



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

# МАГІСТЕРСЬКІ СТУДІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

## Випуск 3

Збірник наукових праць магістрів ОП  
«Дошкільна освіта. Інклюзія»,  
«Початкова освіта»,  
«Фізична культура та спорт»,  
«Практична психологія»,  
«Менеджмент. Управління закладом  
загальної середньої освіти»

Київ 2025

УДК 37(063).  
973.202 я1

**Магістерські студії психолого-педагогічного факультету  
Маріупольського державного університету: збірник наукових праць  
здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта. Інклюзія», «Початкова освіта»,  
«Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент.  
Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-  
Княгницької. Випуск 3. Київ: МДУ, 2025. 522 с.**

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету  
Маріупольського державного університету  
(протокол №2 від 27 листопада 2025 року)

© Колектив авторів, 2025

ефективні політики рівності та створюються умови для розвитку жінок у різних сферах, формується автентична самооцінка, що поєднує внутрішню гідність і компетентність.

Отже, підвищення жіночої самооцінки є не лише індивідуальним завданням, а й соціальним процесом, який вимагає комплексних змін на рівні культури, інститутів та державної політики.

**Список використаних джерел:**

1. Бондаревич С., Суслік Л. Вплив гендерних стереотипів на формування самооцінки особистості. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом*. 2021. № 3 (52). С. 27–35.

2. Гаврилова Ю.О., Тавровецька Н.І. Взаємозв'язок самооцінки жінки та особливостей сімейних стосунків. URL: <https://ekhssuir.kspu.edu/server/api/core/bitstreams/bc7087ed-b499-4390-8609-a8dc77c5d67c/content>

3. Кікінежді О. Становлення я-концепції жінки / чоловіка в юнацькому віці. *Humanitarium*. 2019. № 1. С. 77–90.

4. Наконечна О.В., Рудень Д.М., Сопівник Р.В. Регіональні та вікові особливості самооцінки сучасної української молоді. *Наука і освіта*. 2017. № 6. С. 172–180.

5. Пастухова Д.Ю., Гладченко С.В. Соціальні ролі жінок в сучасному суспільстві. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/36d72fe0-1594-4554-8d0b-24ee046aa469/content>

6. Рудницька С., Колярова А. Психологічні особливості рефлексії тілесного досвіду як засіб самосприйняття особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 75 (5). С. 136–142.

7. Сучасні соціокультурні трансформації: медіа, мова, комунікації: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 15 лютого 2024 р.). Київ, 2024. 128 с.

8. Халік О.О., Косяк Т.С. Взаємозв'язок загальної та рольової самооцінки жінок, їх вплив на стосунки в сімейній системі. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. № 5. С. 80–86.

9. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman, 1997.

**РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТА АДАПТИВНОСТІ  
У ПСИХОЛОГІВ ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ**

*Тетяна Перепелюк, кандидат психологічних наук, професор  
кафедри практичної психології*

*Валентина Захарченко, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр»  
за спеціальністю «Психологія»*

**DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL RESILIENCE AND ADAPTABILITY  
AMONG PSYCHOLOGISTS OF NON-GOVERNMENTAL  
ORGANIZATIONS**

*Tetiana Perepelyuk, PhD in psychology, professor of the department  
of practical psychology*

*Valentyna Zakharchenko, master's student in Psychology*

**Анотація.** У статті розглянуто сутність професійної стійкості та адаптивності психологів у громадських організаціях. Висвітлено психологічні чинники розвитку цих якостей та їх роль у запобіганні професійному вигоранню. Окреслено шляхи формування професійної стійкості за допомогою рефлексії, саморегуляції, супервізії, організаційній підтримці.

**Ключові слова:** професійна стійкість, адаптивність, психолог, громадська організація, емоційна саморегуляція, супервізія, професійне здоров'я.

**Abstract.** *The article examines the essence of professional resilience and adaptability of psychologists working in non-governmental organizations. The psychological factors of developing these qualities are highlighted, as well as their role in preventing professional burnout and ensuring the effectiveness of psychological support. Ways to develop professional resilience through reflection, self-regulation, supervision, and organizational support are outlined.*

**Key words:** *professional resilience, adaptability, psychologist, NGO, emotional regulation, supervision, professional wellbeing.*

Професійна діяльність психологів громадських організацій характеризується високою інтенсивністю емоційного навантаження, що обумовлено нестабільністю умов праці, необхідністю швидкого реагування на соціальні виклики та гнучкого поєднання різних функцій – консультативної, просвітницької, кризової, координаторської. Фахівці часто працюють з бенефіціарами, що зазнали травматичного досвіду: ветеранами, переселенцями, родинами військових, постраждалими від насильства або втрат, з вразливими категоріями населення. Вони нерідко стикаються з вторинною травматизацією, професійним вигоранням, відчуттям безсилля або фрустрації. За таких обставин надзвичайно важливою є розвинена професійна стійкість та адаптивність, що дозволяють зберігати ефективність, працездатність і психічне здоров'я в мінливих умовах соціальної дійсності [3].

