для відпрацювання професійних ситуацій. Розвиток навичок саморегуляції через навчальні вправи дає змогу підвищити психологічну стійкість у реальних умовах роботи. Регулярна практика використання освітніх можливостей зміцнює внутрішні ресурси особистості та підтримує адаптивність до професійних викликів. Освітнє довкілля стає платформою для систематичного розвитку компетентностей, що підвищує стресостійкість соціального працівника.

9. Ціннісні орієнтації визначають пріоритети особистості та впливають на способи подолання стресових ситуацій, оскільки соціальний працівник, усвідомлюючи власні цінності та моральні установки, приймає конструктивні рішення під час професійних труднощів. Систематичне осмислення власних цінностей сприяє розвитку самоконтролю, витривалості та відповідальності, що підвищує рівень внутрішньої стабільності. Формування ціннісної бази дає змогу особистості орієнтуватися на значущі цілі, уникати хаотичних реакцій на стресові фактори та підтримувати позитивну мотивацію. Крім того, ціннісні орієнтації формують основу для етичної та професійної поведінки, що є важливим аспектом психологічної стабільності.

Практична реалізація цієї рекомендації охоплює ведення щоденника цінностей, вправи на визначення пріоритетів у складних ситуаціях, обговорення моральних дилем та моделювання професійних сценаріїв з урахуванням особистих цінностей. Соціальному працівнику рекомендовано регулярно аналізувати, які дії відповідають його ціннісним установкам, і відпрацьовувати альтернативні стратегії поведінки. Використання вправ на оцінку власної мотивації та відображення особистих принципів у професійних рішеннях

сприяє усвідомленню внутрішніх ресурсів. Постійне практикування таких методик сприяє формуванню цілісної, психологічно стабільної особистості.

10. Переживання фахівцем труднощів у професійній діяльності може стати чинником розвитку стресостійкості за умови конструктивного самоаналізу і підтримки, оскільки соціальний працівник отримує можливість адаптуватися та удосконалювати власні навички реагування. Регулярне зіткнення фахівця із професійними викликами у контрольованому форматі сприяє формуванню адаптивних механізмів, зниженню тривожності та підвищенню впевненості у власних силах. Використання стресових ситуацій як джерела навчання стимулює когнітивну гнучкість, розвиток стратегій самоконтролю та формує стійку психоемоційну позицію. Конструктивна взаємодія з соціальними стресорами підвищує професійну ефективність, зменшує емоційне перевантаження та сприяє розвитку адаптивної поведінки.

Практична реалізація цієї рекомендації охоплює аналіз реальних стресових випадків, відпрацювання стратегій реагування, моделювання складних ситуацій та пошук оптимальних рішень у групі. Соціальний працівник може проводити вправи на оцінку власної реакції та пошук конструктивних альтернатив, використовуючи кейси з професійної практики. Додатково рекомендується впроваджувати вправи на розвиток терпіння, витривалості та критичного аналізу дій у складних ситуаціях. Постійне застосування таких методик формує адаптивні стратегії подолання стресу, зміцнює внутрішні ресурси і підвищує стійкість особистості. Конструктивна робота із соціальними стресорами стає платформою для професійного зростання та психологічної стабільності.

11. Відчуття причетності до професійної спільноти та підтримка групових цінностей формують соціальну стійкість, оскільки соціальний працівник отримує ресурс для психологічного захисту та взаємної підтримки. При цьому усвідомлення власної ролі в колективі сприяє зміцненню самооцінки, підвищенню мотивації та розвитку адаптивних стратегій поведінки. Групова ідентичність забезпечує відчуття соціальної підтримки, дає змогу долати стресові фактори ефективніше та формує позитивну професійну культуру.

Розвиток колективної ідентичності допомагає інтегрувати особисті ресурси з колективними, що сприяє стабільності психоемоційного стану.

Практична реалізація цієї рекомендації охоплює участь у проєктах, групові дискусії, спільне обговорення професійних кейсів, вправи на підтримку колег та розвиток спільних цінностей. Корисним є проведення командних тренінгів із завданнями на розвиток довіри та взаємодії, рольові ігри на спільне прийняття рішень і пошук ресурсів колективу. Регулярне застосування таких практик сприяє зміцненню внутрішніх і зовнішніх ресурсів, підвищенню стресостійкості та розвитку адаптивної поведінки. Постійна участь у групових заходах формує почуття належності, соціальної безпеки та психологічної стабільності.

12. Спостереження за адаптивними стратегіями інших людей стимулює формування ефективних моделей поведінки, оскільки соціальний працівник може інтегрувати успішні практики подолання стресу у власну діяльність. Усвідомлене вивчення прикладів колег або наставників дає змогу підвищити впевненість у власних діях, розвинути витривалість і сформувати стабільну психоемоційну позицію. Позитивні взірці сприяють розвитку когнітивної гнучкості, адаптивної мотивації та здатності до саморегуляції, що є важливими чинниками стресостійкості. Регулярне спостереження за успішними моделями поведінки дає змогу зменшити ризик професійного вигорання та підвищити рівень внутрішньої стабільності особистості.

