

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПСИХОЛОГІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE STUDY OF PROFESSIONAL STRESS RESISTANCE OF NOVICE PSYCHOLOGISTS

У статті висвітлено теоретико-методологічні засади дослідження професійної стресостійкості психологів-початківців як важливої умови їхньої адаптації, успішної інтеграції у професійну спільноту й ефективності діяльності. Здійснено ґрунтовний аналіз основних концептуальних підходів до розуміння феномену стресостійкості особистості – когнітивно-біхевіорального, гуманістичного, акмеологічного та ресурсного. Підкреслено, що стресостійкість розглядається як інтегративна властивість, що поєднує емоційно-вольові, когнітивні та поведінкові механізми регуляції, забезпечує оптимальний рівень професійної ефективності навіть у стресогенних умовах. Розкрито психологічні особливості професійного становлення психологів-початківців, зумовлені браком досвіду, високим рівнем психоемоційного навантаження, невпевненістю у власних можливостях і пошуком професійної ідентичності. Відзначено, що ці чинники підвищують ризики розвитку емоційного вигорання та потребують формування ефективних механізмів саморегуляції, здатності до рефлексії та конструктивного подолання труднощів. Проаналізовано комплекс факторів, що впливають на становлення професійної стресостійкості: індивідуально-особистісні (тип темпераменту, рівень емоційного інтелекту, мотивація до саморозвитку), соціально-психологічні (підтримка колег і наставників, стиль керівництва, характер професійних стосунків і мікроклімат у колективі), організаційні (умови праці, збалансованість навантаження, можливості професійного зростання і підвищення кваліфікації). Запропоновано методичні рекомендації для підвищення рівня стресостійкості психологів-початківців, що охоплюють розвиток навичок емоційної саморегуляції, удосконалення комунікативних і рефлексивних умінь, формування навичок критичного мислення та конструктивних копінг-стратегій.

Ключові слова: стресостійкість, психологи-початківці, професійна діяльність, емоційне вигорання, саморегуляція, рефлексія, професійний розвиток, психологічна підтримка, теоретико-методологічні дослідження.

The article highlights the theoretical and methodological foundations of studying professional stress resistance of novice psychologists as an important condition for their adaptation, successful integration into the professional community, and work efficiency. A thorough analysis of the main conceptual approaches to understanding the phenomenon of personal stress resistance – cognitive-behavioral, humanistic, acmeological, and resource-based – has been carried out. It is emphasized that stress resistance is considered an integrative quality that combines emotional-volitional, cognitive, and behavioral regulation mechanisms, ensuring an optimal level of professional effectiveness even in stressful conditions. The psychological features of professional development among novice psychologists are revealed, determined by insufficient experience, a high level of psycho-emotional workload, uncertainty about their own abilities, and the search for professional identity. It is noted that these factors increase the risks of emotional burnout and require the formation of effective self-regulation mechanisms, the ability to reflect, and constructive coping with difficulties. A set of factors influencing the development of professional stress resistance is analyzed: individual-personal (temperament type, level of emotional intelligence, motivation for self-development), socio-psychological (support from colleagues and mentors, leadership style, the nature of professional relationships and team climate), and organizational (working conditions, workload balance, opportunities for professional growth and advanced training). Methodological recommendations for improving the stress resistance of novice psychologists are proposed. They include the development of emotional self-regulation skills, improvement of communicative and reflective abilities, formation of critical thinking skills and constructive coping strategies.

Key words: stress resistance, novice psychologists, professional activity, emotional burnout, self-regulation, reflection, professional development, psychological support, theoretical and methodological research.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.25>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Хараджи М.В.

к.психол.н., старший викладач кафедри практичної психології
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID ID: 0000-0003-0454-7620

Когут Т.А.

здобувач вищої освіти
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID ID: 0009-0003-6055-8698

Сучасні умови життя, що характеризуються високою динамікою соціально-економічних змін, невизначеністю та зростанням психоемоційних навантажень, зумовлюють значне підвищення потреби у психологічній допомозі. Психолог як професіонал стає ключовою фігурою у сфері збереження психічного здоров'я суспільства. Однак сам психолог, особливо на початковому етапі професійної діяльності, опиняється в зоні підвищеного ризику професійного стресу через брак практичного досвіду, невпевненість у власних силах, а також високі очікування клієнтів і суспільства. Це актуалізує необхідність вивчення феномену про-

фесійної стресостійкості саме у психологів-початківців.