Професійна стійкість психолога – це інтегральна характеристика особистості, що відображає здатність ефективно функціонувати в умовах стресу, долати труднощі, відновлювати внутрішню рівновагу та зберегти мотивацію до подальшої діяльності. Вона охоплює емоційно-вольову рівноваженість, когнітивну гнучкість, стратегії саморегуляції та вміння знаходити сенс навіть у кризових обставинах [5]. У свою чергу, професійна адаптивність означає здатність фахівця гнучко перебудовувати свою поведінку, стиль взаємодії, методи роботи відповідно до змін у середовищі, соціальних запитах або внутрішніх умовах організації. Обидва ці феномени (стійкість і адаптивність) взаємопов'язані та взаємопідсилюють одне одного: стійкість забезпечує енергетичний ресурс для адаптації, а адаптивність допомагає підтримувати стійкість у процесі змін [3]. У контексті громадських організацій розвиток цих якостей має особливу значущість, адже тут психолог нерідко опиняється між потребами клієнта, запитами громади, вимогами донорів і власними етичними переконаннями. Громадський сектор часто працює у режимі проектного фінансування, що створює відчуття тимчасовості, невизначеності, нестабільності. У таких умовах професійна стійкість допомагає зберігати мотивацію, а адаптивність – знаходити нові рішення, перебудовувати підходи, інтегрувати інноваційні практики [9].

Важливими складовими професійної стійкості виступають емоційна саморегуляція, здатність усвідомлювати власні емоції, встановлювати межі у спілкуванні з клієнтами, підтримувати баланс між емпатією та професійною дистанцією. Психолог, який володіє високим рівнем стійкості, здатний уникати

перенасичення чужими травматичними історіями, не втрачаючи при цьому чуйності. Стійкість тісно пов'язана з рефлексивністю – усвідомленням власних реакцій, потреб, меж і мотивацій. Рефлексивний спеціаліст здатен не лише реагувати на стрес, а й аналізувати його природу, робити висновки, перетворювати складний досвід у професійне зростання [1; 8]. Професійна адаптивність у діяльності психологів проявляється у відкритості до нового, готовності змінювати звичні підходи, засвоювати нові методики та інтегрувати міждисциплінарні знання. Вона передбачає толерантність до невизначеності – уміння працювати в умовах, коли немає однозначних рішень, а результат залежить від багатьох непередбачуваних факторів [3]. Адаптивний психолог здатний конструктивно реагувати на зміни в соціальній політиці, організаційній структурі, потреб клієнтів чи партнерів.

Дослідження останніх років свідчать, що розвиток професійної стійкості у психологів безпосередньо залежить від рівня емоційного інтелекту, навичок саморегуляції та соціальної підтримки [7;8]. Високий рівень емоційної компетентності дозволяє фахівцю краще розпізнавати власні стани, керувати ними, запобігаючи накопиченню хронічної напруги. Водночас соціальна підтримка з боку колег, супервізора, адміністрації або професійної спільноти є важливим буфером, що зменшує ризик вигорання.

Розвиток професійної стійкості та адаптивності потребує цілеспрямованої роботи як на індивідуальному, так і на організаційному рівнях. На індивідуальному рівні ефективними є практики самопізнання, рефлексії, осмислення власних цінностей і професійних смислів [5]. Для психологів громадських організацій корисними є ведення рефлексивних щоденників, участь у групах підтримки, супервізії, тренінгах особистісного розвитку. Такі форми сприяють глибшому усвідомленню професійних ролей, розпізнаванню власних емоційних меж і підвищенню самопідтримки [4]. На організаційному рівні важливо створювати сприятливий психологічний клімат, забезпечувати регулярну супервізійну підтримку, проводити командні обговорення складних випадків [2]. Особливо важливою є готовність керівництва визнавати психологічне навантаження персоналу та впроваджувати політику турботи про добробут працівників – через гнучкий графік, можливість відпочинку, професійне навчання.

Психологічна супервізія є одним із найефективніших інструментів розвитку стійкості. Вона дозволяє спеціалістам аналізувати власні переживання, отримувати зворотний зв'язок і професійно зростати, не накопичуючи напругу. Дослідження свідчать, що регулярна супервізійна підтримка підвищує рівень адаптивності, оскільки допомагає формувати навички гнучкого реагування на складні ситуації та знижує ризик вигорання [4]. Варто також зазначити, що розвиток професійної стійкості тісно пов'язаний із формуванням реалістичних очікувань щодо результатів роботи. Часто психологи громадських організацій стикаються з ситуаціями, коли допомога має обмежений ефект або клієнт не готовий до змін. Здатність приймати ці обмеження, зберігаючи при цьому емпатію й професійну ефективність, є важливою ознакою зрілості фахівця.