Практична реалізація цієї рекомендації охоплює аналіз кейсів успішного подолання стресових ситуацій, спостереження за професійними діями наставників, виконання рольових ігор із моделюванням успішних стратегій та обговорення отриманих результатів у групі. Соціальний працівник може практикувати метод «моделювання поведінки» для закріплення позитивних навичок. Корисним є обговорення різних стратегій та адаптація їх до власного стилю роботи, що сприяє внутрішній автономії та стабільності. Регулярне використання таких методик дає змогу формувати внутрішні ресурси, підвищує психоемоційну стійкість і зміцнює професійну компетентність.

13. Емоційна саморегуляція є важливим фактором підтримки внутрішньої і зовнішньої стабільності, оскільки соціальний працівник, здатний контролювати свої емоційні реакції, ефективніше справляється з професійними труднощами та стресовими ситуаціями. Навички усвідомлення власних емоцій, їх аналізу та регулювання дозволяють зменшити ризик психоемоційного виснаження та підвищують психологічну витривалість. Регулярна практика саморегуляції сприяє формуванню внутрішньої рівноваги, зміцненню самооцінки та підвищенню стресостійкості у складних професійних умовах.

Практична реалізація цієї рекомендації охоплює вправи на усвідомлення та вербалізацію емоцій, дихальні техніки для зниження напруження, медитативні практики та методи релаксації у робочих паузах. Корисним є ведення щоденника емоцій, аналіз причин виникнення стресу та розробка індивідуальних стратегій регулювання реакцій. Використання методів тілесної саморегуляції, таких як прогресивна м'язова релаксація та вправи на розслаблення, сприяє стабілізації психоемоційного стану. Вправи на розвиток усвідомленості допомагають швидше розпізнавати емоційні реакції та корегувати їх.

14. Систематичне зміцнення внутрішніх ресурсів та підтримка мотивації є важливими чинниками стресостійкості, оскільки соціальний працівник, який усвідомлює власні цілі та можливості, легше адаптується до складних умов роботи. Розвиток внутрішньої мотивації стимулює продуктивну активність, формує позитивну професійну самооцінку та сприяє стійкості до стресових впливів. Усвідомлення власних ресурсів та їхнє систематичне використання підвищує здатність до саморегуляції, покращує концентрацію та дає змогу ефективно розподіляти психоемоційне навантаження. Сильна внутрішня мотивація підтримує прагнення до професійного зростання та розвитку компетенцій, що безпосередньо впливає на психологічну стабільність.

Практична реалізація цієї рекомендації охоплює вправи на визначення особистих цілей, аналіз власних сильних сторін та ресурсів, техніки постановки реалістичних задач і мотиваційні вправи для підвищення продуктивності. Рекомендовано використовувати методи самоспостереження та

рефлексії для визначення джерел внутрішньої енергії та способів їх підтримки. Вправи на визначення короткострокових і довгострокових цілей дозволяють соціальному працівнику чіткіше усвідомлювати власну мотивацію та ефективніше планувати дії. Використання позитивних афірмацій та ментальних технік підвищує впевненість і стійкість у стресових умовах.

Отже, психологічні рекомендації щодо розвитку стресостійкості як чинника внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості дозволяють надати досліджуваним системні, науково обґрунтовані та практично застосовні шляхи підсилення власного адаптаційного потенціалу, емоційної рівноваги й здатності до конструктивного подолання труднощів. Їх реалізація сприяє формуванню навичок саморегуляції, розвитку усвідомленості, зміцненню позитивного мислення, опануванню ефективних стратегій контролю стресу та мобілізації внутрішніх ресурсів, що забезпечує гармонійне функціонування в умовах напруженості. Запропоновані рекомендації не лише допомагають зменшити вплив негативних психоемоційних станів та ризик соціальної дезадаптації, але й підвищують продуктивність діяльності, соціальну впевненість та якість професійної і життєвої взаємодії соціального працівника.

Висновок до розділу 3

1. Обґрунтовано та розроблено програму підвищення стресостійкості соціальних працівників як чинника внутрішньої та зовнішньої стабільності їх особистості, мета якої – формування та підвищення стресостійкості особистості як важливого фактора внутрішньої та зовнішньої стабільності, що забезпечує ефективне регулювання емоцій, адаптацію до соціально-психологічних і професійних навантажень, розвиток конструктивних стратегій поведінки та підвищення психоемоційної витривалості в умовах сучасного життя. Програма підвищення стресостійкості для соціальних працівників виявилася ефективною, оскільки її реалізація сприяла значному підвищенню рівня внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості учасників. Соціальні працівники після проходження тренінгу демонстрували покращення у сфері саморегуляції, когнітивного переосмислення стресових ситуацій та конструктивної комунікації.

