

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І.І. МЕЧНИКОВА
Факультет психології і соціальної роботи
кафедра соціальної психології

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Взаємозв'язок рівня емпатії та стресостійкості майбутніх психологів

The relationship between the level of empathy and stress resistance of future psychologists

Виконала: здобувачка заочної форми навчання

спеціальності 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Гажій Світлана Миколаївна

Керівник к.психол.н, доцент Амплєєва О.М. _____

Рецензент к.психол.наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології Данилова О.С. _____

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ 8 від 24.04. 2025 р.

Завідувачка кафедри

(підпис)

О.І. Кононенко
(ПІБ)

Захищено на засіданні ЕК № _____
протокол № _____ від _____ 2025 р.
Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Голова ЕК

(підпис)

О.І. Кононенко
(ПІБ)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМПАТІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	6
1.1. Поняття емпатії у вітчизняній та зарубіжній психології.....	6
1.2. Стресостійкість як предмет психологічного аналізу.....	13
1.3. Психологічні особливості взаємозв'язку емпатії та стресостійкості у майбутніх психологів.....	21
Висновки до I розділу.....	24
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМПАТІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	27
2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження.....	27
2.2. Аналіз та інтерпретація емпіричних результатів дослідження взаємозв'язку емпатії та стресостійкості у майбутніх психологів.....	32
2.3. Рекомендації щодо підвищення стресостійкості у майбутніх психологів.....	42
Висновки до II розділу.....	45
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	51

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі, де панує інформаційна перенасиченість, радикальні зміни й постійна нестабільність, емоційна сфера людини стає особливо вразливою. Соціально-економічні, політичні й духовні трансформації породжують численні труднощі для особистості. Люди стикаються зі зростаючими вимогами до професійної компетентності, підвищеним психологічним тиском і частими кризами. Це призводить до появи таких станів, як тривожність, емоційне виснаження та хронічний стрес. Якість життя значно знижується через дисгармонійні психоемоційні переживання. У цих умовах особистість має бути конкурентоспроможною, гнучкою й стійкою до стресу.

Відповідно, підвищується роль психологів у підтримці психічного здоров'я суспільства. Психолог не лише допомагає іншим, а й сам має бути прикладом внутрішньої рівноваги. Його професія вимагає високого рівня емпатії, самоконтролю та стійкості до емоційних навантажень. Проте, діяльність психолога відбувається в напружених умовах, що потребує постійної мобілізації внутрішніх ресурсів. Часто виникають труднощі у виконанні професійних обов'язків, наростає хвилювання й втома. Це може знижувати стресостійкість, викликати фрустрацію, апатію та хронічне виснаження.

Тому важливим є дослідження взаємозв'язку між емпатією і стресостійкістю в професійній діяльності психолога. Емпатія — це вміння сприймати почуття інших людей, відчувати співчуття, а також виявляти готовність надати підтримку. Вона є ключовою міжособистісною якістю для ефективної психологічної підтримки. Її розвиток може бути ресурсом у подоланні професійних труднощів. Саме тому емпатія і стресостійкість слід розглядати як взаємозалежні складові психологічної стійкості фахівця.

Вивченню емпатії присвячено багато наукових трактатів зарубіжної (Л. Роуз, Дж. Бернард, Р. Гудьєр, С. Коен, Т. Віллс, Ж. Десеті, П. Джексон, М.

Девіс, Н. Айзенберг, Дж. Стрейєр, К. Фіглі, Д. Гоулман, Р. Лазарус, С. Фолкман, К. Маслач, С. Джексон, А. Пайнс, В. Шауфелі, Т. Марек, К. Роджерс та ін.) та вітчизняної науки (В. Грицаєнко, Г. Дьоміна, Л. Журавльова, С. Климчук, А. Козак, Л. Когут, Т. Коломієць, О. Коқун, А. Мащонок, Я. Чаплак та інші).

Стресостійкість як предмет психологічного вивчення розглядається у працях М. Рябошапко, Л. Смольської, В. Стасюк, В. Українець, О. Горецької, В. Крайнюк, Ю. Тептюк та інших. Професійна стресостійкість була об'єктом аналізу в дослідженнях В. Корольчук, Г. Дубчак, Ю. Тептюк, О. Кравцова, С. Козлова, Н. Макаренко.

Як ключовий елемент професійної підготовки психолога, вона розглядалася в працях О. Дмитрик, Н. Слободяник, Ю. Тептюк, В. Крайнюк тощо.

Проблема набуває особливого значення в контексті формування майбутнього фахівця. Підвищення якості підготовки психологів є відповіддю на виклики сучасного суспільства щодо ефективного вирішення повсякденних проблем.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості взаємозв'язку емпатії та стресостійкості в діяльності майбутнього психолога.

Відповідно до мети були визначенні **завдання дослідження**:

1. Розкрити сутність понять «стресостійкість» та «емпатія» у вітчизняних та зарубіжних наукових працях.
2. Визначити психологічні особливості прояву емпатії та стійкості до стресу у студентів психологічних спеціальностей.
3. Експериментально дослідити взаємозв'язок емпатії та стресостійкості у майбутніх психологів.
4. Надати рекомендації щодо розвитку та підвищення стресостійкості майбутніх психологів.

Об'єкт дослідження – емпатія та стресостійкість особистості.

Предмет дослідження – взаємозв'язок емпатії та стресостійкості в діяльності майбутнього психолога.

Методи дослідження:

– теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових даних щодо особливостей взаємозв'язку емпатії та стресостійкості в діяльності майбутніх психологів;

– емпіричні: діагностичні методи (шкала депресії Бека; тест «Стійкість до стресу»; «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна).

– математичні: методи описової статистики (на базі пакету новітніх статистичних програм (IBM SPSS Statistics 22.0.0.0.).

Організація і база проведення емпіричної роботи. Робота виконувалася на базі Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. Участь у дослідженні взяли 30 студентів заочного відділення випускного курсу спеціальності 053 «Психологія».

Практичне значення роботи полягає у впровадженні психологічно виваженої системи підготовки майбутніх фахівців, що сприяє зростанню рівня емпатії та стресостійкості, а також у вдосконаленні діагностичних інструментів, спрямованих на оцінку зазначених якостей. Матеріали дослідження можуть бути використані під час підготовки студентів-психологів, а також у роботі психологічних служб закладів вищої освіти для оптимізації навчального процесу у сфері практичної психології.

Структура роботи. Структура роботи включає вступ, два розділи з підрозділами, висновки, список використаних джерел та додатки. Робота містить 4 таблиці та 4 рисунки. Загальний обсяг становить 55 сторінок, з яких 50 — основний текст. У списку літератури — 41 джерело.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМПАТІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Поняття емпатії у вітчизняній та зарубіжній психології

Зацікавлення феноменом емпатії серед науковців бере свій початок ще у XVII столітті, в епоху розквіту філософської думки. Сам термін еволюціонував з філософських трактатів, маючи коріння в етичній концепції "симпатії". Першим дослідником, хто звернув увагу на симпатію та почав її вивчати, був нідерландський мислитель Бенедикт Спіноза, який визначив її як "наслідування афектів". Пізніше, у XVIII столітті, шотландський філософ Адам Сміт описав симпатію як притаманну людині спроможність відчувати те саме, що й інша особа. Визначний німецький філософ Іммануїл Кант означив це явище як співчуття, розглядаючи його як емоційний спосіб міжособистісного пізнання. Англійський філософ Герберт Спенсер вбачав у симпатії моральне чуття, тоді як його сучасник Джордж Генрі Льюїс трактував її як когнітивний процес прийняття стану співрозмовника без емоційного залучення. У XX столітті французькі філософи Емманюель Муньє та Моріс Мерло-Понті дали інтерпретацію симпатії не тільки як емоційного шляху пізнання однієї людини іншою, а й як способу передачі суб'єктивного досвіду від однієї особи до іншої під час взаємодії та стосунків. Прихильники філософського підходу стверджують, що здатність до емпатійного відгуку розвивається та вдосконалюється протягом морального становлення особистості, слугуючи його основою. Філософи також вказували на зв'язок емпатії з іншими психологічними рисами (як-от характер, здібності), а також зі статтю та віком індивіда. [5, 6]

У психологічну науку термін "емпатія" увійшов на початку ХХ століття. Американський психолог Едвард Тітченер здійснив переклад німецького слова "Einfühlung", що означає "вчування у..." (тобто, емоційне занурення у переживання іншої людини). Цим терміном в естетиці позначали процес сприйняття творів мистецтва, об'єктів природи та здатність спостерігача ідентифікувати себе з об'єктом, що лежить в основі естетичного переживання. Новий термін було створено за аналогією до вже існуючого поняття "симпатія". [5]

Першу психологічну концепцію емпатії розробив німецький психолог Теодор Ліппс. Він визначав емпатію як специфічний психічний акт, під час якого індивід, сприймаючи об'єкт, переносить на нього власні емоції, переживаючи при цьому позитивні чи негативні естетичні почуття. [24]

Перші глибокі дослідження емпатії в українській психологічній науці з'явилися у 1970-х роках. Їх авторкою стала Т. Гаврилова, яка дала визначення емпатії як «особливої здатності людини емоційно реагувати на переживання іншого, незважаючи на те, чи є цим іншим людина, тварина або антропоморфізований предмет» [11, с. 4]. Аналізуючи стан вивчення емпатії у світовій психології, вона виділила чотири ключові підходи до тлумачення цього поняття: як розуміння почуттів та потреб іншої особи; як вчування (емоційне проникнення) у подію, витвір мистецтва чи природу; як афективний зв'язок з іншими, осягнення стану іншої людини чи групи; як професійну якість психотерапевта.

У сучасній психології термін «емпатія» залишається багатозначним, що зумовлено існуванням великої кількості похідних уточнювальних понять (наприклад, емпатійна взаємодія, емпатійні реакції, емпатійні здібності, емпатійні стосунки тощо).

У праці В. Грицаєнка та Т. Куценко емпатія постає як фундаментальна якість, яка є запорукою ефективності професійної діяльності психолога. Дослідники наголошують, що емпатія — це здатність глибоко проникати у внутрішній світ іншої особи, водночас зберігаючи власну емоційну стійкість.

