

ОПІРНИСТЬ ДО СТРЕСУ ЯК ВАЖЛИВИЙ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНИЙ РЕСУРС ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ ТА ПСИХОТЕРАПЕВТІВ У КРИЗОВИХ УМОВАХ

Журавльова Н. Ю.

*науковий співробітник лабораторії консультативної психології
та психотерапії*

*Інститут психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України
м. Київ, Україна*

Гурлева Т. С.

*кандидат психологічних наук,
провідний науковий співробітник лабораторії
консультативної психології
та психотерапії*

*Інститут психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України
м. Київ, Україна*

Тривала російська агресія проти українського народу продовжує випробування українців на стійкість, мужність, прагнення до життя. Руйнування, насилля, важкі втрати, невизначеність майбутнього негативним чином впливають на психоемоційний стан співвітчизників, спричинює в багатьох з них підвищену тривогу, напруженість, депресивні прояви – з одного боку, а з іншого – посилює бажання протистояти негараздам, вистояти, вибороти право на своє щасливе майбутнє. Складні соціально-економічні процеси в країні, породжені війною, формують гострий соціальний запит на розвиток певних внутрішніх ресурсів громадян, таких як стресостійкість, резильєнтність, життєстійкість, відповідальність за своє життя і життя близьких, вимагають від людини особистісної зрілості, а також визначають потребу у психологічній допомозі щодо збереження ментального здоров'я українців, у зміцненні їхньої загальної опірності стресовим подіям [1; 6 та ін.].

Означений соціальний запит окреслює певне коло завдань для практичних психологів та психотерапевтів, а саме: готовність надавати відповідну психологічну допомогу, зорієнтовану на розвиток стресостійкості, резильєнтності та інших важливих особистісних якостей широкому колу співвітчизників (школярам, студентській молоді, фахівцям допоміжних професій, загалом населенню), мати для цього

певні професійні знання та навички і вміння піклуватися про особисті психологічні ресурси: дбати про власне психічне здоров'я, плекати особисту опірність стресу, запобігати психічному вигоранню, бути прикладом витривалості, гнучкості, оптимістичності у протистоянні сучасним життєвим викликам, спричиненим війною, бути внутрішньо готовим до випробувань.

Психологічні особистісні ресурси психотерапевта – це комплекс внутрішніх якостей, здібностей та навичок, що забезпечують ефективну професійну діяльність, емоційну стійкість та самовідновлення. До ключових ресурсів можна віднести високу емпатію, здатність до рефлексії, особистісну зрілість, аналітичне мислення та стійкість до стресів, які дозволяють витримувати значне психоемоційне та інформаційне навантаження, а також взаємодіяти з клієнтами в емпатичний спосіб.

Розглянемо деякі важливі професійні якості психолога\психотерапевта, що забезпечують опірність до стресу, а саме, здатність людини протистояти внутрішнім і зовнішнім перешкодам.

Стресостійкість як «системно-інтегративна властивість особистості» [4, с. 87] пов'язується дослідниками зі вмінням поєднувати зовнішню успішну діяльність в складних психоемоційних умовах з внутрішньою рівновагою, а також здатністю відновлювати психоемоційний стан у разі його дестабілізації [3; 5; 6 та ін.] Це здатність під тиском стресорів зберігати «психічне здоров'я, особистісну цілісність» [7], не руйнуватися самому і не впливати руйнівно на оточуючих. В науковому просторі поруч з поняттям «стресостійкість» широко застосовується поняття «резильєнтність», під яким розуміється динамічний процес адаптації до стресу, викликів життя; це здатність особистості у складних життєвих обставинах знаходити ресурси для відновлення після стресової події завдяки психологічній гнучкості, особистісного зростання через випробування [1; 5 та ін.]. Зазначимо, що обидва поняття підкреслюють важливість розвитку психологічних ресурсів особистості, певного рівня особистісної зрілості задля збереження внутрішнього стану, посилення власної витривалості, зміцнення потенційних можливостей до активних дій, якісних перетворень у житті.

Загалом наукові дослідження свідчать, що більш стійкі до стресу активні, впевнені у собі, здатні довіряти собі, оптимістично налаштовані, з адекватною позитивною самооцінкою, самостійні та незалежні, здатні брати на себе відповідальність, з інтернальним локусом контролю, особистісно зрілі люди. Це ті, хто усвідомлюють свої проблеми та налаштовані на їх вирішення, зорієнтовані на конструктивні копінг-стратегії (на відміну від захисних стратегій уникнення,

тяжіння до позиції «жертви» тощо), гнучкі, з розвиненими комунікативними навичками і соціальними зв'язками. Здебільшого стресостійкі люди спрямовані на професійну реалізацію, творче самовираження, поділяють загальнолюдські цінності, здатні до цілісного сприйняття світу, людей, себе, життєвої ситуації [1; 6].

Підкреслимо важливість особистісної зрілості у протистоянні стресовим подіям. Особистісна зрілість базується на ефективному використанні особистісних ресурсів (внутрішніх сил, стресостійкості тощо), що, забезпечує можливість людини конструктивно долати кризи, уникати вигорання. Зріла особистість виступає суб'єктом власного розвитку, здатна самостійно формувати та оновлювати свої внутрішні ресурси. Особистісна зрілість сама по собі є потужним ресурсом як для власного розвитку особистості й подолання життєвих криз, так і для професійного становлення [2 та ін.].

