



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

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

psychophysiological, cognitive, and socio-psychological mechanisms of resilience formation, particularly in conditions of war-related instability. The paper highlights the role of psychosocial support as a strategic resource for staff adaptation to professional and crisis challenges.

Key words: *stress resilience, occupational stress, psychosocial support, personnel, adaptation, mental health, hardiness.*

Стресостійкість персоналу є однією з базових компетентностей сучасного фахівця, що визначає здатність діяти ефективно в умовах невизначеності, змін і підвищеного навантаження. В українських реаліях, де військові події, економічна нестабільність і соціальні втрати стали повсякденністю, проблема розвитку стресостійкості набуває не лише професійного, а й соціального значення.

Тривалий вплив стресових факторів на працівників будь яких сфер діяльності, призводить до зниження їхньої продуктивності, виникнення професійного вигорання, погіршення психологічного клімату в колективі та зростання плинності кадрів. Традиційні адміністративні методи управління персоналом виявляються недостатніми для ефективного подолання цих викликів. Саме тому постає необхідність у пошуку комплексних засобів психосоціальної підтримки, спрямованих на розвиток стресостійкості персоналу, що дозволяє не лише зберегти їхнє психічне здоров'я, а й забезпечити стабільність та ефективність діяльності організації.

Згідно з дослідженням UNICEF (2023) [9], понад 70 % українців відчують хронічну емоційну напругу, що безпосередньо позначається на продуктивності праці. Водночас, більшість організацій досі не мають систем психосоціальної підтримки персоналу.

Поняття стрес увійшло до наукового обігу завдяки роботам У. Кеннона (Cannon, 1914), який описав реакцію «боротьби або втечі» (fight-or-flight), що відображає фізіологічну готовність організму до подолання небезпеки. Подальший розвиток концепції стресу здійснив канадський ендокринолог Г. Сельє, який у 1936 році сформулював теорію загального адаптаційного синдрому (General Adaptation Syndrome). Учений одним із перших показав, що реакція організму на стрес має універсальний характер і відбувається незалежно від природи подразника. Він описав три основні фази адаптаційного процесу: фазу тривоги, фазу резистентності та фазу виснаження.

На першій фазі відбувається мобілізація ресурсів – активація симпатико-адреналової системи, підвищення рівня гормонів стресу, прискорення серцевого ритму. Це дозволяє людині оперативно реагувати на небезпеку, що має біологічно захисний характер. На другій фазі – резистентності – організм намагається стабілізувати внутрішній баланс і пристосуватися до дії стресора, підтримуючи напруження на оптимальному рівні. Якщо ж дія стресового чинника є тривалою або надмірною, настає третя фаза – виснаження, що супроводжується зниженням адаптаційних можливостей, порушенням фізіологічних і психічних функцій, емоційним вигоранням [5].

Г. Сельє вперше звернув увагу на подвійний характер стресу. Він розмежував еустрес – позитивний, конструктивний стрес, який стимулює особистіс-

ний розвиток, активізує мотивацію та сприяє ефективному виконанню діяльності, дистрес, який призводить до руйнівних наслідків, виснаження психічних ресурсів і втрати контролю над поведінкою. Саме це розмежування стало основою для подальших досліджень у галузі психології праці, менеджменту та психічного здоров'я. У другій половині ХХ століття Р. Лазарус запропонував когнітивно-оціночний підхід до розуміння стресу, який став переломним у розвитку сучасної психології. Учений довів, що джерелом стресу є не об'єктивна ситуація, а індивідуальне тлумачення подій, тобто те, як людина оцінює їх значущість і власні ресурси для подолання. Згідно з його моделлю, кожна стресова ситуація проходить два послідовні рівні оцінки: первинну – визначення того, чи становить подія загрозу, втрату або виклик; і вторинну – оцінку власних можливостей, підтримки та засобів реагування. Саме від цього процесу залежить, чи виникне дистрес, чи людина може зберегти внутрішню рівновагу.

У подальших працях Р. Лазарус підкреслював, що розвиток стресостійкості нерозривно пов'язаний із формуванням адаптивних когнітивних стратегій, серед яких провідними є: когнітивна переоцінка (зміна інтерпретації події з негативної на нейтральну або конструктивну), прийняття неминучого (зниження опору тому, що не піддається контролю) та саморегуляція контролю (усвідомлене керування власними реакціями). Такі стратегії сприяють зменшенню емоційної напруги, підвищують відчуття особистої компетентності й підтримують адаптаційний потенціал особистості [3].

Подальші дослідження американського психолога Дж. Гобфолла суттєво розширили когнітивно-оціночну модель Р. Лазаруса, сформувавши теорію збереження ресурсів (Conservation of Resources Theory), яка стала однією з провідних у сучасній психології стресу. На відміну від підходів, що зосереджуються на внутрішніх механізмах оцінки, Дж. Гобфолл переніс акцент на систему зовнішніх і внутрішніх ресурсів, безпосередньо пов'язаних із відчуттям благополуччя людини. Учений визначив, що стрес виникає тоді, коли індивід зазнає втрати значущих ресурсів або відчуває реальну загрозу їх втрати. До таких ресурсів він відніс чотири основні категорії: матеріальні (фінансова стабільність, житло, безпека), соціальні (підтримка, визнання, належність до спільноти), особистісні (самоповага, компетентність, відчуття контролю) та енергетичні (час, здоров'я, енергія).