Період професійного становлення психолога супроводжується низкою труднощів: адаптацією до професійної ролі, освоєнням технік і методів практичної роботи, етичними дилемами та високою відповідальністю за результати психологічної допомоги. Вразливість до емоційного вигорання, тривожність, страх помилки чи критики, невміння регулювати власний емоційний стан можуть негативно впливати як на ефективність діяльності, так і на професійне самовизначення. Отже, проблема формування та розвитку стресостійкості набуває

особливої значущості для забезпечення якості психологічної практики.

Особливої актуальності тема набуває у зв'язку із сучасними кризовими явищами – війнами, пандеміями, економічними та соціальними потрясіннями, які супроводжуються масовим зростанням психоемоційних проблем у населення. У таких умовах психологи виступають першою лінією підтримки, саме їхня здатність протистояти стресу є запорукою ефективного функціонування системи психологічної допомоги загалом. Отже, дослідження професійної стресостійкості початківців є не лише академічним завданням, а й важливим соціальним запитом.

Проблематику професійної стресостійкості вивчали О. Гриб [1], В. Доценко [2], О. Камінська [3], М. Кудінова [4], Н. Слободяник [5], Л. Смольська [6], О. Сорока [7], Р. Шевченко [8], А. Шишин і Т. Пономаренко [9], Т. Щербак [10]. У своїх працях дослідники розглядали різні аспекти феномену стресостійкості: від її ролі у професійному становленні психолога й формуванні особистісних ресурсів до особливостей розвитку стресостійкості в умовах невизначеності, воєнних дій чи професійної діяльності у специфічних сферах. Водночас акценти робіт варіюються – від аналізу методів розвитку стресостійкості в майбутніх фахівців і правоохоронців до вивчення структурно-компонентних характеристик цього явища в керівників чи здобувачів освіти. Проте більшість досліджень або зосереджена на загальних теоретичних положеннях, або стосується окремих категорій професіоналів, що зумовлює потребу у спеціальному вивченні психологічних механізмів розвитку стресостійкості саме у психологів-початківців. Такий підхід дасть змогу глибше зрозуміти специфіку їхнього професійного становлення та визначити шляхи формування стресостійкості як базового ресурсу ефективної діяльності в сучасних соціокультурних і професійних реаліях.

Мета дослідження – усебічно проаналізувати теоретико-методологічні засади дослідження професійної стресостійкості психологів-початківців, виявити ключові індивідуально-особистісні, соціально-психологічні й організаційні чинники її формування, охарактеризувати специфіку проявів стресостійкості на етапі професійного становлення та на основі узагальнення сучасних наукових підходів розробити методичні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості психологів-початківців як необхідної умови їхньої професійної адаптації, інтеграції у професійній спільноті та забезпечення ефективної психологічної допомоги.

Аналіз наукових джерел показує, що поняття «стресостійкість» розглядається як багатовимірний феномен, що поєднує особистісні, психофізіологічні та соціально-психологічні характеристики. О. Камінська слушно зазначає, що стресостійкість є однією з умов професійної реалізації для представників багатьох професій, а особливо тих, що працюють у системі людина – людина [3, с. 27].

Це положення набуває особливої актуальності в контексті діяльності психологів, оскільки саме вони є посередниками в роботі із психоемоційними станами інших людей.

На думку Н. Слободяник [5], стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розглядають як збереження здатності до соціальної адаптації, збереження значущих міжособистісних зв'язків, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності, збереження здоров'я. Автор дає таке визначення поняттю: стресостійкість – це «системна характеристика, що зумовлює здатність людини ефективно долати скрутні ситуації без негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я» [5, с. 94].

Подібний підхід розвиває Р. Шевченко, визначає стресостійкість як «комплексну властивість особистості, що вирізняється необхідною мірою адаптації до дій в екстремальних ситуаціях, сприяє перенесенню інтелектуальних, вольових і емоційних навантажень, зумовлених особливостями професійної діяльності, без відчуття несприятливих наслідків для роботи, свого здоров'я та здоров'я оточення» [8, с. 283].

Л. Смольська підкреслює динамічний аспект явища, описує стресостійкість як «здатність швидко й ефективно долати перешкоди на шляху до мети» [6, с. 116].

А. Шишин і Т. Пономаренко наголошують на ресурсному компоненті, визначають її як «готовність та здатність особистості протидіяти стресовим ситуаціям, самостійно вирішувати складні життєві проблеми, опираючись на знання, навички та власний досвід» [9, с. 65].