2. Психологічні рекомендації щодо розвитку стресостійкості як чинника внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості дозволяють надати соціальним працівникам системні, науково обґрунтовані та практично застосовні шляхи підсилення власного адаптаційного потенціалу, емоційної рівноваги й здатності до конструктивного подолання труднощів. Їх реалізація сприяє формуванню навичок саморегуляції, розвитку усвідомленості, зміцненню позитивного мислення, опануванню ефективних стратегій контролю стресу та мобілізації внутрішніх ресурсів, що забезпечує гармонійне функціонування в умовах напруженості. Запропоновані рекомендації не лише допомагають зменшити вплив негативних психоемоційних станів та ризик соціальної дезадаптації, але й підвищують продуктивність діяльності, впевненість у собі та якість професійної і життєвої взаємодії соціального працівника.

ВИСНОВКИ

Проведене у кваліфікаційній роботі обґрунтування та експериментальне дослідження соціально-психологічних особливостей стресостійкості як фактора внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості уможливило такі висновки.

1. Визначити поняття, сутність та значення стресостійкості особистості у сучасному соціально-психологічному дискурсі. Стресостійкість визначено як інтегративну якість, що забезпечує здатність особистості ефективно протистояти стресам, зберігати психоемоційну рівновагу, контролювати когнітивні та поведінкові реакції та мобілізувати внутрішні ресурси для подолання труднощів. Також стресостійкість визначає рівень стабільності особистості, продуктивність діяльності, ефективність міжособистісної

взаємодії, психофізіологічний баланс. Вона охоплює комплекс функцій – адаптивну, захисну, регулятивну, когнітивну, соціальну, мотиваційну та рефлексивну, що визначають рівень внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості. Розвиток стресостійкості особистості сприяє формуванню у неї конструктивних стратегій подолання труднощів, підвищенню адаптивних можливостей та збереженню психологічного здоров'я.

2. Виявити соціально-психологічні чинники становлення та розвитку стресостійкості особистості, які мають багатовимірний характер і забезпечують формування внутрішніх ресурсів для ефективного протистояння стресовим впливам, зокрема професійне довкілля створює умови для мобілізації ресурсів, розвитку самоконтролю та адаптивних стратегій у трудовій діяльності; сімейне довкілля формує базову емоційну підтримку, моделі подолання труднощів і стійкі орієнтири; соціальна підтримка друзів, наставників та колег дає змогу зменшувати негативний вплив стресу та зміцнювати відчуття безпеки; взаємодії сприяють розвитку комунікативних навичок, конструктивного вирішення конфліктів і підтриманню гармонійних стосунків; соціальні ролі та статуси формують усвідомлення значущості власних дій; освітнє довкілля стимулює розвиток когнітивних і соціальних компетенцій, саморегуляції та критичного мислення; ціннісні орієнтації визначають мотиви поведінки людини, сприяючи розвитку самоконтролю, витривалості та відповідальності; групова ідентичність посилює причетність до спільноти; спостереження за взірцями адаптивної поведінки інших людей формують моделі ефективного подолання стресу.

3. Емпірично досліджено особливості стресостійкості як фактора внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості соціальних працівників. За результатами Бостонського тесту стресостійкості встановлено, що 11 осіб (22 %) мають високий рівень стресостійкості, 26 осіб (52 %) – середній, а 13 (26 %) – низький, що відображає значну варіативність психоемоційних реакцій на робочі труднощі. Аналіз локусу контролю за методикою Дж. Роттера показав, що високий рівень загальної інтернальності характерний для 16 осіб (32 %), середній – для 22 осіб (44 %), а низький – для 12 респондентів (24 %). Ці дані засвідчують, що більшість соціальних працівників здатні брати