Вони зауважують, що емпатійне розуміння є ключовою передумовою для встановлення довірливих відносин між психологом та клієнтом. Емпатія виявляється не лише у співпереживанні, а й у глибокому усвідомленні спонукань, переживань та стану іншої особистості. Саме тому автори розглядають її як одну з найважливіших професійних якостей фахівця у сфері психології. [5, с. 131-132]

Л. Журавльова розглядає емпатію як цілісне, ієрархічно організоване утворення, яке має різні рівні відображення переживань об'єктів емпатії. [9]

У межах нашого дослідження емпатія трактується як системна якість, сутність якої полягає у здатності індивіда емоційно відгукуватися на переживання інших людей, розуміти їхній емоційний стан, почуття та думки.

Спираючись на наведені визначення емпатії, у її структурі можна виокремити три ключові складові:

- Емоційний компонент: здатність розпізнавати та розуміти емоційні стани іншої людини, що проявляється у пасивному співчутті.
- Когнітивний компонент: здатність подумки розділяти почуття та переживання іншої особи, занурюватися у її внутрішній світ та співпереживати їй.
- Поведінковий компонент: готовність до реальних дій, спрямованих на допомогу людині у подоланні причин її переживань.

Враховуючи значущість та комплексність феномену емпатії, варто розглянути її функції. Дослідники виділяють емоційну, когнітивну та поведінкову функції. Емоційна функція пов'язана з розвитком соціальних емоцій, задоволенням емоційних потреб та ідентифікацією себе з об'єктом емпатії. Когнітивна функція проявляється у розвитку здатності приймати точку зору іншого, формулювати припущення щодо змін у його поведінці та оцінювати перспективи майбутньої взаємодії. Поведінкова функція емпатії відповідає за вибір доречних поведінкових реакцій, здатних викликати взаємну емпатію у партнера по спілкуванню, та регулювання способів комунікації. [13]

Актуальним напрямом психологічних досліджень емпатії сьогодні є питання її формування та походження. Більшість науковців погоджуються, що перші прояви емпатії можна спостерігати вже в ранньому онтогенезі.

Емоційне наслідування та зараження допомагають встановлювати контакти з оточенням, ініціюють емоційний обмін, формування репертуару поведінки, а також сприяють сприйняттю та відображенню експресивного стилю поведінки іншої людини. Ідентифікація ж уможливорює створення емоційного зв'язку між суб'єктом та об'єктом сприйняття, що, у свою чергу, веде до прийняття цінностей та норм іншого індивіда як власних.

Розуміння та рефлексія сприяють прогнозуванню проявів та змін у зовнішніх і внутрішніх характеристиках об'єктів, зверненню до власного емоційного досвіду, тобто більшою мірою спрямовані на розвиток когнітивної складової процесу емпатійної взаємодії. [24]

Нові підходи до вивчення емпатії, її механізмів та рівнів представлені у наукових працях Л. Журавльової. У її розробках структура емпатії зображена як система рівнів відображення емпатогенної ситуації (фізіологічний, психофізіологічний, соціопсихологічний та духовний) та відповідних їм типів емпатії (симбіотична, елементарна, особистісно-смілова та трансфінітна). Динаміка емпатійного процесу визначається такими механізмами розвитку емпатії, як емоційне зараження, ідентифікація, рефлексія, децентрація та антиципація. [7; 9; 14, с. 39-40]

У психолого-педагогічній літературі існує безліч класифікацій емпатії. Розглянемо типи емпатії, які традиційно виокремлюють у вітчизняній та світовій психології. У «Психологічній енциклопедії» розрізняють два види емпатії: співпереживання (переживання тих самих емоційних станів, які відчуває інша людина, через ототожнення з нею) та співчуття (переживання власних емоційних станів у зв'язку з почуттями іншої особи) [23, с. 121]. При цьому співпереживання вважається початковим етапом формування емпатійних здібностей особистості. Співчуття ж розглядається як вища форма розвитку емпатії, оскільки воно вимагає від суб'єкта певного рівня

інтелектуального розвитку та соціальної зрілості для надання допомоги у вирішенні проблеми, що спричинила негативні емоційні переживання.

У дослідженні А. Маценок емпатія описана як складне психологічне утворення, що об'єднує емоційне співпереживання з когнітивним розумінням емоційного стану іншої людини. Авторка наголошує, що емпатія має важливе значення для формування психологічного благополуччя майбутніх психологів, оскільки вона сприяє розвитку внутрішньої гармонії та позитивної самооцінки. Вона зазначає, що високий рівень емпатії пов'язаний зі здатністю будувати ефективні міжособистісні стосунки, що є важливим як у професійній діяльності, так і в особистому житті. Особлива увага приділяється розумінню емпатії як фактора, що допомагає адаптуватися до професійних вимог та знижує рівень тривожності. [20]

У психології також розрізняють адекватну та неадекватну емпатію. Неадекватна емпатія проявляється, наприклад, як відчуття радості від чужого нещастя, тобто емоційний відгук на емоції іншої людини має протилежний знак.

У своїй праці С. Климчук та А. Козак посилаються на Т. Гаврилову, яка систематизувала ключові підходи до вивчення емпатії у зарубіжній науці. Зокрема, вона виокремила чотири головні компоненти емпатії — когнітивний, афективний, мотиваційний та поведінковий, що дає змогу розглядати цей феномен як багатоаспектну психологічну категорію [10, с. 85]

Також варто згадати про емпатію, спрямовану на себе, та емпатію, спрямовану на іншого. Емпатія, спрямована на себе, виникає, коли стан співрозмовника спричиняє власну напругу, емоційну чутливість, фрустрацію. Це трапляється, коли індивід переживає схожі почуття, але вони фокусуються на власному стані. Такі переживання допомагають відновити особистий психологічний комфорт. Натомість емпатія, спрямована на іншого – співчуття та співпереживання – мотивує до надання допомоги іншим [20]

На думку Л. Журавльової, тип емпатії може визначатися функціями, які вона виконує у взаємодії між людьми. Відповідно до цього, дослідниця виділяє такі види емпатійної взаємодії:

- Нульові емпатійні ставлення: характеризуються повною відсутністю реакцій суб'єкта на ситуацію, що потенційно викликає емпатію.
- Індиферентні емпатійні ставлення: суб'єкт сприймає ситуацію як емпатогенну, але емпатійних проявів не демонструє.
- Егоцентричні емпатійні ставлення: виражаються у формі співпереживання (переживання схожих почуттів).
- Суб'єктноцентричні емпатійні ставлення: проявляються як співчуття, співрадість та їх протилежності – зловтіха, заздрість тощо.
- Дієві емпатійні ставлення: виражаються у пошуку способів допомоги чи протидії, або ж у реальній допомозі, якщо це не суперечить власним інтересам.
- Суб'єктні дієві емпатійні ставлення: проявляються у прагненні допомогти або протидіяти, навіть якщо це може негативно позначитися на власному добробуті.
- Діалогічні емпатійні ставлення: передбачають глибоке занурення у внутрішній світ іншої людини.
- Дієві надмірні емпатійні ставлення: проявляються у формі альтруїзму (героїзм, самопожертва) або садизму (повне психологічне підкорення іншого, перетворення його на беззахисний об'єкт власної волі) [14, с. 39]

Під час теоретичного аналізу було виявлено, що більшість теорій розглядають емпатію як позитивне ставлення до іншої людини, що включає визнання її цінності. Однак Л. Журавльова вважає, що розширення діапазону проявів емпатії показує ширший спектр її виявів. Дисонансна взаємодія може мати не лише позитивний характер. Вона здатна породжувати різноманітні поведінкові реакції: від злості та зловтіхи, які виникають як протилежні емоційні відповіді на внутрішні переживання об'єкта емпатії, до активного

опору або навіть садистичного задоволення від споглядання страждань іншого [14, 6].

У наукових дослідженнях емпатія розглядається і як процес, і як риса особистості. Особливістю емпатії як процесу є її послідовність, де кожен попередній етап слугує основою для наступного. Як особистісне утворення, емпатія виявляється у вигляді емпатійності – сукупності властивостей особистості, що відображають взаємозв'язок свідомості та поведінки, емоцій та настрою, які проявляються у діяльності та спілкуванні. Ця сукупність знаходить вираження в рисах характеру. Здатність до емпатії тією чи іншою мірою притаманна кожній людині. [7]

У дослідженнях Т. Гаврилової простежується думка, що лише людина з високим рівнем емпатії здатна не тільки переживати ті ж почуття, що й інша людина, але й готова активно допомагати знайти вихід зі складної ситуації для поліпшення її психологічного стану. Тільки особистісно зріла людина готова не лише до співчуття та співпереживання, а й до розділення радості іншої людини. Такий прояв емпатійної взаємодії зустрічається значно рідше, ніж традиційні форми – співпереживання та співчуття [10].

У праці С. Климчука та А. Козака емпатія розглядається як важливий елемент емоційної компетентності майбутнього психолога, що безпосередньо впливає на ризик професійного вигорання. Автори визначають емпатію як здатність не лише розпізнавати емоції інших, а й глибоко їх розуміти та адекватно на них реагувати. Зазначається, що високий рівень емпатії може бути як ресурсом для ефективної допомоги клієнтам, так і фактором ризику емоційного виснаження, якщо бракує навичок саморегуляції. У статті наголошується на необхідності формування збалансованої емпатійної реакції, що передбачає вміння співпереживати, не втрачаючи власних особистісних кордонів. Такий підхід дозволяє забезпечити як ефективну професійну діяльність, так і збереження психологічного здоров'я самого фахівця [10].