Як можемо бачити, у сучасній психологічній науці стресостійкість розглядається як інтегративна властивість особистості, що поєднує когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові механізми й визначає ефективність функціонування в умовах підвищеної напруги. У цьому контексті особливого значення набуває аналіз стресостійкості саме психологів-початківців, адже початковий етап професійної діяльності вирізняється високим рівнем психоемоційних навантажень, невизначеністю та підвищеною вразливістю до стресових чинників.

Фахівці, які розпочинають професійну діяльність у сфері психології, характеризуються низкою особливостей, що безпосередньо впливають на їхню стресостійкість. Як зазначає Т. Щербак, психічний стан початківців супроводжується підвищеною тривожністю, поганим психічним станом, яскраво вираженими особистісними особливостями, що зумовлено специфікою їхньої професійної діяльності [10, с. 22].

На початковому етапі професійного становлення психологи відчують невизначеність у власних силах, недостатню впевненість у правильності ухвалених рішень, що посилюється високою відповідальністю перед клієнтом. Цей період нерідко супроводжується внутрішніми кон-

фліктами: з одного боку, виникає прагнення реалізувати отримані знання на практиці, з іншого – усвідомлюється брак досвіду та можливі помилки.

Перелічені параметри не лише окреслюють базові умови професійної адаптації молодих фахівців, але й формують підґрунтя їхньої здатності ефективно долати труднощі. Так, адекватна самооцінка дозволяє критично оцінювати власні можливості, а особиста референтність і почуття значущості у професійному середовищі сприяють зниженню відчуття ізолюваності та самотності в новій діяльності. Натомість низький рівень нервово-психічної стійкості чи високий ступінь конфліктності можуть провокувати емоційне виснаження, професійне вигорання та соціальну дезадаптацію.

Ці параметри задають індивідуальну траєкторію професійного становлення психолога, а також впливають на його здатність зберігати психічну рівновагу в умовах високої емоційної напруги. О. Гриб у своїй роботі підкреслює, що психологи, як і інші представники допоміжних професій, «найбільш вразливі до ризику виникнення професійного стресу» [1, с. 66].

Вразливість психологів-початківців до стресу пояснюється також їхньою підвищеною емпатійністю, схильністю до «перенесення» проблем клієнтів у власний внутрішній світ, неналежно сформованими навичками відмежування професійної та особистої сфери. Окрім того, відсутність усталених копінг-стратегій і дефіцит досвіду взаємодії із критикою чи професійними невдачами робить цей етап особливо ризикованим з погляду психоемоційного виснаження.

Психологи-початківці становлять групу високого ризику щодо зниження професійної стресостійкості. Їхня здатність ефективно функціонувати в умовах професійних навантажень безпосередньо залежить від рівня розвитку вольової регуляції, адекватності самооцінки, уміння вибудовувати конструктивні міжособистісні стосунки та сформованості навичок емоційної саморегуляції.

Окреслені психологічні особливості психологів-початківців свідчать про їхню підвищену вразливість до впливу стресових чинників у процесі професійного становлення. Проте для повного розуміння цього феномену необхідним є не лише аналіз індивідуальних характеристик, а й визначення умов, які детермінують розвиток або, навпаки, знижують рівень професійної стресостійкості.

У сучасних наукових дослідженнях стверджується, що стресостійкість має комплексний характер і формується під впливом як внутрішніх ресурсів особистості, так і зовнішніх соціально-професійних і організаційних чинників. Саме тому подальший аналіз доцільно спрямувати на виокремлення ключових факторів, що впливають на формування професійної стресостійкості психологів-початківців.

На підставі аналізу сучасних наукових джерел виокремлено три ключові групи чинників,

що визначають динаміку становлення професійної стресостійкості: індивідуально-особистісні, соціально-психологічні й організаційні. Кожна із цих груп чинників має власний зміст і механізми впливу, однак лише в сукупності вони забезпечують ефективну адаптацію психолога-початківця до професійної діяльності.

Індивідуально-особистісні фактори. Вони охоплюють особливості темпераменту, рівень розвитку емоційного інтелекту, сформованість вольової сфери, адекватність самооцінки, здатність до саморегуляції та рефлексії. Саме ці характеристики створюють основу для опанування стресових ситуацій. Наприклад, високий рівень емоційного інтелекту дозволяє краще розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, своєчасно регулювати реакції і уникати деструктивних наслідків стресу. Адекватна самооцінка слугує важливим ресурсом упевненості, що знижує ризик тривожності та невпевненості на початковому етапі професійної діяльності.