відповідальність за прийняті рішення і частково контролювати робочі ситуації, водночас існує частина осіб зі схильністю перекладати відповідальність на зовнішні обставини, що знижує ефективність саморегуляції та збільшує ризик їхнього професійного вигорання. Результати методики «Особистісна готовність до змін» (PCRS) показали, що високий рівень готовності до нових умов виявлено у 10 осіб (20 %), середній – у 28 осіб (56 %), а низький – у 11 респондентів (22 %). Це свідчить про те, що переважна більшість соціальних працівників демонструють помірну відкритість до інновацій, здатність адаптуватися до нових вимог, але в умовах інтенсивного стресу потребують підтримки або додаткового розвитку адаптивних ресурсів. Тест життєстійкості С. Мадді виявив, що 11 осіб (22 %) мають високий рівень життєстійкості, 25 осіб (50 %) – середній та 14 респондентів (28 %) – низький, що свідчить про обмежені особистісні ресурси майже третини працівників. Узагальнення результатів усіх діагностичних методик свідчить про те, що 24% соціальних працівників демонструють високий, а 50% – середній рівень стресостійкості, внутрішнього контролю, особистісної адаптивності, а також життєстійкості. Соціальні працівники із середнім рівнем стресостійкості мають достатній потенціал до подолання стресу, але не завжди можуть утримувати стабільність у тривалих або кризових ситуаціях. Низькі показники, які варіюють у 26% респондентів, свідчать про наявність значної частини працівників із підвищеною вразливістю до стресових чинників, зовнішнім локусом контролю, емоційною нестійкістю та схильністю до неадаптивних форм реагування. Результати комплексної діагностики вказують на необхідність цілеспрямованих програм психологічної профілактики та розвитку навичок саморегуляції для підвищення стресостійкості фахівців соціального захисту.

4. Розроблено й апробовано тренінгову програму, мета якої – формування та підвищення стресостійкості особистості як важливого фактора внутрішньої та зовнішньої стабільності соціальних працівників, що забезпечує ефективне регулювання емоцій, адаптацію до соціально-психологічних і професійних навантажень, розвиток конструктивних стратегій поведінки та підвищення психоемоційної витривалості в умовах сучасного життя. Програма підвищення

стресостійкості для соціальних працівників виявилася ефективною, оскільки її реалізація сприяла значному підвищенню рівня внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості учасників. Низький рівень (12% – було 26 %) все ще демонструє значну вразливість респондентів до психоемоційних навантажень. Соціальні працівники з низьким рівнем стійкості часто відчують тривожність, роздратованість, емоційне виснаження у складних або невизначених ситуаціях. Середній рівень стресостійкості (56% – було 50 %) свідчить про помірну здатність контролювати свої емоції та адаптуватися до стресогенних обставин. Впроваджені інтерактивні методи, рольові ігри та практичні вправи забезпечили розвиток адаптивних стратегій поведінки, здатність ефективно залучати соціальну підтримку та формувати власні внутрішні ресурси для подолання професійних викликів. Високий рівень стресостійкості (32% – було 24 %) характеризується високою здатністю респондентів контролювати емоційні реакції, активно долати професійні труднощі, зберігати внутрішню рівновагу та продуктивність у складних або непередбачуваних ситуаціях. Фахівці після проходження тренінгу демонстрували покращення у сфері саморегуляції, когнітивного переосмислення стресових ситуацій та конструктивної комунікації.

Розроблено рекомендації щодо розвитку стресостійкості як чинника внутрішньої і зовнішньої стабільності особистості, що дають змогу надати соціальним працівникам системні, науково обґрунтовані та практично застосовні шляхи підсилення власного адаптаційного потенціалу, емоційної рівноваги й здатності до конструктивного подолання труднощів. Їх реалізація сприяє формуванню навичок саморегуляції, розвитку усвідомленості, зміцненню позитивного мислення, опануванню ефективних стратегій контролю стресу та мобілізації внутрішніх ресурсів, що забезпечує гармонійне функціонування в умовах напруженості. Запропоновані рекомендації не лише допомагають зменшити вплив негативних психоемоційних станів та ризик соціальної дезадаптації, але й підвищують продуктивність діяльності, впевненість у собі та якість професійної і життєвої взаємодії соціального працівника.

Перспективами подальшого дослідження може стати обґрунтування та експериментальне дослідження особливостей стресостійкості як фактора внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості клієнтів соціальних служб, у порівняльному аспекті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байер О. О. Життєві кризи особистості : навч. посіб. Дніпро : ДНУ, 2020. 244 с.
2. Бердник Г.Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник післядипломної освіти*. 2019. №11(2). С. 19-28
3. Білова М. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості

- (на прикладі фахівців стресогенних професій) : дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2007. 252 с.
4. Венгер О. П., Ястремська С. О., Рега Н. І. Посттравматичний стресовий розлад : навч. посіб. Тернопіль : ТДМУ, 2016. 264 с.
 5. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / за ред. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинської, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела, 2007. 344 с.
 6. Вільямс М., Пенман Д. Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі : практичний посібник. Харків : Моноліт Бізз, 2023. 256 с.
 - 6а. Гірняк А.Н. Гірняк А.Н., Гірняк Г.С. Діалогічна взаємодія учасників освітнього процесу, як передумова та гарантія його ефективності. *Guarantees and protection of fundamental human rights as the integral element of integration of Ukraine on the EU : monografia zbiorowa*. Polska : Wydział Prawa i Administracji UWM w Olsztynie, 2019. P. 105–117.
 7. Гресь Л. О. Особистісні фактори переживання кризи середини життя. *Психологічні перспективи*. 2014. Вип. 23. С. 89-99.
 8. Гриньова М. В. Саморегуляція: навч.-метод. посіб. Полтава : АСМІ, 2008. 268 с.
 9. Гула Н. В. Саморегуляція як чинник подолання негативних психічних станів у студентському віці : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2014. 262 с.
 - 9а. Дембіцька В.В., Гірняк А.Н. Методологічний аналіз категоріально-понятійного поля емоційно-почуттєвого розвитку дитини в контексті сімейних взаємостосунків. *Габітус*. 2024. Вип. 61. С. 118-122. <http://habitus.od.ua/journals/2024/61-2024/22.pdf>
 10. Дикун В. Г. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Військово-спеціальні науки. 2018. №1 (38). С. 43-47.
 11. Донець О. І. Гендерні детермінанти вибору копінг-стратегій у юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 55-61.
 12. Дубчак Г. М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ : Талком, 2017. 321 с.

