

Отримані результати можуть бути використані для розробки психологічних програм підтримки, які враховують специфіку кожної цільової групи.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Борисова О. О. Психоедукація в психореабілітаційному процесі учасників/учасниць бойових дій російсько-української війни: психоедукаційна модель «Архів пам'яті». *Наукові записки*. Вип. 2(4). Кропивницький: Видавничий дім «Гельветика», 2024. С. 9–16.
2. Завгородня О., Краєва О. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 73–82.
3. Карамушка Л. М.; Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. Вип. 2 (26). С. 48–59.
4. Пирог Г. В., Бондаренко Т. М. Особливості зв'язку життєстійкості та копінг-стратегій внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. 2023. № 56. С. 193–197.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ КРИЗОВИХ ПСИХОЛОГІВ

**Хомік М. Я.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Сучасна молода людина повинна вміти швидко пристосовуватися до нових умов, протистояти стресовим факторам, успішно долати життєві труднощі, брати на себе відповідальність, відстоювати власні інтереси, цінності, переконання, зберігаючи при цьому фізичне та психологічне здоров'я. Студентський період є найбільш сприятливим періодом для формування стресостійкості особистості, оскільки саме спроможність молодої особистості витримувати навантаження та протидіяти стресам є вагомим чинником забезпечення ментального здоров'я особистості.

Про важливість стійкості до стресу як вагової характеристики сучасного фахівця стверджують у своїх дослідженнях такі вчені як Ю. Вінтюк [1], Н. Гранкіна-Сазонова [2], Я. Запека [3], О. Чиханцова [4] та інші. Проте, остаточно не розв'язаним залишається питання чинників формування стійкості до стресу студентів та її динамки, що і зумовило актуальність даного емпіричного пошуку.

У дослідженні взяли участь 60 студентів-кризових психологів, які навчаються на другому (магістерському) рівні вищої освіти за освітньою програмою «Кризова психологія. Соціально-психологічна реабілітація» у Полтавському національному педагогічному

університеті імені В.Г.Короленка. Для діагностики застосовано опитувальники «Дослідження комунікативних та організаторських схильностей» (за В. Синявським, Б. Федоришиним) та Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Холмс, Р. Раге). Емпіричний етап дослідження та збір дослідницьких даних проведено у 2024-2025 навчальному році.

Провівши дослідження з'ясовано, що студентам-кризовим психологам із заниженим показником стресостійкості здебільшого притаманний низький показник комунікативних і організаторських схильностей (65% низького та 14% високого рівня значення у досліджуваних). Студенти-кризові психологи із високим показником стресостійкості схильні оцінювати свої комунікативні і організаторські схильності на більш високому рівні (57% мають високий рівень сформованості схильностей).

Отже, студенти-кризові психологи із низьким рівнем стресостійкості мають менше сформовані комунікативні і організаторські схильності, адже вони менше схильні до організації своєї навчально-професійної діяльності, не можуть ефективно працювати в ситуаціях стресу і надмірної нервово-психічної напруги. Така тенденція збережеться у них і в подальшому, коли для успішної професійної діяльності у якості працівника-психолога їм необхідно буде проявляти стійкість від стресових факторів та самодетермінацію для успішного виконання своїх обов'язків. Вони менше схильні до ефективної взаємодії з оточуючими людьми, організації спільної діяльності із ними, тому ще швидше і більше впадають стан напруги і розгубленості в ситуаціях стресу, тощо.

При цьому, студенти-кризові психологи із високим показником стресостійкості мають більш високо розвинуті комунікативні і організаторські схильності, адже вони більшою мірою спроможні до успішної організації своєї діяльності та активності, стійкі до впливу стресових факторів та ефективно регулюють свою емоційну сферу. Вони зацікавлені у формуванні у себе необхідних особистісних характеристик і докладають для цього потрібних зусиль. Їх здатність до керування своїми емоційними проявами є чинником, що спрямовує їх до формування власних управлінських характеристик та спроможності до успішної взаємодії в професійному плані. Здатність до вироблення у себе здатностей до комунікації та організації діяльності інших людей відповідає розвинутому рівню самоорганізації та керування емоційними проявами, прагненню студентів-психологів стати продуктивними фахівцями-психологами.

Встановлено, що студенти-кризові психологи із низьким рівнем стресостійкості мають менше сформовані комунікативні і організаторські схильності, адже вони менше схильні до організації

своїї навчально-професійної діяльності, не можуть ефективно працювати в ситуаціях стресу і надмірної нервово-психічної напруги. Натомість, майбутні кризові психологи з високим рівнем стійкості до стресу характеризуються кращими показниками і комунікативних, і організаторських здібностей, що базується на їхньому умінні успішно керувати своїми емоціями в стресовій ситуації.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Вінтюк Ю. В. Компетентнісний підхід у підготовці майбутніх фахових психологів у ВНЗ. *Молодий вчений*. 2017. № 3(43). Ч. II. С. 245–249.
2. Гранкіна-Сазонова Н. В. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники освоєння професії. *Psychological Journal*. 2018. № 7 (17). С. 23–42.
3. Запека Я. Г. Емпіричне дослідження життєстійкості студентів. Харків, 2019. 256 с.
4. Чиханцова О. А. Особливості проявів компонентів життєстійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. С. 267–273.

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕРАПІЇ

**Чередніченко В. Г.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
1829vk.viche@gmail.com*

Актуальність дослідження проблеми розвитку стресостійкості підлітків засобами тілесно-орієнтованої терапії набуває ще більшої ваги в умовах війни в Україні, яка стала серйозним випробуванням для всього суспільства, а особливо для дітей та підлітків. Військові дії, вимушене переселення, втрата близьких, руйнування звичного способу життя, тривожність за власне майбутнє та майбутнє країни – усе це формує високий рівень психотравмуючого навантаження, яке суттєво перевищує адаптаційні ресурси особистості підлітка. У цій ситуації особливої гостроти набуває проблема збереження психічного здоров'я молодого покоління, оскільки саме воно є носієм потенціалу відновлення й розвитку українського суспільства.

Мета дослідження – теоретично розглянути та емпірично дослідити особливості розвитку стресостійкості підлітків засобами тілесно-орієнтованої терапії.

Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети нами використовувалися загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних), методи емпіричного дослідження (тестування,