Я. Чаплак, аналізуючи проблеми емпатії в сучасній психологічній науці, описує як переваги, так і недоліки розвитку цієї особистісної риси,

розрізняючи її "світлу" та "темну" сторони. Автор виділяє потенційні характеристики людини, здатної до емпатії: а) прояв толерантності до вираження емоцій іншою людиною; б) вміння глибоко проникати у внутрішній світ іншої людини, не розкриваючи при цьому свого; в) готовність адаптувати своє сприйняття до сприйняття іншої людини для кращого розуміння її стану. Але водночас він звертає увагу на те, що постійне очікування допомоги та підтримки від емпатів створює численні проблеми та незручності для самих емпатійних особистостей: труднощі з контролем власних емоцій; перевтома від постійного контакту з негативними емоціями та енергією інших; їхню доброту та довірливість можуть використовувати ті, хто вміє лише "брати"; вони схильні нехтувати власними потребами тощо [30, с. 31-32].

Проведений теоретичний аналіз наукової літератури демонструє, що емпатія, незважаючи на свою складність та багатогранність як психічного явища, суттєво впливає на процес міжособистісної взаємодії. Вона допомагає людям налагоджувати контакт, прогнозувати поведінку іншої людини та на цій основі будувати власну лінію поведінки. Саме тому питання розвитку емпатії мають посідати вагоме місце у процесі професійної підготовки психологів, педагогів, медичних працівників, соціальних педагогів, юристів – тобто всіх фахівців, об'єктом професійної діяльності яких є людина.

1.2. Стресостійкість як предмет психологічного аналізу

Сучасний період вивчення стресу характеризується великою кількістю концептуальних підходів та моделей. Це свідчить про різноманітність наукових поглядів на природу, чинники виникнення, структурно-динамічні особливості, прояви та способи регуляції стресових станів.

Всебічний аналіз актуальних підходів засвідчує існування численних теорій та моделей стресу як у світовій, так і в українській психологічній науці.

У межах моделі відповідних реакцій, яку розвивали Г. Сельє, Х. Вольф, С. Шульц, стрес розглядається як динамічний стан організму. Цей стан проявляється через фізіологічні реакції, що активуються у відповідь на потребу адаптуватися до змін [16].

Особливо вагомою для розуміння психологічних аспектів стресу є позиція Г. Сельє. Згідно з нею, стрес — це суб'єктивне переживання втрати стабільності, порушення звичного життєвого укладу та виникнення нових обставин, які вимагають подолання або пристосування. Фізичні реакції, що супроводжують цей стан, виконують сигнальну функцію щодо небезпеки та спрямовані на підтримання гомеостазу. Ця парадигма наочно демонструє зв'язок між стресом та загальним адаптаційним синдромом людини, на чому неодноразово наголошував Г. Сельє [19].

У класичній концепції Г. Сельє стрес представлений як динамічний процес, що включає кілька послідовних фаз:

- Стадія тривоги: сприйняття стресового фактора, виникнення напруги, активація захисних ресурсів організму.
- Стадія резистентності (опору): тривалий вплив стресора, спроби протистояти йому або адаптуватися, зниження загальної працездатності.
- Стадія виснаження: порушення роботи захисних механізмів, спад фізичної активності, погіршення регуляторних процесів, загострення хронічних захворювань [28].

З часом психологія стресу збагатилася новими науковими даними завдяки працям багатьох дослідників.

Вагомий внесок у дослідження проблеми стресу та уточнення його визначення зробив М. Корольчук. Він визначав стрес як «...фізіологічні та поведінкові реакції, пов'язані з відчуттям загрози, опосередковані особистісними структурами і залежать від потреб і можливостей суб'єкта впоратися з цими загрозами» [15, с. 204]. У когнітивній теорії стресу, розробленій ним у 1970 році, акцентується увага на тому, що переживання

стресу та здатність його подолати значною мірою залежать від спроможності людини адекватно зрозуміти та оцінити масштаб шкідливих впливів, проаналізувавши їхню тривалість, інтенсивність та потенційні наслідки. Пізніше, у своїй транзактній моделі стресу, М. Корольчук підкреслив значущість не лише когнітивних аспектів, а й поведінкових, зокрема стратегій подолання стресу [15].

Деякі науковці, наприклад І. Ващенко, ототожнювали поняття "стрес" із "тривогою". Вони вказували, що стрес є комплексом зовнішніх впливів (стресорів), які особистість сприймає як надмірні вимоги. Ці впливи викликають відповідну емоційну реакцію у вигляді тривоги чи фрустрації різного ступеня інтенсивності [2, 12]. Тривога, таким чином, є емоційним станом, що супроводжує стрес і виникає, коли людина розцінює певну подію чи ситуацію як потенційно небезпечну, загрозову або шкідливу.

Безумовно, перелік психологічних трактувань стресу можна було б продовжити, проте основна тенденція у його визначенні полягає в тому, що стрес розглядається як особливий стан. Він викликаний екстремальним подразником, порушує психічну та фізичну рівновагу людини, проявляється на тлі інтелектуального, емоційного та фізичного виснаження у вигляді неспецифічних реакцій, а також порушує адаптацію та звичний самоконтроль.

Стрес є складним психологічним станом, зумовленим як суб'єктивними, так і об'єктивними чинниками. До групи суб'єктивних факторів, за Н. Пов'якель, відносяться фізіологічні особливості індивіда, проблеми із самооцінкою та "Я"-концепцією, труднощі самоактуалізації, акцентуації характеру, когнітивний дисонанс, невпевненість у собі тощо. Група об'єктивних чинників стресу включає умови життя та діяльності; надзвичайні події та обставини; специфіку соціального функціонування особистості та її взаємодію з іншими; політичні та економічні процеси [22].

У дослідженні проблеми стресу актуальним залишається питання визначення його структурної організації. Ця структура представлена

системою таких елементів: усвідомлення стресогенного фактора, оцінка його шкідливості; моделювання сценаріїв виходу зі стресу, пошук стратегій подолаючої поведінки (копінгу); власне копінг-поведінка; результат цієї поведінки та оцінка її ефективності (згідно з В. Абабковим, Ю. Щербатих, В. Крайнюком, Ю. Александровським та ін.). Ю. Щербатих доповнює структурну модель стресу такими компонентами: когнітивний (аналіз та оцінка критичної ситуації, пошук шляхів її розв'язання); емоційний (афективна врівноваженість чи неуврівноваженість, характер суб'єктивних переживань); поведінковий (специфічні та неспецифічні реакції, копінг-поведінка тощо) [18].

Багатогранна природа стресу знаходить своє вираження у різних його видах, які класифікуються за кількома критеріями:

- За інтенсивністю: гострий, хронічний.
- За тривалістю: епізодичний, тривалий.
- За сферою впливу: фізіологічний, психологічний (інтелектуальний та емоційний). За визначенням Ю. Щербатих, інтелектуальний стрес є наслідком розумового перенавантаження, тоді як емоційний — результатом емоційного вигорання та афективного виснаження [19]. Психологічний стрес може проявлятися у змінах різних функціональних систем психіки, причому інтенсивність порушень може коливатися від легкої зміни настрою до серйозних розладів.
- За наслідками: позитивний (евстрес) та негативний (дистрес).

Поширеною науковою позицією є розрізнення функціональних аспектів стресу, що визначаються наслідками впливу стресового фактора та результатами його переживання. У цьому контексті виділяють конструктивний та деструктивний стрес.

Конструктивна функція стресу (евстрес) полягає у його позитивному впливі на життєдіяльність особистості. У психологічному плані це виражається у підвищенні мобілізованості, організованості, уважності, покращенні стресостійкості, розумової продуктивності, кмітливості тощо.

Загалом, евстрес сприяє формуванню своєрідного "психологічного імунітету", особистісної стійкості та резистентності. І.В. Ващенко та О.Г. Антонова з цього приводу зазначали, що стрес — це нормальна психологічна реакція людини на незвичну ситуацію, яка виконує функцію самозбереження, дозволяючи сконцентрувати увагу на реальній загрозі та мобілізувати ресурси для її подолання [2].

Деструктивна функція стресу (дистрес) проявляється у його негативному впливі на людину. Погіршується самопочуття, з'являються втома, апатія, людина стає надмірно тривожною, втрачає віру в успіх. Тривалий дистрес може стати передумовою виникнення різноманітних захворювань. Отже, стрес має двоїсту природу: з одного боку, він допомагає людині ефективніше функціонувати в певному середовищі, швидко мобілізувати зусилля, активніше працювати; з іншого – може порушити звичний ритм життя, негативно вплинути на особистість та здоров'я, проявлятися у різних формах посттравматичного стресового розладу [27].

При окресленні загальної психологічної моделі стресу важливим є питання визначення форм його прояву. У цьому контексті науковці виділяють фізіологічні, поведінкові, інтелектуальні та емоційні прояви стресу.

Поведінкові прояви стресу, як зазначає Г. Бердник, охоплюють широкий спектр конативних (вольових, дієвих) реакцій. Наприклад: порушення рухових функцій (тремтіння, розкоординація рухів, уповільнення реакцій, м'язове напруження); проблеми у професійній сфері (низька мотивація, швидка втомлюваність, відчуття браку часу, зниження ефективності, помилки при виконанні завдань); порушення у соціально-рольовій сфері (підвищена конфліктність, зниження толерантності та емпатії, прояви асоціальності, соціальна апатія) [1].

За визначенням В. Корольчука, стресостійкість – це структурно-динамічна, інтегральна властивість особистості, яка активується стресовим фактором і включає когнітивне сприйняття небезпечної ситуації та

можливості її суб'єктивного контролю [15, с. 211]. Як зазначає В. Крайнюк, стресостійкість – це системна, комплексна характеристика людини, що полягає в індивідуальній взаємодії різних систем, які забезпечують біологічну, фізіологічну та психологічну рівновагу, і спрямована на оптимальну взаємодію суб'єкта з навколишнім середовищем [29].

У працях О. Чернікової та її співавторів стресостійкість пов'язується з поняттям емоційної стійкості та розкривається через категорії переживання, афекту та емоційної стабільності [16]. У цьому контексті стресостійкість виражається у здатності протистояти негативним факторам, контролювати та стримувати власні емоції, активувати стеничні (мобілізуючі) та мінімізувати астенічні (пригнічуючі) переживання. М. Рябошапко, Л. Смольська та Ю. Тептюка визначають стресостійкість як стан фізичної, емоційної та психічної готовності до протидії значущим, емоційно напруженим ситуаціям [25, 27, 29].