Соціально-психологічні фактори. Ця група визначається характером взаємодії психолога із професійним оточенням. До неї належать підтримка з боку колег, наявність наставників і супервізорів, сприятливий мікроклімат у колективі, стиль керівництва й організаційна культура. Соціально-психологічне середовище формує відчуття професійної приналежності та зменшує емоційне напруження. Зокрема, демократичний стиль керівництва стимулює розвиток автономії та ініціативності, тоді як авторитарний стиль, навпаки, може посилювати невпевненість та емоційне виснаження.

Організаційні фактори. Вони охоплюють умови праці, збалансованість професійного навантаження, можливості для підвищення кваліфікації, участь у тренінгах і семінарах, а також наявність перспектив професійного зростання. Раціонально організована діяльність, яка передбачає поєднання робочих завдань із належним відпочинком, є дієвим засобом профілактики емоційного вигорання. Навпаки, перевантаженість роботою, відсутність кар'єрних перспектив або недостатня організаційна підтримка можуть суттєво підвищувати ризик професійної дезадаптації.

З метою систематизації отриманих даних щодо чинників, які впливають на формування професійної стресостійкості психологів-початківців, було розроблено класифікацію, що відображає їх у трьох ключових площинах: індивідуально-особистісній, соціально-психологічній і організаційній. Такий підхід дає можливість не лише структурувати наукові уявлення про детермінанти стресостійкості, але й підкреслити їхню взаємодію у процесі професійного становлення. Наочне узагальнення основних груп факторів та їхнього впливу на професійну стресостійкість психологів-початківців представлено в таблиці 1.

Як можемо бачити з таблиці 1, наочне представлення груп факторів дозволяє системно узагальнити їхній зміст і вплив на професійну стресостій-

Таблиця 1

Групи факторів формування професійної стресостійкості психологів-початківців

Група факторів	Зміст і характеристика	Вплив на стресостійкість
Індивідуально-особистісні	Темперамент; рівень емоційного інтелекту; самооцінка; здатність до саморегуляції та рефлексії.	Забезпечують базову здатність до емоційного контролю, адекватної оцінки власних можливостей і конструктивного мислення.
Соціально-психологічні	Підтримка колег; наставництво; стиль керівництва; мікроклімат у колективі.	Формують відчуття професійної приналежності, знижують тривожність, сприяють зростанню впевненості та стійкості до стресу.
Організаційні	Умови праці; збалансованість навантаження; професійний розвиток; супервізія.	Профілактують емоційне вигорання, підвищують мотивацію, створюють умови для професійної самореалізації.

кість психологів-початківців, що дає змогу більш чітко простежити взаємозв'язок між внутрішніми ресурсами особистості та зовнішніми умовами професійної діяльності. Водночас усвідомлення цих факторів лише створює теоретичне підґрунтя, практична реалізація вимагає застосування конкретних методів і технологій, спрямованих на розвиток стресостійкості. Саме тому актуальним завданням є формування комплексу методичних рекомендацій, які дозволять ефективно поєднувати особистісні ресурси з організаційною та соціальною підтримкою.

Нижче подано методичні рекомендації, реалізація яких сприятиме формуванню професійної стресостійкості у психологів-початківців. Ефективність цього процесу можлива лише за умови застосування інтегративного підходу, що охоплює три взаємопов'язані рівні: індивідуальний, груповий і організаційний:

Розвиток навичок емоційної саморегуляції. М. Кудінова слушно підкреслює, що «важливим напрямом роботи з розвитку стресостійкості є оптимізація поведінки у стресових ситуаціях шляхом формування навичок саморегуляції поведінки. Саморегуляція поведінки ґрунтується на процесах вольової регуляції та свідомій координації різних компонентів діяльності» [4, с. 28]. Це означає, що особлива увага має приділятися тренуванню вольових якостей і розвитку здатності до контролю над емоціями. Ефективними методами є аутотренінг, медитація, дихальні вправи, вправи усвідомленості, які формують здатність швидко відновлювати психоемоційний баланс.

Формування комунікативних і рефлексивних умінь. Володіння комунікативними навичками дозволяє початківцям-психологам більш упевнено взаємодіяти із клієнтами та колегами, тоді як рефлексивні вміння забезпечують адекватну оцінку власних дій і внутрішнього стану. Розвиток цих умінь знижує ризик тривожності й емоційного виснаження, сприяє професійному самопізнанню та інтеграції у професійну спільноту.

Опанування конструктивних копінг-стратегій. Застосування проблемно орієнтованих (аналіз ситуації, пошук альтернатив, планування) та емоційно орієнтованих (релаксація, пошук соціальної підтримки) стратегій дозволяє ефективно долати стресові впливи. Саме баланс між цими двома

видами копіngu забезпечує стійкість до професійних викликів.