Дж. Гобфолл підкреслював, що ресурси мають кумулятивний ефект: їх накопичення підвищує здатність особистості протистояти стресу, тоді як втрата навіть однієї категорії може призвести до ланцюгової реакції виснаження. Тому стресостійкість у межах цієї концепції розглядається як динамічна здатність зберігати, відновлювати й примножувати ресурси, використовуючи різні форми підтримки – як зовнішньої (соціальної, організаційної), так і внутрішньої (саморегуляції, усвідомлення власних цінностей, сенсоутворення).

У сучасних умовах, особливо в контексті воєнних викликів в Україні, ця теорія набуває практичного значення: працівники стикаються із втратою матеріальних і соціальних ресурсів, тому ключовим завданням психологічної підтримки стає створення середовища, яке допомагає відновити ресурсний баланс. Як зазначає Е. Панасенко [6], саме поєднання внутрішніх стратегій

саморегуляції з наявністю соціальної підтримки формує стійку модель адаптації, що лежить в основі професійної та життєвої ефективності людини. Важливий внесок у розуміння адаптаційних механізмів зробили А. Антонівський (теорія сензитивності до когерентності) та В. Франкл (лого-терапевтичний підхід). Їхні концепції підкреслюють, що людина долає стрес завдяки відчуттю смислу, внутрішньої цілісності та переконанню, що життя має порядок і прогнозованість навіть у кризових обставинах.

Таким чином, еволюція наукових уявлень про стрес засвідчує перехід від біологічного до екзистенційно-психологічного розуміння його природи, що є ключовим для сучасної психології праці та організаційного консультування.

У сучасній психології стресостійкість визначається як інтегральна, багатокомпонентна характеристика особистості, що виявляється у здатності протистояти дії стресових чинників, зберігати психоемоційний баланс та підтримувати ефективність професійної діяльності в умовах напруженості. У науковій літературі наголошується, що дана якість поєднує фізіологічні, психологічні та соціальні складові, які формують цілісну систему адаптаційних механізмів. Стресостійкість не є статичною рисою, вона розглядається як динамічне утворення, що розвивається впродовж життя під впливом індивідуального досвіду, умов праці та соціального оточення. Її зміст охоплює здатність регулювати власний емоційний стан, проявляти самоконтроль, приймати виважені рішення у складних ситуаціях та зберігати високу працездатність навіть за умов тривалих психоемоційних навантажень [3].

За О. Когутом [2], стресостійкість складається з трьох взаємопов'язаних рівнів: психофізіологічного (здатність організму до адаптаційної реакції без патологічних наслідків); емоційно-когнітивного (усвідомлення, оцінка й регуляція власних станів); соціально-поведінкового (ефективна взаємодія з іншими, пошук підтримки, здатність до співпраці).

Водночас, автори практичних посібників із психології праці (Н. Бардин, Ю. Кіржецький, Ю. Жидецький) [1] наголошують, що стресостійкість – це не вроджена якість, а комплекс навичок, що формуються через досвід подолання труднощів, самоаналіз та соціальну взаємодію. Їхні висновки мають прикладний характер і є важливими для практичних психологів, хоча потребують доповнення фундаментальними теоріями, які пояснюють глибинні механізми регуляції стресу.

Психосоціальна підтримка є міждисциплінарною категорією, що охоплює психологічні, соціальні та організаційні ресурси, спрямовані на зміцнення ментального здоров'я працівників [10]. Вона ґрунтується на ідеї, що стресостійкість формується не лише завдяки особистим якостям, а й завдяки соціальним зв'язкам, довірі та колективній солідарності.

К. Терещенко [8] підкреслює, що в сучасних організаціях психосоціальна підтримка має розглядатися як складова корпоративної культури, що передбачає: створення емоційно безпечного робочого середовища; розвиток психологічної грамотності керівників; запровадження тренінгів зі стрес-менеджменту; функціонування служб психологічної допомоги або супервізії.

Досвід воєнного часу показав, що корпоративні ініціативи підтримки

працівників (гнучкий графік, віддалений формат, програми емоційної допомоги) безпосередньо підвищують рівень адаптації та знижують ризики вигорання. Дослідження UNICEF (2023) [9] підтверджує: на підприємствах, де керівництво демонструє емпатію та турботу, працівники вдвічі частіше зберігають мотивацію й відданість своїй організації.