Досить поширеним у сучасній психології є підхід, згідно з яким стресостійкість розглядається крізь призму копінг-поведінки. Копінг (або подолання) трактується як стратегія і тактика поведінки, що ґрунтується на попередньому досвіді, який виявився ефективним для вирішення проблем. Іншими словами, копінг – це комплекс реакцій та дій, що допомагають людині вистояти у стресових умовах та подолати їх, а отже, є необхідною складовою стресостійкості. Відповідно, копінг-стратегії постають як ресурси та засоби управління стресом, що спонукають людину до адекватної реакції на загрозу. Копінг є невід'ємною умовою і навіть ресурсом, що визначає рівень стресостійкості. Очевидно, що чим багатший арсенал копінг-стратегій особистості, тим вищий рівень її стресостійкості.

Узагальнюючи теоретичні підходи до визначення сутності цього поняття, стресостійкість розглядається як складна системна якість особистості. Вона проявляє свою функціональність в умовах шкідливої, загрозливої або проблемної ситуації та спрямована на її подолання або адаптацію до неї. Г. Бердник вважає, що за своєю феноменологічною

природою стресостійкість є комплексною характеристикою, яка відображає взаємозв'язок між фізичними та психічними структурами. Ці структури забезпечують здатність витримувати значні навантаження, долати труднощі, зберігаючи при цьому ефективність функціонування у критичних ситуаціях [1, с. 19–20]. Стресостійкість особистості є певним ресурсом, інструментом, що сприяє подоланню стресу, забезпечує успішність професійної діяльності та життєдіяльності загалом, оптимізує систему соціальних стосунків.

Як інтегральна властивість, стресостійкість зумовлена індивідуальним поєднанням вроджених та набутих рис. Вона опосередкована взаємодією різних особистісних компонентів: когнітивного, емоційного, вольового, поведінкового. Ця взаємодія допомагає людині об'єктивно та критично оцінювати ситуацію, зберігати емоційну рівновагу, знаходити шляхи та способи подолання труднощів, здійснювати контроль та впливати на обставини. Завдяки стресостійкості людина здатна протистояти впливу стресових факторів, досягати поставленої мети та ефективно функціонувати в емоційно складних умовах.

Серед ключових показників стресостійкості, на думку В. Абабкова, Б. Величковського, О. Кокун та інших, виокремлюються: адекватне сприйняття ситуації, її критичний аналіз та об'єктивна оцінка, прийняття доцільного рішення; точність, послідовність та ретельність дій для досягнення мети, гідне виконання професійних обов'язків; конгруентність (узгодженість) поведінкових реакцій, витримка, непохитність, цілеспрямованість як риси характеру. В емоційному аспекті стресостійкість проявляється в афективній рівновазі, збалансованості суб'єктивних переживань, мінімізації астеничних емоцій [13].

На переконання В. Мозгового, стресостійкість визначають: дієві захисні механізми та стратегії подолання; адаптивні когнітивні схеми; специфічні риси особистості (наприклад, помірний рівень тривожності та фрустрації); особлива пошукова активність. Відповідно до поглядів цього науковця, згадані елементи розглядаються як психологічні передумови, що

зумовлюють таку форму поведінки, завдяки якій людина справляється зі складнощами, незважаючи на важкі переживання [30, с. 8].

Беручи до уваги ключове значення стресостійкості протягом усього життєвого шляху, можна виокремити її наступні функції: організація оптимального функціонування та копінг-поведінки; подолання труднощів; активізація діяльності в критичних умовах; підтримання гомеостазу в усіх системах (як фізичних, так і психологічних); задіяння механізмів емоційно-вольової саморегуляції та інші.

Стійкість особистості до впливу стресорів залежить від реагування людини на травмуючі подразники. Важливе значення тут мають: каузальна атрибуція (пояснення причин) стресового стану; інформаційні джерела, що свідчать про обізнаність у ситуації та можливі способи її контролю; критичне та концептуальне мислення; система індивідуальних переконань про себе та світ («Я і світ»), яка допомагає диференціювати, символізувати та ідентифікувати подразник як шкідливий або нешкідливий. Після його когнітивної оцінки людина переходить до пошуку методів подолання стресу, тобто до копінг-процесу. Загалом, динаміку стресостійкості можна представити у вигляді таких етапів: сприйняття стрес-фактору → його аналіз та оцінка → пошук шляхів подолання або протидії (формування копінгу) → застосування копінг-стратегій → результат копінгу. Значну роль тут відіграють локус контролю (внутрішній чи зовнішній), специфічні навички, характер оцінки реальності, висока самооцінка, почуття обов'язку та відповідальності, низька тривожність, витримка тощо.

Згідно з думкою Н. Пов'якель, стійкість особистості до дії стресогенних чинників є багаторівневим психологічним явищем. Вона залежить від інтенсивності і тривалості стресових подій; масштабу негативного впливу; наявних ресурсів та їх витрат; адаптивних можливостей; когнітивного опосередкування ситуації та можливості її контролю [22]. Виокремлюють низький рівень стресостійкості, що виражається в неспроможності людини протидіяти стресам, долати перешкоди. Це призводить до негативних

наслідків у психічній сфері, соціальному і професійному житті індивіда, знижує його життєву активність, погіршує самопочуття тощо. Тоді як високий рівень стресостійкості забезпечує можливості перетворювальної активності та подолаючої поведінки, надає здатності чинити опір, діяти та досягати мети, робить людину сміливою, оптимістичною, врівноваженою, з добре розвиненими навичками самоконтролю.

Отже, стресостійкість постає як здатність особистості протистояти стресу, знаходити вихід із труднощів, тримати під контролем власні почуття та інше. З нею пов'язують вміння володіти ситуацією, витримувати великі навантаження; результативно справлятися із завданнями у незвичних обставинах; реалізовувати поставлені цілі шляхом оптимального залучення особистісних можливостей та ресурсів нервово-психічної енергії; зберігати спокій тощо. Стресостійкість — це здатність особистості, що об'єднує емоційні, вольові, інтелектуальні та мотиваційні аспекти психічної діяльності, яка сприяє досягненню цілей, незважаючи на наявні перешкоди. Як складне явище, стресостійкість визначається як низкою особистісних, так і зовнішніх факторів.

1.3. Психологічні особливості взаємозв'язку емпатії та стресостійкості у майбутніх психологів

Для майбутніх психологів взаємозв'язок емпатії та стресостійкості має особливе значення. З одного боку, їхня професійна діяльність вимагає високого рівня емпатії для встановлення ефективного терапевтичного альянсу та надання якісної допомоги. З другого боку, повсякчасний контакт з емоційними переживаннями клієнтів може становити значний стресовий фактор. Тому для майбутніх психологів особливо важливо розвивати не лише емпатію, але й ефективні механізми саморегуляції та стресостійкості.

Професійна діяльність психолога вимагає не лише високого рівня теоретичної підготовки та практичного досвіду, але й розвинених

особистісних якостей, серед яких ключову роль відіграють емпатія та стресостійкість. Взаємозв'язок між цими двома конструктами є складним і багатогранним, особливо в контексті підготовки майбутніх фахівців, які лише опановують тонкощі психологічної допомоги [4].

Високий рівень емпатії, що характеризується здатністю глибоко розуміти та співпереживати емоційному стану клієнта, може мати як позитивний, так і потенційно негативний вплив на стресостійкість майбутніх психологів. До потенційних ризиків високої емпатії належить емоційне вигорання, адже надмірна емпатійна залученість у переживання клієнтів може спричиняти емоційне виснаження, виникнення деперсоналізації та зниження рівня суб'єктивного відчуття професійної успішності [39, с. 99–113].

Майбутні психологи, які ще не володіють достатніми механізмами психологічного захисту, особливо вразливі до цього. Також існує ймовірність вторинної травматизації, за якої взаємодія з травматичним досвідом клієнтів може зумовити розвиток у психолога симптомів, подібних до посттравматичного стресового розладу [36], причому висока емпатія може посилювати цю вразливість. Крім того, постійне занурення в емоційний світ інших може викликати емоційне перевантаження та складнощі у розмежуванні власних переживань та переживань клієнта [33, с.71–100.].

Водночас висока емпатія несе й потенційні переваги для стресостійкості. Вона сприяє підвищенню професійної ефективності, будучи ключовим фактором у встановленні терапевтичного альянсу та наданні допомоги [41, с.95–103.], що, своєю чергою, може знижувати рівень стресу через відчуття власної компетентності. Емпатія також може сприяти розвитку самоусвідомлення, допомагаючи краще розуміти особисті емоційні стани та індивідуальні запити, що важливо для розвитку стратегій саморегуляції [37]. На додаток, емпатійні люди часто мають кращі соціальні навички, що полегшує пошук соціальної підтримки [35], а наявність такої підтримки є важливим фактором стресостійкості [32, с.310–357.].

Рівень опірності до стресу у майбутніх фахівців-психологів також може впливати на їхню здатність проявляти емпатію. Зокрема, низька стресостійкість може призводити до зниження емпатійної чутливості: в умовах стресу та виснаження здатність до співпереживання може зменшуватися, а спілкування ставати формальнішим [10, с. 84–92]. Низька стресостійкість також може спонукати до використання неефективних копінг-стратегій, таких як уникання, що перешкоджають емпатійному контакту. Стрес також може проявлятися у підвищеній дратівливості та цинізмі щодо клієнтів, що є протилежним емпатії [40, с. 33–51].

Навпаки, висока стресостійкість дозволяє майбутнім психологам з більшою ймовірністю зберегти емпатійну чутливість навіть в умовах емоційного навантаження завдяки ефективним механізмам саморегуляції. Такі фахівці частіше використовують адаптивні копінг-стратегії, наприклад, проблемно-орієнтований копінг чи пошук підтримки, які не заважають прояву емпатії. Висока стресостійкість також означає підвищену емоційну стабільність, що дозволяє зберігати спокій та об'єктивність, необхідні для ефективної емпатійної підтримки клієнта.