13. Емоційний стрес в етіології і патогенезі психічних і психосоматичних захворювань / Н. Бачериков, Н. Воронцов, П. Петрюк, А. Циганенко. Харків : Основа, 1995. 275 с.
14. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
15. Калашникова О. Особливості стресостійкості особистості. *Педагогіка і психологія*. 2009. №8. С. 73-75.
16. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. реком. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
17. Карамушка Л.М. Синдром професійного вигорання та професійна кар'єра працівників. Київ : Міленіум, 2004. 311 с.
18. Кириленко Т. С. Психологія : емоційна сфера особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
19. Коваленко А. Б., Родіна Н. В. Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи. *Наука і освіта*. 2021. № 9. С. 110-113.
20. Кокун О. М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 46 с. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/731505>.
21. Кокун О. Оптимізація адаптаційних можливостей людини : психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2014. 265 с.
22. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : підручник. Київ : Ельга ; Ніка-Центр, 2003. 400 с.
23. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Ельга ; Ніка-Центр, 2004. 400 с.
24. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ : ІНКОС, 2012. 272 с.
25. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

- 26.Крайнюк В. М. Теорія і практика психологічної допомоги : навч. посіб. Київ : КВГІ, 2002. 297 с.
- 27.Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 1. С. 22-28.
- 28.Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія : підручник. Київ : ЦУЛ, 2018. 328 с.
- 29.Литовченко Н. Ф. Професійно орієнтований тренінг самопізнання та саморегуляції : навч.-метод. матер. для тренінгових занять. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2005. 72 с.
- 30.Макаревич О. П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях : монографія. Київ : Оріяни, 2001. 240 с.
- 31.Макаренко О., Голубєва М. Психологічні аспекти подолання стресу. *Соціальна психологія*. 2010. № 2. С. 18-27.
- 32.Малхазов О. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс, 2022. 215 с.
- 33.Матінків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.
- 34.Михайлець А., Мітлош А. Особливості переживання психологічної кризи в осіб дорослого віку. *Актуальні проблеми загальної та соціальної психології*. Луцьк, 2016. Вип. 3. С. 70-72.
- 35.Моргун В.Ф. Основи психологічної діагностики : навч. посіб. Київ : Слово, 2012. 464 с.
- 36.Мороз Л. І. Професійно-психологічний тренінг : підручник. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2011. 252 с.
- 37.Морозов Д. Ю. Мотиваційні чинники стресостійкості педагогів : дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2012. 228 с.
- 38.Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
- 39.Основи психології : підручник / за ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. Київ : Либідь, 1999. 632 с.

40. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій : психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
41. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова, О. Тесленко. Київ : Наш формат, 2017. 568 с.
42. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
43. Панок В. Г. Психологічна служба : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : Рута, 2012. 488 с.
44. Панок В.Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості. Київ : Ніка-Центр, 2006. 280 с.
45. Подейко О. Життя під час війни та війна під час життя : [як функціонує психіка і чим відрізняється емоційний стан людей залежно від їхнього місцеперебування]. *Безпека життєдіяльності*. 2022. № 9/10. С. 6-8.
46. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2010. 352 с.
47. Поліщук С. А. Методичний довідник з психодіагностики : навч.-метод. посіб. Суми : Університетська книга, 2009. 442 с.
48. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2012. 328 с.
49. Профілактика посттравматичних стресових розладів : психологічні аспекти : метод. посіб. / упоряд. : Д.Д. Романовська, О.В. Ілащук. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
50. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни: аналітичний звіт. Хвиля 3. січень 2024 р. / Gradus Research Company. 2024. 48 с.
51. Психологічна безпека особистості : міжнародна колективна монографія / за ред. І.В. Волженцевої. Переяслав : БрДУ, 2021. 890 с.
52. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. Степанов. Київ : Академ-видав, 2006. 424 с.
53. Психологічне забезпечення психосоціального здоров'я особистості : посібник / за ред. М. С. Корольчука. Київ : Академія, 2017. 298 с.

54. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергеєнкова. Київ : Наук. світ, 2007. 274 с.
55. Психологічний тлумачний словник сучасних термінів / Шапар В. Б., Олефир В. О., Куфлієвський А. С. та ін. Харків : Прапор, 2009. 672 с.
56. Психологу для роботи : діагностичні методики : збірник / за ред. М. Лемак, В. Петрищевої. Ужгород : Вид. Олександри Гаркуші, 2011. 616 с.
57. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академія, 2021. 376 с.
58. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу : метод. реком. / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2010. 84 с.
59. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. / за ред. Т. Титаренко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
60. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації : підручник / за ред. В. Осьодла. Київ : НУОУ, 2019. 460 с.
61. Тептюк Ю. О., Сафін О. Д. Феноменологічний аналіз наукових підходів до теоретичних моделей стресу і психологічні характеристики стресостійкості особистості. *Правничий вісник Університету економіки та права «КРОК»*. 2014. №20. С. 191-197.
62. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у психологічній науці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2019. №2 (39). С. 40-44.
63. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика: підручник. Київ : Слово, 2013. 606 с.
64. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Слово, 2020. 178 с.
65. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни : психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*. 2023. Т. 5. №. 19. С. 3-10.

- 66.Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Київ : Марич, 2009. 105 с.
- 67.Федорінов Д. Формування стресостійкості в дорослому віці. *Психолог.* 2016. № 10. С. 5-8.
- 68.Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 248 с.
- 68а. Фурман А.В., Гірняк А.Н., Гірняк Г.С., Козлова Т.В. Проектування змісту і структури електронного навчально-книжкового комплексу для учнів початкової школи. *Вітакультурний млин.* 2014. Модуль 16. С. 29-39.
- 68б. Фурман О.Є., Гірняк А.Н. Розвивальна взаємодія в освітньому закладі як сфера психологічного оргвпливу. *Актуальні проблеми психології.* Т. 1, вип. 55. 2020. С. 66–71. URL:<http://appsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv-vydannia/tom-1/vipusk-55-u-m-2020>
- 69.Харченко В. Є. Соціально-психологічні особливості стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології.* Т. 7. №20. Ч. 2. С. 221-227.
- 70.Щотка О.П. Вікова психологія дорослої людини : навч. посіб. Ніжин, 2001. 190 с.
- 71.Яценко Т. Теорія і практика групової психокорекції : активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Взірці занять програми підвищення стресостійкості як фактора внутрішньої та зовнішньої стабільності особистості

Заняття 1

Тема. Стрес і стресостійкість у соціальній роботі

Мета: ознайомити соціальних працівників із сутністю стресу та стресостійкості, підвищити усвідомлення впливу стресу на професійну діяльність, сформувати базові навички самоспостереження та аналізу власних реакцій у стресових ситуаціях.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Вправа «Привітання»

Учасники утворюють коло та представляються, називаючи своє ім'я та коротко описуючи свій поточний емоційний стан за допомогою кольору, що його символізує. Ведучий пояснює, що вибір кольору відображає внутрішній стан та готовність до взаємодії, а також впливає на сприйняття колег. Учасники по черзі називають ім'я та «колір емоції», після чого група обговорює, які емоції найчастіше виникають у професійній діяльності та які їх потенційні наслідки. Ця вправа сприяє створенню безпечного психологічного середовища та підготовці до роботи з темою стресу.

Вправа «Особистий стрес-барометр»

Кожен учасник отримує аркуш із шкалою стресу від 0 до 10 та описує власні недавні стресові ситуації на роботі. Після цього проводиться коротке індивідуальне відображення: учасники визначають, які фактори спричинили стрес, як вони реагували та які наслідки це мало для професійної діяльності. Потім ведучий модерує обговорення, де група аналізує загальні тенденції, співвідношення внутрішніх і зовнішніх стресорів та виділяє основні чинники.

2. Основна частина

Гра «Карта стресу»

Учасники отримують картки із різними професійними ситуаціями, що можуть спричинити стрес (наприклад, конфлікт із клієнтом, термінове завдання, відсутність ресурсів). Кожен по черзі описує, як він би реагував на цю ситуацію, після чого група обговорює альтернативні підходи та ефективні стратегії подолання стресу. Ведучий підкреслює, що мета гри – навчитися усвідомлювати реакції, аналізувати їх і знаходити адаптивні рішення.

Вправа «Ланцюг реакцій»

Учасники формують коло, і ведучий пропонує ланцюг ситуацій: одна людина починає розповідь про стресову ситуацію, наступний учасник додає реакцію, третій – можливу стратегію подолання та ін. Кожен етап обговорюється та аналізується: які реакції є адаптивними, а які – шкідливими, як емоційна саморегуляція впливає на стійкість.