У контексті зазначеної проблеми [1; 3; 4; 5; 6 та ін.] зауважимо на необхідності дотримання наступних умов для розвитку опірності до стресу практичних психологів та психотерапевтів:

- використання професійних інструментів для діагностики власної опірності до стресу, у тому числі експрес-діагностики для самостійного моніторингу: робочих листів для саморефлексії та шкал оцінки стану (наприклад, ProQOL для вимірювання рівня втоми від співчуття, RNQ-9 для оцінки загального психоемоційного стану та ін.);

- мати поняття ресурсів людини (зовнішніх та внутрішніх), розуміння особистісних ресурсів, як от:

- емоційні ресурси: емоційна стійкість (здатність витримувати напругу), розвинутий емоційний інтелект (розпізнавання своїх та чужих емоцій), емпатія, розвинута здатність вираження та проживання почуттів, толерантність до невизначеності;

- когнітивні ресурси: аналітичне мислення, здатність до рефлексії та самоаналізу, здатність до системного навчання та переробки інформації, загалом – логічний аналіз, навчання та планування;

- усвідомлення власної ціннісно-сислової структури (переконання, цінності, сенси): розвинуті ідентичність та автентичність, конгруентність як базові ресурси терапевта; особлива увага до наступних якостей зрілої особистості: здатність до самодисципліни, щирість, любов до людей, відповідальність, гнучкість, творчість, оптимістичність, регуляція власних кордонів та ін.;

- розвиток комунікативних компетенцій для забезпечення ефективного професійного діалогу, встановлення та підтримки терапевтичного контакту, створення безпечного простору психотерапії, управління психотерапевтичним процесом загалом;

- розвиток навичок власної психоемоційної регуляції: антистресові техніки (заземлення, дихання, швидкої релаксації, майндфулнес та ін.), техніки дистанціювання від негативних думок, техніки самопідтримки, копінг-стратегії щодо типових життєвих ситуацій та ін.;

- особиста психотерапія як потужний інструмент самопізнання, активації внутрішніх ресурсів для самовідновлення, пропрацювання травмивного досвіду у разі необхідності, плекання власної емоційної гігієни та особистісного розвитку;

- розвиток вмій турботи про себе та відновлення власних ресурсів (психогігієна, регулярна фізична активність, дотримання режиму сну, здорове харчування, турбота про тіло та загалом здоров'я, чіткий графік роботи, розділення робочого і домашнього просторів та ін.);

- наявність підтримуючого соціального оточення, у тому числі професійної підтримки; вміння самому будувати та підтримувати стосунки з оточуючими, з колегами, професійною спільнотою;

- інтерв'язія та суперв'язія на постійній основі, загалом здатність до безперервного професійного навчання;

- формування індивідуальної стратегії опірності стресу, аналіз і закріплення власного позитивного досвіду.

Перелічені умови розвитку опірності до стресу спрямовані на профілактику вигорання та підтримку професійної форми практичного психолога і психотерапевта.

Література:

1. Гурлева Т. С., Журавльова Н. Ю. Усвідомлення вимушено переміщеними українцями важливості опори на власні особистісні ресурси у подоланні викликів війни: аспекти психоедукації. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2025. Т. 36(75), № 4. С. 152–160. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.4/22>

2. Долинська Л. В. Особистісна зрілість як чинник формування психологічної культури майбутнього фахівця. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 16. С. 285–293. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2012-16.%p>

3. Когнітивно-емоційні методи подолання стресу та підвищення стресостійкості. Лекція 3 (лектор М. Білова). *Стрес і стресостійкість: наукові основи, механізми та сучасні підходи до регуляції*. 2026. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ozT-2WZIkpY>

4. Когут О. О. Стресостійкість особистості у сучасному вимірі соціокультурного простору. *Psychological journal*. 2021. Т. 7, № 7. С. 87–96. DOI <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.7>

5. Кокурн О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика: монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD.pdf

6. Психотехнології допомоги вимушено переміщеним особам у подоланні психотравмивного впливу воєнного та поствоєнного часу : методичний посібник / за ред. Я. М. Омельченко. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 329 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/747689/>

7. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/

МІЖДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД ДО ВИВЧЕННЯ СТРЕСУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ: КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ПЕРСПЕКТИВА

Кадацька О. М.

*кандидат економічних наук,
викладач кафедри філософії*

*Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
м. Київ, Україна*

Проблема стресу та стресостійкості набуває особливої актуальності в умовах сучасного соціального та освітнього середовища, яке характеризується високим рівнем невизначеності, інтенсивності інформаційних потоків і зростанням вимог до ефективності діяльності особистості. Освітній простір дедалі частіше стає джерелом тривалого психоемоційного навантаження, що актуалізує необхідність використання міждисциплінарного підходу до вивчення стресу та стресостійкості як методологічно доцільного і науково обґрунтованого.

У наукових дослідженнях стрес розглядається як складне, багатовимірне явище, що охоплює фізіологічні, когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Водночас ефективне подолання стресових впливів неможливе без урахування індивідуальних психологічних ресурсів та особливостей когнітивної обробки інформації.