Враховуючи складний взаємозв'язок між емпатією та стресостійкістю, важливим аспектом підготовки майбутніх психологів є цілеспрямований розвиток обох цих якостей. Програми навчання повинні включати тренінги емпатії з використанням інтерактивних методів, таких як рольові ігри та аналіз клінічних випадків, для розвитку її когнітивного та емоційного компонентів [34, с. 113–126.]. Одночасно необхідні тренінги стресостійкості та саморегуляції, що навчають технік управління стресом, розвитку емоційної регуляції, формуванню ефективних копінг-стратегій та навичок усвідомленості [38]. Важливу роль відіграють регулярна супервізія та можливість отримання особистої психологічної допомоги для підтримки емоційного благополуччя та розвитку саморефлексії [31]. Крім того, формування чіткої професійної ідентичності та розуміння етичних норм

допомагає майбутнім психологам зберігати необхідну емоційну дистанцію для запобігання вигоранню, зберігаючи при цьому здатність до емпатії.

Отже, професійна стійкість до стресів у поєднанні з розвиненою емпатією сприяють результативному виконанню професійних завдань, успішному подоланню труднощів, досягненню поставлених цілей, незалежно від зовнішніх факторів, та збереженню особистого здоров'я. Відповідно, розвиток професійної стресостійкості є суттєвою складовою підготовки висококваліфікованих фахівців у сфері психології та інтегрується в систему психологічного супроводу навчання студентів цієї спеціальності.

Висновки до I розділу

Проведене теоретичне дослідження виявило взаємодетермінаційний зв'язок між емпатією та стресостійкістю як феноменами особистісної сфери, де кожне з цих явищ може впливати одне на одне. Цей зв'язок є взаємооберненим.

У сучасній українській психологічній науці емпатія трактується з різних позицій: як діяльність, що формує специфіку міжособистісної взаємодії; як психологічний процес, спрямований на розуміння емоційного стану іншого; як особлива форма уваги до особистості; а також як індивідуальна психічна властивість — емпатійність. У межах нашого дослідження емпатія визначається як цілісне особистісне утворення, що виявляється у здатності людини емоційно реагувати на стан іншого, розуміти його почуття, емоції та думки. До основних структурних компонентів емпатії належать когнітивний, емоційний і поведінковий рівні. Рівень розвитку емпатії (високий, середній чи низький) впливає на характер її прояву у повсякденному житті.

Емпатія як особистісна характеристика піддається динамічним змінам у процесі індивідуального розвитку. Її становлення у студентському віці зумовлене загальними закономірностями психічного та особистісного

дозрівання. Водночас одним із чинників, що може гальмувати розвиток емпатійних здібностей у студентів, є емоційне вигорання, яке розглядається як форма професійної деформації. Наслідком повноцінного розвитку емпатії є її трансформація у професійно значущу якість.

Професіоналізація емпатії — це закономірний і необхідний процес трансформації всіх її структурних елементів для забезпечення ефективного професійного функціонування фахівців допомагаючих спеціальностей. Він охоплює формування професійно орієнтованих емпатійних реакцій, інтеграцію емпатії до структури професійної мотивації, а також розвиток дієвих механізмів саморегуляції емпатійного реагування. У практичній діяльності психолога емпатія виступає підґрунтям для вибору оптимальних стратегій взаємодії з клієнтом, що базуються на принципах емпатійного зворотного зв'язку.

Емпатія та стресостійкість, маючи поліфакторну природу, зумовлюються біологічними, психологічними та соціальними чинниками і проявляються на різних рівнях. У своїй структурі вони являють собою систему, що охоплює когнітивний, афективний та поведінковий компоненти. Високий рівень емпатійності та стресостійкості є важливими психологічними передумовами успішної професійної самореалізації майбутніх психологів. Діяльність психолога часто пов'язана зі значним психоемоційним напруженням і стресовими ситуаціями, що вимагає сформованості таких якостей, як стресостійкість.

Професійна стресостійкість у поєднанні з розвиненою емпатією сприяють ефективному вирішенню професійних завдань, подоланню труднощів, досягненню цілей, збереженню власного здоров'я. Тому розвиток професійної стресостійкості є важливим елементом підготовки кваліфікованих психологів і забезпечується в рамках психологічного супроводу навчання студентів.

Взаємозв'язок емпатії та стресостійкості є ключовим аспектом професійної підготовки майбутніх психологів. Розвинена емпатія необхідна

для ефективної психологічної допомоги, але без достатньої стресостійкості може призвести до емоційного виснаження. Тому навчальні програми повинні включати як формування емпатійних навичок, так і розвиток стратегій подолання стресу, саморегуляції та усвідомлення власних емоційних потреб. Наступні наукові розвідки можуть бути орієнтовані на дослідження конкретних механізмів взаємодії емпатії та стресостійкості, а також на розробку ефективних методів їх розвитку у майбутніх фахівців.

Взаємозв'язок емпатії та стресостійкості у майбутніх фахівців-психологів є динамічним і багатограним. Високий рівень емпатії є необхідною умовою ефективної професійної діяльності, проте без належної стресостійкості може спричинити негативні наслідки, такі як емоційне вигорання та вторинна травматизація. З другої сторони, належна стресостійкість допомагає майбутнім фахівцям зберігати емпатійну чутливість навіть в умовах стресу та ефективно використовувати свої емоційні ресурси. Отже, інтегрований підхід до розвитку емпатії та стресостійкості є важливим елементом якісної підготовки майбутніх психологів, сприяючи їхньому професійному успіху та особистісному благополуччю.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМПАТІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження

Теоретичне підґрунтя роботи, викладене у першому розділі, стало основою для планування та проведення подальшого емпіричного дослідження. Його мета полягала у вивченні ступеня взаємозв'язку між емпатією та стресостійкістю у студентів, які здобувають фах психолога.

Експериментальне вивчення особливостей зв'язку емпатії та стресостійкості майбутніх психологів відбувалося у три послідовні етапи:

Підготовчий етап: На цій стадії здійснювався вибір відповідних дослідницьких методик та формування вибірки учасників дослідження.

Основний етап: Цей етап включав безпосереднє проведення діагностики за обраними методиками, зокрема визначення рівня емпатії та стресостійкості (а також, як зазначено далі, депресивних розладів як супутнього показника).

Завершальний етап: На цьому етапі проводився аналіз та інтерпретація даних, отриманих у ході дослідження.

Емпіричне дослідження було організовано та проведено на базі Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. Учасниками стали студенти випускного курсу заочної форми навчання, які навчаються за спеціальністю 053 "Психологія". Загалом в експерименті взяли участь 30 осіб.

Для оцінки рівня вираженості здатності до емоційного відгуку (емпатії), рівня стійкості до стресу та рівня депресивних розладів у майбутніх психологів були використані такі діагностичні інструменти:

Шкала депресії Бека (BDI)

Тест «Стійкість до стресу»

«Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна [21]

Діагностування студентів проводилося як за допомогою паперових версій опитувальників, так і з використанням онлайн-інструменту Google Forms. Розглянемо кожен із застосованих методів детальніше.

Опитувальник «Шкала депресії Аарона Бека» (BDI)

Шкала депресії Бека (Beck's Depression Inventory, BDI) є одним із перших психометричних інструментів, що характеризуються високою валідністю та специфічністю. Вона була створена для використання у клінічній сфері з метою діагностики та кількісної оцінки рівня депресивних розладів.

У дослідженні використовувалась версія шкали, адаптована М. В. Тарабріною.

Шкала депресії Аарона Бека визнана психологами як ефективний засіб для оцінки тяжкості депресивного стану пацієнтів. На сьогодні цей інструмент широко застосовується як дослідниками, так і клініцистами для визначення вираженості симптомів депресії.

На практиці, шкала дозволяє психіатрам та психотерапевтам оцінити рівень депресії пацієнта на основі відповідей на 21 пункт. Кожен пункт містить кілька тверджень, що описують певний симптом депресії у різному ступені вираженості. Пацієнт обирає твердження, яке найкраще відповідає його стану за останній тиждень.

Оцінювання відповідей здійснюється за 4-бальною шкалою (від 0 до 3), де 0 балів означає відсутність симптому, а 3 бали — його максимальну вираженість.

Загалом, як свідчить практика застосування, ця шкала допомагає фахівцям у галузі психічного здоров'я (психологам, психотерапевтам, психіатрам, клініцистам) та дослідникам зрозуміти ступінь вираженості симптомів депресії у людини.

Результати тестування за шкалою депресії Аарона Бека інтерпретуються на основі сумарного бала:

0-9 балів: відсутність депресивних симптомів (норма).

10-18 балів: легкий рівень депресії (субдепресія).

19-29 балів: помірна депресія.

30-63 бали: важка депресія [3, 26].

Тест «Стійкість до стресу»

Ця методика дозволяє визначити рівень стресостійкості особистості. Стресостійкість розглядається як сукупність особистісних якостей, що дають змогу людині долати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, зокрема ті, що зумовлені професійною діяльністю в умовах змін. Вона проявляється як здатність ефективно працювати в напруженому режимі, вирішувати кілька завдань одночасно в умовах обмеженого часу, оперативно та раціонально організовувати процес їх виконання.

Тест «Стійкість до стресу» містить 18 запитань і дозволяє виміряти рівень стресостійкості за трьома категоріями: низький, середній, високий.

Учасникам пропонується оцінити власну стійкість до стресу, відповідаючи на запитання (твердження) тесту якомога відвертіше для отримання об'єктивного результату. Необхідно прочитати кожне твердження та обрати один із трьох варіантів відповіді: «дуже рідко», «час від часу» або «часто», обвівши відповідний бал.

Обробка та інтерпретація результатів: після підрахунку загальної суми балів визначається рівень стресостійкості респондента:

Низький рівень: 43-54 бали.

Середній рівень: 31-42 бали.

Високий рівень: 18-30 балів.

Чим менша сума балів, тим вища стійкість до стресу. І навпаки, низький рівень стресостійкості (високий бал) вказує на необхідність суттєвих змін у способі життя.