Важливим елементом є також самоосвіта – постійне оновлення знань, освоєння нових технік, участь у конференціях, вебінарах, навчальних програмах.

Безперервне навчання підтримує почуття компетентності, розширює можливості професійного реагування та підвищує впевненість у власних силах [1]. Не менш значущим є аспект турботи про себе (self-care). Психологи, які систематично практикують методи самопідтримки – релаксаційні техніки, фізичну активність, хобі, відпочинок у природі – демонструють вищу емоційну стійкість і нижчий рівень вигорання. Самодопомога не є проявом слабкості, а навпаки – ознакою професійної зрілості, адже дозволяє спеціалісту зберігати ресурсність і ефективність у довготривалій перспективі [5].

У науковій літературі останніх років дедалі частіше підкреслюється, що професійна стійкість є не стільки вродженою властивістю, скільки динамічним процесом, який розвивається протягом професійної кар'єри. Вона формується під впливом досвіду подолання труднощів, професійної рефлексії, участі у спільнотах практиків. Згідно з сучасними моделями, стійкість включає три рівні – внутрішньоособистісний (емоційний, когнітивний), міжособистісний (комунікативний, соціальний) та організаційний (структурно-функціональний).

На внутрішньо особистісному рівні головну роль відіграє емоційна саморегуляція, розвиток усвідомленості, здатність контролювати реакції на стрес. На міжособистісному рівні – налагодження ефективної комунікації, побудова партнерських стосунків у колективі, залучення до професійних мереж підтримки. На організаційному – наявність умов, що сприяють розвитку персоналу: можливість участі у супервізії, відчуття безпеки, підтримка з боку керівництва, прозорість управлінських процесів [6;9].

Оскільки діяльність психологів громадських організацій часто пов'язана з кризовими подіями, доцільним є впровадження програм психологічного добробуту, які включають тренінги з розвитку резильєнтності, профілактики вигорання та управління стресом. Проведення психоедукаційних заходів на організаційному рівні сприятиме не тільки адаптивності психолога, а й впливатиме на міжособистісний і внутрішньоособистісний рівень стійкості фахівця.

Нами було проведено дослідження серед фахівців на базі БФ БО «Схід SOS» 2025 року. У вибірку увійшли 62 психологи благодійних організацій м. Дніпра, Запоріжжя та Запорізької області (55 жінок, 7 чоловіків віком від 24 до 57 років). Дослідження здійснювалося з дотриманням норм чинного законодавства України та положень Етичного кодексу психолога, із забезпеченням добровільної участі та конфіденційності результатів. Для реалізації мети дослідження було використано комплекс методик: тест «Стійкість до стресу» (С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Зайчикова) (табл.1); методика «Діагностика професійного вигорання» (МВІ, К. Маслач) (табл.2).

Програма дослідження включає три етапи: первинну діагностику (березень 2025 р.), психоедукаційне тренінгове втручання (травень–жовтень 2025 р.) та повторну діагностику (жовтень 2025 р.), після чого проведено порівняльний аналіз результатів.

У контексті психологічного аналізу отриманих результатів емпіричного дослідження за тестом «Стійкість до стресу» (табл. 1), що стосувалося визначення рівнів стресостійкості серед психологів, задіяних у громадському секторі, можна констатувати загалом сприятливий рівень адаптаційної

спроможності вибірки та позитивні зміни після проведення психоедукаційних заходів, що позитивно впливає на адаптивність та стійкість психологів в громадських організаціях.

Таблиця 1

**Рівні стресостійкості серед респондентів**

Рівень	До тренінгу (%)	Після (%)
Високий	30,6	45,2
Середній	50,0	46,8
Низький	19,4	8,1

Таблиця 2

**Показники професійного вигорання (МВІ)**

Субшкала	Високий (%)		Середній (%)		Низький (%)	
	До	Після	До	Після	До	Після
Емоційне виснаження	45,2	40,3	37,1	33,5	17,7	26,2
Деперсоналізація	32,3	28,5	43,5	38,8	24,2	32,7
Редукція досягнень	40,3	36,5	38,7	34,4	21,0	29,1

Отримані результати свідчать, що психологи благодійних організацій мають достатньо високий рівень життєстійкості, ресурсності та внутрішнього контролю, що забезпечує ефективну адаптацію в умовах воєнного часу. Водночас близько половини учасників демонструють середній або знижений рівень стресостійкості, і ознак професійного вигорання. Це обґрунтовує потребу в системній програмі психологічної підтримки, яка передбачає: регулярні заходи емоційного відновлення та супервізії; формування навичок саморегуляції, релаксації та усвідомленого менеджменту стресу; розвиток горизонтальної взаємопідтримки серед фахівців; інституційне визнання важливості психологічної безпеки працівників гуманітарного сектору.