Психопрофілактика професійного вигорання. О. Сорока у своїй класифікації методів антистресорного впливу виокремлює організаційні та психопрофілактичні підходи. Організаційні методи спрямовані безпосередньо на психіку людини й включають переконання, самонавіювання, аутотренінг, вплив музикою і кольором, медитацію, дихальні вправи та фізичну активність. Психопрофілактичні методи спрямовано на зменшення негативного впливу професійних стресорів і врахування психофізіологічних особливостей фахівця, зокрема й оптимізацію режимів праці та відпочинку, удосконалення інструментів роботи та регулювання робочого часу [7, с. 35]. Застосування таких підходів дозволяє мінімізувати ризики емоційного вигорання та забезпечити довготривалу професійну ефективність.

Удосконалення критичного мислення. Здатність критично оцінювати професійні ситуації, аналізувати альтернативи й ухвалювати обґрунтовані рішення допомагає психологу-початківцю гнучко реагувати на непередбачувані умови роботи. Це зменшує рівень тривожності та підвищує впевненість у власних можливостях.

У цьому контексті надзвичайно слушним є зауваження В. Доценка про те, що «універсальних методів і технологій роботи з негативними наслідками стресу не існує. Тому для ефективної нейтралізації та корекції стресового стану доцільним буде застосовувати комплексний підхід, що передбачає запровадження психологічної підготовки з розвитку стресостійкості спеціалістів на різних етапах їхньої фахової підготовки» [2, с. 32].

Це означає, що рекомендації мають урахувати індивідуальні особливості особистості, специфіку професійного середовища й організаційні умови діяльності.

Отже, формування професійної стресостійкості психологів-початківців є багатокомпонентним процесом, що потребує цілеспрямованого розвитку особистісних ресурсів, удосконалення комунікативних і рефлексивних навичок, застосування організаційних і психопрофілактичних методів, а також створення сприятливого соціально-професійного середовища. Реалізація комплексного підходу дозволить значною мірою знизити ризики

професійного вигорання, підвищити ефективність діяльності та забезпечити гармонійне становлення особистості молодого психолога.

Перспективними напрямками подальших досліджень є поглиблений аналіз специфіки розвитку професійної стресостійкості психологів на різних етапах їхньої кар'єри, зокрема в умовах зростання професійного досвіду та підвищення відповідальності. Доцільним видається також вивчення ефективності різних програм психопрофілактики та тренінгових методик, спрямованих на формування навичок емоційної саморегуляції і подолання професійних стресорів. Особливу увагу в майбутніх дослідженнях варто приділити міждисциплінарному підходу, який поєднує психологічні, педагогічні й організаційні аспекти формування стресостійкості у психологів-початківців.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гриб О. Стресостійкість психолога як фактор його професійного становлення : кваліфікаційна робота магістра на здобуття ступеня вищої освіти магістра за спеціальністю 053 Психологія : галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки ; науковий керівник: О. Мірошніченко; Пенітенціарна академія України, кафедра психології. Чернівці, 2025. 81 с.
2. Доценко В. Методи розвитку стресостійкості у правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Право і безпека*. 2018. № 2 (69). С. 29–35.
3. Камінська О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 12 «Психологічні науки». 2021. Вип. 13 (58). С. 26–34.
4. Кудінова М. Методологічні засади розвитку стресостійкості здобувачів освіти загальноосвітніх навчальних закладів в умовах військових дій. *Вісник Львівського університету*. Серія «Психологічні науки». 2022. Вип. 14. С. 24–31.
5. Слободяник Н. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія «Психологія». 2024. Т. 35 (74). № 4. С. 91–95.
6. Смольська Л. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. № 4. С. 113–117.
7. Сорока О. Теоретико-методологічні засади психотехнології розвитку стресостійкості корабельного фахівця. *Вісник Львівського університету*. Серія «Психологічні науки». 2023. Вип. 16. С. 33–38.
8. Шевченко Р. Стресостійкість як чинник професійної діяльності жінок-управлінців: структурно-компонентний аналіз. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Т. IX. Вип. 10. С. 280–287.
9. Шишин А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету*. Серія «Психологічні науки». 2023. Вип. 16. С. 64–71.
10. Щербак Т. Стресостійкість психолога як фактор його професійного становлення : кваліфікаційна магістерська робота ... 053 «Психологія». Київ, 2024. 101 с.

Стаття надійшла в редакцію: 11.09.2025

Стаття прийнята: 25.09.2025

Опубліковано: 17.11.2025