Опитувальник методики «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна (BEES)

Для дослідження емпатії застосовується методика «Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale - BEES). Цей опитувальник був розроблений Альбертом Меграбяном та модифікований Н. Епштейном. З позиції А. Меграбяна, емоційна емпатія – це здатність співпереживати іншій людині, відчувати те саме, що й інший, переживати аналогічні емоційні стани, ідентифікувати себе з нею. Дослідження показали, що емоційна емпатія пов'язана із загальним станом здоров'я людини, її соціальною адаптованістю та відображає рівень розвитку навичок міжособистісної взаємодії.

Методика «Шкала емоційного відгуку» дозволяє проаналізувати загальні емпатійні тенденції респондента, зокрема такі параметри, як рівень вираженості здатності до емоційного відгуку на переживання інших та ступінь відповідності/невідповідності знаку переживань об'єкта та суб'єкта емпатії. Об'єктами емпатії виступають соціальні ситуації та люди, яким респондент міг співпереживати у повсякденному житті.

Опитувальник містить 25 тверджень закритого типу (як прямих, так і зворотних). Респондент має оцінити ступінь своєї згоди/незгоди з кожним твердженням. Шкала відповідей (від «повністю згоден» до «повністю не згоден») дає змогу висловити нюанси ставлення до кожної описаної ситуації. У використаній версії дещо змінено шкалу відповідей порівняно з оригіналом та розроблено таблиці для переведення «сирих» балів у стандартизовані оцінки.

Респонденту пропонується прочитати твердження та оцінити ступінь своєї згоди чи незгоди з кожним, орієнтуючись на свою типову поведінку в подібних ситуаціях, і зробити позначку у відповідній графі бланка. Обробка відповідей здійснюється за допомогою ключа, де кожній відповіді нараховується від 1 до 4 балів.

Загальна оцінка емпатії розраховується шляхом підсумовування балів за всіма пунктами. Рівень вираженості здатності до емоційного відгуку (емпатії) визначається так:

Дуже високий рівень: 82-90 балів.

Високий рівень: 63-81 бал.

Нормальний рівень: 37-62 бали.

Низький рівень: 12-36 балів. Примітка: у вихідному тексті діапазон був 36-12, що логічно неправильно. Я виправив на 12-36.

Дуже низький рівень: 11 балів і менше.

Високі показники емпатії мають зворотний зв'язок з агресивністю та схильністю до насильства. Вони позитивно корелюють з поступливістю, готовністю прощати інших (але не себе) та виконувати рутинну роботу.

Люди з високими показниками за шкалою емоційного відгуку, порівняно з тими, у кого показники низькі, частіше:

Реагують на емоційні стимули фізіологічними змінами (шкірна провідність, серцебиття).

Є більш емоційними, частіше плачуть.

Як правило, мали батьків, які приділяли їм багато часу, відкрито виражали емоції та говорили про почуття.

Проявляють альтруїзм у реальних діях, схильні надавати дієву допомогу.

Демонструють афіліативну поведінку (спрямовану на підтримку дружніх стосунків).

Є менш агресивними.

Вважають важливими позитивні соціальні риси.

Більше орієнтовані на моральні оцінки.

Вміння співпереживати є цінною якістю, проте його надмірний розвиток (гіпертрофія) може призводити до емоційної залежності від інших, надмірної вразливості, що ускладнює соціалізацію і навіть може сприяти розвитку психосоматичних розладів.

Люди із середнім (нормальним) рівнем емпатії схильні оцінювати інших більше за їхніми вчинками, ніж довіряти власним враженням. Вони зазвичай добре контролюють свої емоції, але часто їм важко прогнозувати розвиток міжособистісних стосунків.

Люди з низьким рівнем емпатії відчувають труднощі у встановленні контактів, почуваються некомфортно у великих компаніях, не розуміють емоційних проявів та вчинків інших, часто не знаходять взаєморозуміння з оточенням. Вони продуктивніші в індивідуальній роботі, схильні до раціональних рішень, цінують в інших радше ділові якості та ясність мислення, ніж чуйність.

Отже, наступним етапом експерименту став розгляд та порівняння результатів, отриманих за описаними методиками.

Статистична обробка зібраних даних виконувалася за допомогою програмного пакету IBM SPSS Statistics версії 22.0.0.0.

Перейдемо до аналізу та інтерпретації результатів експериментального дослідження.

2.2. Аналіз та інтерпретація емпіричних результатів дослідження взаємозв'язку емпатії та стресостійкості у майбутніх психологів

Опитувальник «Шкала депресії Аарона Бека». За результатами цієї методики встановлено рівень депресивних проявів у 30 майбутніх психологів. Адже запитання у шкалі депресії Бека охоплюють такі симптоми, як пригнічений настрій, втрата інтересу, відсутність енергії, хронічна втома, знижена самооцінка, брак ініціативи, сексуальні труднощі, порушення сну та харчування, соматичні болі, проблеми з концентрацією тощо. Методика дозволяє психологам швидко та достовірно діагностувати депресивні розлади і визначити їх ступінь. Завдяки своєчасному зверненню по допомогу більшість респондентів із симптомами депресії можуть поліпшити психоемоційний стан.

Таблиця 2.1

Рівні депресивних розладів за опитувальником «Шкала депресії Бека»

Рівень депресії	Оцінка за шкалою Бека	Кількість респондентів	% від загальної кількості
Норма (відсутність симптомів)	0–13	21	70%
Легка депресія	14–19	6	20%
Помірна депресія	20–28	2	6,6%
Депресія середньої важкості	29–34	1	3,3%
Важка депресія	35–63	0	0%
Разом:	—	30	100%

Результати дослідження свідчать про високий рівень психоемоційного благополуччя серед більшості респондентів: 70% осіб продемонстрували нульовий або мінімальний рівень депресивних симптомів, що відповідає нормі. Такий показник вказує на позитивний емоційний стан учасників дослідження, відсутність у них значних психологічних труднощів у повсякденному житті.

Разом з тим, 20% респондентів виявили легкий рівень депресії, що може свідчити про короточасні емоційні зниження, зумовлені побутовими чи соціальними чинниками. Ця категорія респондентів потребує превентивної підтримки в контексті психогігієни та збереження емоційного здоров'я.

Окремо варто зазначити, що дві особи (6,6%) мали помірну форму депресії, а один респондент (3,3%) — депресію середньої важкості, що вже є підставою для звернення до фахівця та проходження додаткового психологічного обстеження. Ці дані можуть вказувати на існування ризиків поглиблення депресивної симптоматики без належної підтримки.

Позитивним є той факт, що жоден з учасників не мав показників, що відповідають важкій формі депресії (35 балів і більше). Це вказує на відсутність гострих психологічних криз у вибірці та дозволяє говорити про задовільний рівень емоційної стабільності в цілому.

Отже, отримані дані засвідчують потребу у підтримці позитивного психоемоційного клімату серед молоді, регулярного моніторингу емоційного стану, а також впровадження профілактичних заходів з метою вчасного виявлення осіб із початковими проявами депресії.

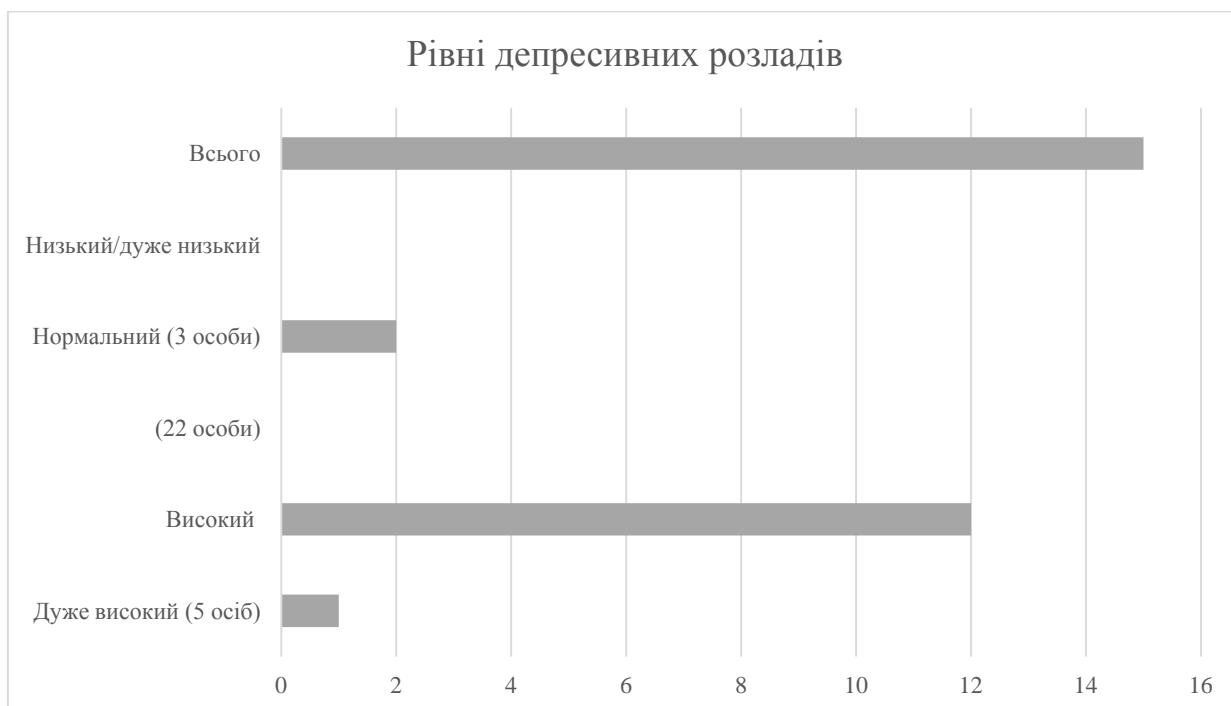


Рис. 2.1 Рівні депресивних розладів у студентів випускного курсу

Тест «Стійкість до стресу»

Використання цієї методики дозволило оцінити рівень стресостійкості у 30 респондентів. Стресостійкість розглядається як здатність ефективно функціонувати в умовах підвищеного навантаження, оперативно вирішувати кілька завдань одночасно в обмежений час, та раціонально організувати їх виконання.