Отже, дане дослідження підтвердило наявність високого потенціалу психологів до адаптації, але також окреслив напрями подальшої роботи, пов'язані з формуванням культури професійного добробуту та психогієни у сфері допомагаючих професій.

Таким чином, професійна стійкість та адаптивність є ключовими ресурсами психологів громадських організацій, що визначають їхню ефективність, емоційне благополуччя та здатність довготривало зберігати працездатність. Формування цих якостей вимагає системного підходу: розвитку емоційного інтелекту, рефлексивності, соціальної підтримки, супервізії та турботи про себе. У поєднанні з організаційними стратегіями – створенням сприятливого психологічного клімату, гнучких умов праці, можливостей для навчання – це забезпечує стійкий розвиток фахівця й організації в цілому.

Перспективним напрямком подальших досліджень є емпіричне вивчення специфіки стійкості та адаптивності саме у психологів громадських організацій, які працюють в умовах війни або гуманітарних криз. Важливим є також розроблення валідних інструментів діагностики рівня професійної стійкості, апробація програм тренінгового розвитку та аналіз зв'язку між резильєнтністю й професійним здоров'ям. Розуміння цих процесів сприятиме підвищенню якості психологічної допомоги та збереженню ресурсів фахівців, що стоять на передовій лінії підтримки суспільства.

### Список використаних джерел

1. Варіна Г. Б. Професійна стійкість майбутнього практичного психолога: шляхи та методи формування. *Вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. №1(51). С. 45–51.
2. Дзюба Т. М. Професійне здоров'я особистості в умовах суспільних викликів. *Психологічні науки: збірник наукових праць ЦУСУ*. 2023 №4(3). С. 12–20.
3. Коваленко О.В. Розвиток адаптивності та професійного самозбереження психологів у кризових умовах. *Науковий вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Серія: Психологія*. 2020. № 64. С. 95–101.
4. McAllister M. McKinnon J. Building resilience among mental health professionals: Organizational strategies and self-care approaches. *Journal of Mental Health Practice*. 2022. №29(2). С. 145–159.
5. Пилипенко К. В. Психологічні особливості професійної стійкості студентів-майбутніх практичних психологів. *Репродуктивне здоров'я. Східна Європа*. 2021. № 9(1). С.78–83.
6. Rodchenko L. Emotional resilience and self-regulation as predictors of professional success among counselors. *Psychology and Education Journal*. 2021. № 58(6). С. 345–354.
7. Varina H. B. Professional resilience as a factor of personal development of the psychologist. *Modern Psychology Research*. 2023. № 12(2). С.55–62.
8. Якимчук Б. А. Емоційна стійкість як чинник професійного благополуччя психолога. *Актуальні проблеми психології*. 2022. №18(3). С. 23–29.
9. Dziuba T., Kravchenko O. Coping strategies and adaptive functioning of NGO psychologists during social crises. *Ukrainian Journal of Applied Psychology*, 2024 № 7(1). С. 91–103.
10. Карамушка Л. М. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організації. Тест «Стійкість до стресу». 2023. С 15–17.

## РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПЕРСОНАЛУ В КОНТЕКСТІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

*Олена Блашкова, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри практичної психології*

*Анна Ільченко, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр» за спеціальністю «Психологія»*

## DEVELOPING STRESS RESISTANCE OF PERSONNEL IN THE CONTEXT OF PSYCHOSOCIAL SUPPORT

*Olena Blashkova, candidate of psychological sciences, associate professor of the department of practical psychology*

*Anna Ilchenko, master's student in Psychology*

**Анотація.** У статті розкрито теоретичні засади розвитку стресостійкості персоналу в контексті класичних і сучасних підходів до розуміння феномену стресу. Проаналізовано психофізіологічні, когнітивні та соціально-психологічні механізми формування стресостійкості, зокрема в умовах воєнної нестабільності. Розкрито роль психосоціальної підтримки як стратегічного ресурсу адаптації працівників до професійних викликів і кризових обставин.

**Ключові слова:** стресостійкість, професійний стрес, психосоціальна підтримка, персонал, адаптація, ментальне здоров'я, життєстійкість.

**Abstract.** The article presents a theoretical analysis of stress resilience development in employees within the framework of classical and modern approaches to stress theory. It explores