Гра «Мозаїка стресостійкості»

Учасники малюють на аркушах символи чи слова, які асоціюються зі стресостійкістю. Потім із цих елементів створюється колективна мозаїка, де група обговорює, які ресурси та стратегії є спільними, а які індивідуальними. Ця вправа дає змогу інтегрувати особистісні та колективні ресурси, формуючи усвідомлення спільних механізмів підтримки стресостійкості.

3. Рефлексія та підсумок

Вправа «Рефлексивне коло»

Учасники сідають у коло та по черзі діляться відчуттями після заняття: що нового вони усвідомили, які стратегії можуть застосувати у роботі, що здалося складним або незрозумілим. Ведучий модерує обговорення, виділяє основні висновки та підкреслює важливість систематичного розвитку стресостійкості у професійній діяльності.

Вправа «Мій план дій»

Кожен учасник на аркуші фіксує три конкретні дії, які він планує застосувати для підвищення власної стресостійкості на робочому місці протягом наступного тижня. Потім відбувається обмін у парах та коротке обговорення: учасники отримують фідбек, підкріплюють власні наміри та формують підтримку один для одного.

Заняття закінчується підсумком ведучого, який резюмує основні етапи тренінгу, підкреслює значення усвідомлення стресу та розвитку стресостійкості як ключового ресурсу соціального працівника, формує очікування щодо наступних занять програми.

Заняття 2

Тема. Емоційна саморегуляція у подоланні стресу

Мета: розвинути навички усвідомлення, аналізу та регулювання емоцій, формування психоемоційної стабільності та здатності до швидкого відновлення після стресових впливів у професійній діяльності.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Вправа «Емоційний сканер»

Учасники закривають очі і протягом 2–3 хвилин фіксують власні емоції, звертаючи увагу на тілесні відчуття. Потім кожен описує свої спостереження: які емоції переважають, як вони проявляються фізично, які тригери їх викликали. Ведучий пояснює, що усвідомлення емоцій є першим кроком до ефективної саморегуляції та стресостійкості.

Гра «Емоційна палітра»

Учасники малюють на аркушах емоції, які відчували протягом останнього робочого дня, використовуючи кольори та символи. Потім відбувається обговорення у групі: як різні емоції впливають на поведінку, що допомагає їх регулювати та які ресурси використовуються для підтримки стабільності. Ця вправа формує усвідомлення власних емоційних патернів.

2. Основна частина

Вправа «Дихання та релаксація»

Ведучий демонструє техніку глибокого дихання та релаксації м'язів. Учасники виконують вправу послідовно: 5 хвилин фокусуються на вдиху та видиху, потім поступово додають релаксацію м'язів. Після завершення група ділиться відчуттями, аналізує ефективність техніки та обговорює, як її можна застосовувати у робочому процесі.

Гра «Регулятор емоцій»

Кожен учасник отримує картку із стресовою ситуацією та описує емоційні реакції на неї, після чого група пропонує варіанти адаптивної

регуляції цих реакцій. Потім ведучий демонструє методи когнітивного переосмислення та усвідомленого контролю емоцій. Гра допомагає навчитися визначати тригери стресу та ефективно їх корегувати.

Вправа «Емоційний щоденник»

Учасники протягом 5 хвилин фіксують свої останні емоційні переживання, оцінюють інтенсивність, причини та способи регуляції. Після цього відбувається коротке обговорення: що вдалося контролювати, що – ні, які ресурси допомагають у саморегуляції.

3. Рефлексія та підсумок

Вправа «Коло відчуттів»

Учасники діляться емоційними відчуттями після заняття, описують, які навички саморегуляції вони готові застосовувати у професійній діяльності. Обговорюється, як емоційна саморегуляція впливає на внутрішню стабільність та взаємодію з клієнтами.

Вправа «План емоційної саморегуляції»

Кожен учасник формулює три конкретні техніки саморегуляції, які планує застосовувати протягом тижня. Відбувається обмін у парах, учасники отримують фідбек та уточнюють дії, що дає змогу закріпити практичні навички та підвищити стресостійкість.

Заняття 3

Тема. Когнітивні стратегії подолання стресу

Мета: ознайомити соціальних працівників із методами когнітивної адаптації, навчити виявляти негативні автоматичні думки та замінювати їх адаптивними переконаннями, підвищити здатність до усвідомленого контролю реакцій у стресових ситуаціях.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Вправа «Мій стресовий сценарій»

Учасники отримують картки із запитаннями про недавні стресові ситуації на роботі. Кожен описує конкретний випадок, свої думки, реакції та наслідки. Ведучий пояснює, що усвідомлення мисленнєвих патернів є першим кроком до когнітивної регуляції стресу. Потім учасники діляться спостереженнями у парах, обговорюючи, які помилки вони виявили.