Таблиця 2.2

Рівні стресостійкості особистості за опитувальником «Стійкість до стресу»

Рівень стресостійкості	Кількість балів	Кількість респондентів	% від загальної кількості
низький	43-54	2	6,6%
середній	31-42	15	50%
високий	18-30	13	43,3%
Разом:	—	30	100%

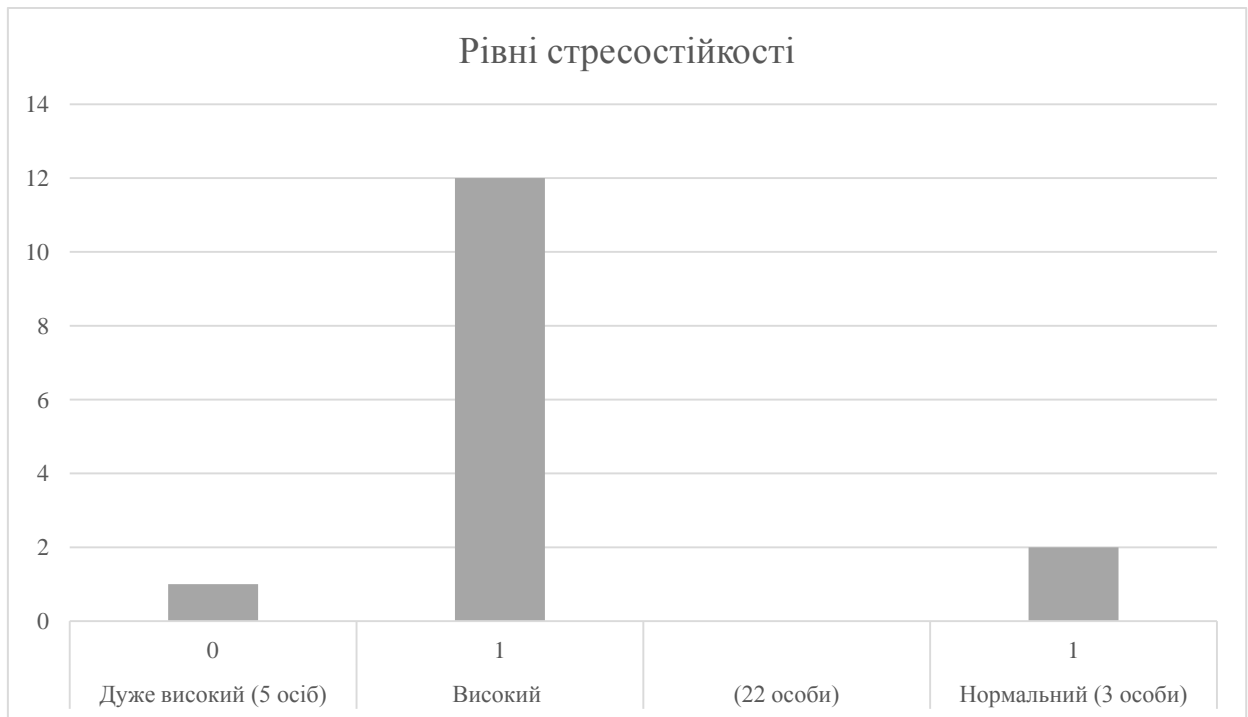


Рис. 2.2 Рівні стресостійкості у респондентів

Результати дослідження за цим опитувальником показали, що низький ступінь стресостійкості у найменшій кількості респондентів (2 особи), що становить 6,6% від загальної кількості респондентів. Це вказує, що лише незначна частина досліджуваної групи може бути більш вразливою до стресових факторів та мати труднощі з ефективним подоланням складних ситуацій. Респонденти з такими показниками, ймовірно, потребують особливої уваги та підтримки у розвитку навичок стрес-менеджменту.

Середній рівень стресостійкості: найбільша кількість респондентів (15 осіб) мають середній рівень стресостійкості, що складає 50% від загальної вибірки. Отже, половина досліджуваних демонструє помірну здатність справлятися зі стресовими ситуаціями. Їхні реакції на стрес можуть бути ситуативними і залежати від інтенсивності та тривалості стресового впливу, а також від наявності підтримуючих ресурсів.

Високий рівень стресостійкості: більша кількість респондентів (13 осіб) виявили високий рівень стресостійкості, що становить 43,3% від загальної кількості. Це свідчить, що майже половина досліджуваної групи володіє значними ресурсами для ефективного подолання стресових ситуацій, демонструючи стійкість та адаптивність у складних обставинах.

Розподіл респондентів за рівнями стресостійкості є неоднорідним. Найбільша частка припадає на середній рівень (50%), тоді як високий рівень (43,3%) також представлений значною кількістю досліджуваних. Найрідше зустрічається низький рівень стресостійкості (6,6%).

Такий розподіл вказує, що в досліджуваній групі більшість осіб мають сформовані, але не завжди оптимальні механізми подолання стресу, а значна частина демонструє високу здатність до стресостійкості. Кількість осіб з низьким ступенем стресостійкості є відносно невеликою, проте їхні потреби у підтримці не слід ігнорувати.

Результати проведеного дослідження свідчать про переважну наявність середнього та високого рівнів стресостійкості у досліджуваній групі, з невеликою часткою осіб, які потребують уваги у зв'язку з низьким ступенем стресостійкості. Отримані дані є цінними для розуміння психологічних особливостей досліджуваної вибірки та можуть бути використані для подальшого наукового аналізу та розробки практичних рекомендацій.

Методика «Шкала емоційного відгуку» А. Мєграбяна і Н. Епштейна. Дана методика допоможе визначити ступінь вираженості здібності 30 студентів – майбутніх педагогів до емоційного відгуку на переживання інших людей (емпатії)

Таблиця 2.3

Рівні емоційного відгуку на переживання інших людей (емпатії) за опитувальником методики «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна

Рівень емоційного відгуку	Діапазон балів	Кількість респондентів	Відсоток респондентів (%)
Дуже високий	82-90	5	16,6%
Високий	63-81	22	73,3%
Нормальний	37-62	3	10%
Низький	12-36	0	-
Дуже низький	11 і менше	0	-
Всього		30	100

Домінування високого рівня емпатії: Найбільша кількість респондентів (22 особи, що становить 73,3% від загальної вибірки) демонструє високий рівень емоційного відгуку.

Це означає, що значна більшість опитаних проявляє здатність глибоко відчувати емоції інших людей, співпереживати їхнім радощам та труднощам, а також емоційно реагувати на їхні переживання. Такий високий відсоток респондентів з високим рівнем емпатії може свідчити про загальну емоційну чутливість та розвинену здатність до співучасті в досліджуваній групі.

Значна частка дуже високий показник емпатії: п'ять респондентів (що становить 16,6% вибірки) показали дуже високий рівень емпатії. Дані особи характеризуються надзвичайною здатністю до емоційного резонансу з іншими, глибоким розумінням їхніх почуттів та інтенсивною емоційною реакцією на їхні переживання. Наявність таких респондентів вказує на високий потенціал для встановлення глибоких міжособистісних зв'язків та надання ефективної емоційної підтримки в групі.

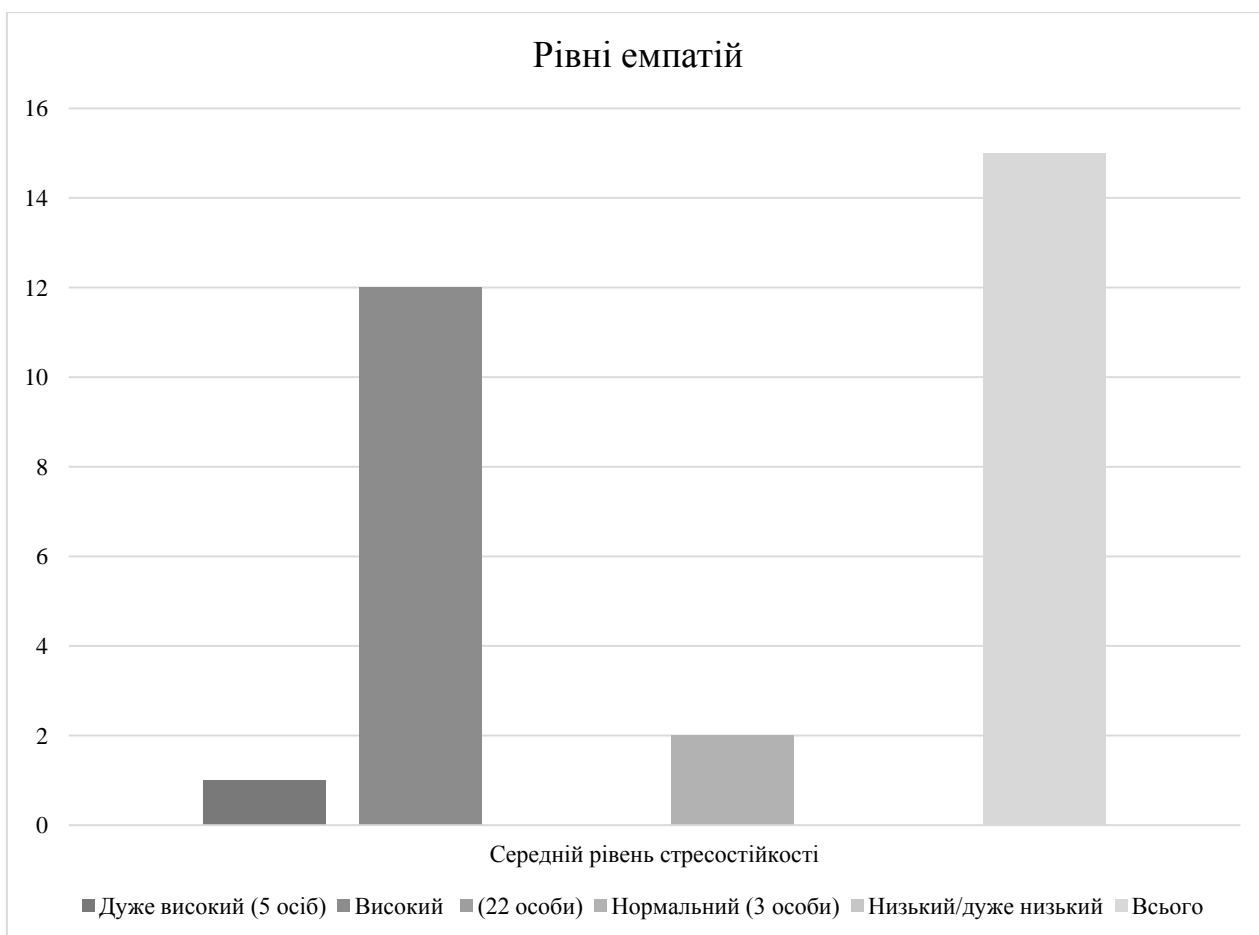


Рис. 2.3 Рівні емпатії у студентів – майбутніх психологів

Незначна кількість респондентів з нормальним рівнем емпатії: Лише троє респондентів (що становить 10% вибірки) показали нормальний рівень емпатії. Ці особи здатні розуміти та співпереживати іншим, але їхня емоційна реакція може бути менш інтенсивною порівняно з респондентами з високим та дуже високим рівнями. Така кількість респондентів з нормальним рівнем є відносно невеликою порівняно з іншими групами.