В умовах війни стрес набуває екзистенційного виміру. За О. Овчаренком [5], психіка працівників функціонує в режимі постійного тривожного очікування, що виснажує енергетичні ресурси особистості. Підвищується рівень фрустрації, втрачається відчуття контролю над майбутнім, зростає ризик емоційного вигорання навіть у тих, хто раніше демонстрував стійкість. Тому психосоціальна підтримка у цей період виконує адаптаційно-захисну функцію: відновлює базове почуття безпеки; сприяє переосмисленню цінностей; активізує соціальні зв'язки як джерело сили; формує культуру взаємодопомоги.

Як зазначають Е. Панасенко й В. Савіщенко [6], саме колективна підтримка й можливість емоційного висловлювання стають каталізаторами внутрішньої рівноваги. Ці висновки збігаються з даними світових досліджень, які доводять: навіть за відсутності зовнішніх ресурсів, люди з високою соціальною включеністю легше адаптуються до екстремальних умов.

Отже, стресостійкість персоналу – це багаторівнева характеристика, що об'єднує фізіологічну, когнітивно-емоційну та соціальну сфери особистості.

Теоретичні моделі У. Кеннона, Г. Сельє, Р. Лазаруса, Дж. Гобфолла, В. Франкла та А. Антонівського демонструють еволюцію поглядів на природу стресу: від реакції організму до глибинних механізмів сенсоутворення та соціальної підтримки. Психосоціальна підтримка персоналу є стратегічним напрямом управління людськими ресурсами, що сприяє профілактиці вигорання, підвищенню мотивації й ефективності праці.

В умовах війни розвиток стресостійкості набуває особливого значення як фактор психологічної безпеки нації. Створення системи психосоціальної підтримки персоналу має стати частиною державної політики у сфері ментального здоров'я.

Подальші наукові розвідки доцільно спрямувати на розробку моделей формування стресостійкості в окремих професійних групах і оцінку ефективності корпоративних програм підтримки.

Список використаних джерел:

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія», № 12, 2021. С. 108–113.*
3. Кудінова М. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*, 3 (67), 2019. С. 137–143. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-3-67-28>
4. Молчанова А. О., Воляник І. В., Кондратьєва В. П. Організаційна поведінка: навчальний посібник. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2015. 176 с.
5. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навчальний посібник. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.
6. Панасенко Е. А., Савіщенко В. М. Стресостійкість особистості в дискурсі психологічних досліджень. *Габітус*, №66, 2024. С. 31–42. URL: <http://habitus.od.ua/journals/>

7. Романовська Д. Д., Ящук М. Г. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/життєстійкості у дітей та дорослих: методичний посібник. Чернівці, 2018.

8. Терещенко К. Психічне здоров'я та благополуччя персоналу бізнес-організацій в умовах невизначеності. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2-3 (29), 2023. С. 123–132. <https://doi.org/10.31108/2.2023.2.29.11>

9. UNICEF. Дослідження стресостійкості українців. Київ, 2023. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/media/54291/file>

10. Практичні кроки з керування психосоціальними ризиками. *Journal of Scientific Papers Social Development and Security*, 2023. Vol. 13, №. 4, pp. 102–112.

ПРОФЕСІЙНА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА

*Леніна Задорожна-Княжницька, доктор педагогічних наук, професор,
декан психолого-педагогічного факультету*

*Тетяна Камінська, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр»
за спеціальністю «Психологія»*

PROFESSIONAL SELF-ACTUALIZATION AS A SCIENTIFIC PROBLEM

*Lenina Zadorozhna-Knyagnitska, doctor of pedagogical sciences, professor,
dean of the faculty of psychology and pedagogy*

Tetiana Kaminska, master's student in Psychology

Анотація. У статті розглядається професійна самореалізація як комплексний психологічний феномен. Проаналізовано історичні та сучасні підходи до вивчення самореалізації в гуманістичній та вітчизняній психології, виділено структурні компоненти, роль мотивації та значення організаційного середовища для ефективної самореалізації. Показано, що професійна самореалізація виступає не лише індикатором кар'єрного розвитку, а й ресурсом психологічної стійкості, психоемоційного благополуччя та внутрішньої гармонії особистості.

Ключові слова: самореалізація, особистісний розвиток, психологічний ресурс, професійна діяльність, мотивація, особистість.

Abstract. The article examines professional self-actualization as a complex psychological phenomenon. Historical and contemporary approaches to self-actualization in humanistic and domestic psychology are analyzed, structural components and the role of motivation are highlighted, and the importance of organizational environment for effective self-actualization is emphasized. The study shows that professional self-actualization is not only an indicator of career development but also a resource for psychological resilience, emotional well-being, and personal harmony.

Key words: self-actualization, personal development, psychological resource, professional activity, motivation, personality.

Професійна самореалізація є однією з актуальних тем сучасної психології, оскільки поєднує особистісний розвиток людини та ефективність її діяльності у професійному середовищі. В умовах динамічних змін соціального та професійного середовища здатність до самореалізації виступає фактором, що сприяє підвищенню продуктивності та формує підвищену психологічну витривалість. Науковий інтерес до професійної самореалізації обумовлений необхідністю дослідження її структури, мотиваційних аспектів та психологічних механізмів,