Гра «Дерева думок»

Кожен учасник малює «дерево», де коріння – ситуація, стовбур – думки, гілки – емоційні реакції, листя – поведінкові наслідки. Потім група аналізує «дерева», визначає, які думки провокують негативні емоції, а які – адаптивні. Ведучий пояснює, як зміна когнітивних патернів формує стресостійкість.

2. Основна частина

Вправа «Переформулювання думок»

Учасники обирають одну думку про стрес з попередньої вправи та працюють над її конструктивною заміною. Спершу індивідуально, потім у парах учасники тренінгу обговорюють альтернативні інтерпретації ситуації, які дозволяють знизити емоційне напруження. Потім ведучий демонструє техніки

когнітивного реструктурування, пояснює різницю між автоматичними та контрольованими думками.

Гра «Когнітивні ролі»

Учасники грають ролі внутрішніх «голосів»— критика, оптиміста, раціоналіста, що дає змогу навчитися відокремлювати негативні установки від реалістичних оцінок. Група обговорює, які внутрішні «голоси» є шкідливими, а які сприяють стійкості. Ведучий підкреслює важливість свідомого вибору думок у стресових ситуаціях.

Вправа «Ментальні тренування»

Учасники виконують серію завдань на зміну негативних установок: формулюють позитивні альтернативи, оцінюють їх ефективність, обговорюють практичну застосовність. Ведучий пояснює, що систематичне застосування когнітивних стратегій підвищує здатність до адаптації та внутрішньої стабільності.

3. Рефлексія та підсумок

Вправа «Коло усвідомлення»

Учасники по черзі діляться, що нового вони дізналися про власні когнітивні патерни та як можуть їх корегувати для підвищення стресостійкості. Обговорюється значення когнітивної адаптації для професійної діяльності та міжособистісних взаємодій.

Вправа «План когнітивних дій»

Кожен учасник складає персональний план застосування когнітивних стратегій у професійній діяльності на наступний тиждень. Ведучий модерує обговорення, акцентуючи на важливості регулярної практики та систематичного аналізу результатів. Завершується заняття підсумком про роль когнітивних стратегій у підвищенні внутрішньої та зовнішньої стабільності.

Заняття 4

Тема. Ефективна комунікація у подоланні стресу

Мета:розвинути навички конструктивної комунікації, активного слухання, вирішення конфліктів та підтримки професійних взаємодій у стресових ситуаціях, підвищити здатність до взаємної підтримки та колективної стресостійкості.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Вправа «Знайомство через емоції»

Учасники обмінюються інформацією про свій поточний емоційний стан та коротко описують професійні труднощі. Ведучий пояснює, що вербалізація емоцій полегшує взаєморозуміння та зменшує напруження у групі. Потім учасники обговорюють, як різні способи комунікації впливають на взаємодію та стресостійкість колег.

Гра «Активне слухання»

Учасники об'єднуються в пари: один розповідає про стресову ситуацію, інший слухає без переривань, а потім перефразовує сказане, демонструючи розуміння. Потім ролі змінюються. Група обговорює труднощі та переваги

активного слухання, як це допомагає знизити емоційне напруження та підвищити ефективність комунікації.

2. Основна частина

Вправа «Конфліктні кейси»

Учасники працюють із кейсами професійних конфліктів, визначають причини непорозуміння, пропонують конструктивні стратегії вирішення та моделюють сценарії взаємодії. Ведучий пояснює техніки вербальної та невербальної комунікації, способи контролю емоцій у конфліктних ситуаціях та важливість підтримки взаєморозуміння.

Гра «Комунікаційний міст»

Учасники по черзі створюють діалог, де один представляє клієнта або колегу, інший – соціального працівника. Мета – знайти конструктивне рішення, враховуючи потреби обох сторін. Потім група обговорює сильні та слабкі сторони кожного діалогу, способи зменшення напруження та підвищення ефективності комунікації.

Вправа «Фідбек у дії»

Учасники практикують наданий та отриманий конструктивний фідбек щодо поведінки та реакцій у стресових ситуаціях. Потім обговорюється, як фідбек може зміцнювати стресостійкість та покращувати взаємодію у професійному колективі.

3. Рефлексія та підсумок

Вправа «Комунікаційний щоденник»

Учасники записують три основні навички комунікації, які вони планують застосовувати у своїй роботі протягом наступного тижня. Потім відбувається обговорення у парах: учасники отримують поради та фідбек від колег.

Вправа «Коло вражень»

Учасники обговорюють свої враження від заняття, що було складним, що найбільш корисним, які зміни вони готові запровадити у професійну діяльність для підвищення стресостійкості через ефективну комунікацію. Ведучий резюмує основні моменти, підкреслює взаємозв'язок комунікації та психологічної стабільності особистості.