Відсутність респондентів з низьким та дуже низьким рівнями емпатії: Слід вказати опитаних респондентів не було виявлено осіб з низьким (12-36 балів) або дуже низьким (11 балів і менше) рівнями емпатії. Це може свідчити, що респонденти характеризуються достатньо високим рівнем емоційної чутливості та здатності до співпереживання.

Таким чином, результати дослідження за відповідною методикою свідчать, що більшість опитаних мають високі або дуже високі показники

емпатії. Це вказує на загальну тенденцію до емоційної чутливості та здатності до співпереживання в досліджуваній групі. Відсутність респондентів з низьким та дуже низьким рівнями емпатії є позитивним показником, що може сприяти кращому розумінню та підтримці між членами групи.

За результатами дослідження, здійсненого за трьома психодіагностичними методиками («Шкала депресії Бека», «Стійкість до стресу» та «Шкала емоційного відгуку»), здійснено порівняльний аналіз з метою виявлення взаємозв'язку між рівнем емпатії та стресостійкості у 30 майбутніх психологів. Основний акцент було зроблено на співвідношенні показників за шкалою емпатії та рівнем стресостійкості кожного респондента.

Таблиця 2.4

Зіставлення рівнів емпатії та стресостійкості у респондентів

Рівень емпатії	Низький рівень стресостійкості	Середній рівень стресостійкості	Високий рівень стресостійкості	Всього
Дуже високий (5 осіб)	0	1	4	5
Високий (22 особи)	1	12	9	22
Нормальний (3 особи)	1	2	0	3
Низький/дуже низький	0	0	0	0
Всього	2	15	13	30

Результати аналізу свідчать, що взаємозв'язок між рівнем емпатії та стресостійкістю має взаємодетермінаційний характер. Це означає, що одна характеристика впливає на іншу, і навпаки:

- Респонденти з дуже високим рівнем емпатії, в основному, володіють високим рівнем стресостійкості (4 із 5 осіб) та вказує існування розвинених механізмів емоційного самоконтролю. Здатність глибоко відчувати емоції інших поєднується з умінням ефективно справлятися з внутрішнім напруженням.
- Особи з високим рівнем емпатії найчастіше демонструють середній або високим рівень стресостійкості (разом 21 з 22 осіб), що підтверджує ідею про емоційну гнучкість і здатність до адаптації у професійних ситуаціях.

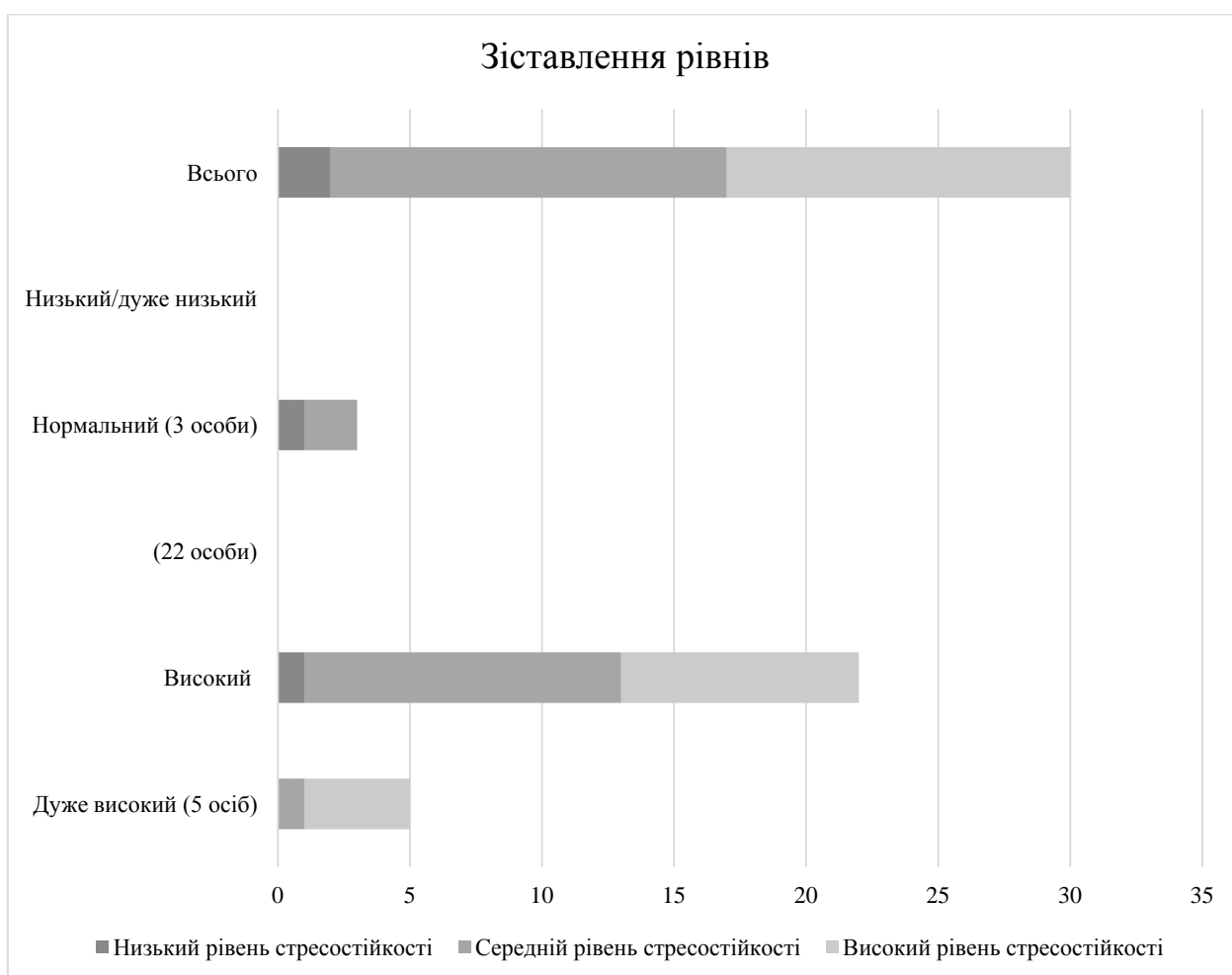


Рис. 2.4 Зіставлення рівнів емпатії та стресостійкості у респондентів

У свою чергу, стійкість до стресу також сприяє більш адекватному прояву емпатії, оскільки дозволяє зберігати емоційний баланс при спілкуванні з оточенням. Отже, стає очевидною взаємна підтримка цих двох психічних якостей — тобто їх взаємодетермінація.

Разом з тим, в аналізованих даних виявлено й ознаки взаємооберненості. Це проявляється у таких спостереженнях:

- Один із респондентів з високим рівнем емпатії має низьку опірність стресовим факторам, що вказує на емоційне перевантаження, викликане надмірним співпереживанням без достатніх навичок саморегуляції.
- У трьох респондентів з нормальним рівнем емпатії, двоє мають середню, а один — низьку стресостійкість, що також вказує на недостатність адаптивних ресурсів при помірній емоційній включеності.

Ці випадки свідчать, що існує дисбаланс між емпатією та внутрішньою емоційною стійкістю, один компонент може пригнічувати інший. Висока емпатія без достатньої стресостійкості може призводити до емоційного вигорання, тоді як надмірна самозахисна дистанція може знижувати здатність до щирого емоційного включення. Це і є взаємооберненість, яка проявляється в крайніх або асиметричних проявах психологічних властивостей.

Таким чином, результати дослідження свідчать про існування тісного, але складного зв'язку між емпатією та стресостійкістю у майбутніх психологів. У більшості випадків спостерігається взаємодетермінація цих властивостей: доволі значний ступень емпатії є чинником розвитку стресостійкості, а також існування внутрішніх ресурсів стійкості підтримує здатність до емоційного відгуку. Такий симбіоз сприяє ефективному виконанню професійних функцій у сфері психологічної допомоги.

Водночас в окремих випадках виявлено взаємообернений характер взаємодії, який проявляється тоді, коли одна з якостей переважає над іншою

без належного компенсаторного механізму. Це підкреслює важливість цілісного підходу у формуванні емоційної компетентності майбутніх психологів.

2.3. Рекомендації щодо підвищення стресостійкості у майбутніх психологів

На основі проведеного комплексного дослідження встановлено, що студенти психологічних спеціальностей характеризуються середнім рівнем стресостійкості, який у поєднанні з високим рівнем емпатії може ставити їх під загрозу емоційного виснаження та професійного вигорання. Зважаючи на це, постає необхідність розробки системи рекомендацій, спрямованих на розвиток і підвищення стресостійкості у студентів-психологів.

Психолого-педагогічні підходи до підвищення стресостійкості. Підвищення стресостійкості майбутніх фахівців повинно базуватися на інтеграції освітніх, психологічних та особистісно орієнтованих методів. Одним із ключових завдань є формування у студентів навичок саморегуляції, емоційної обізнаності та конструктивних копінг-стратегій. Розвиток цих якостей можливий через:

- Психологічні тренінги — спрямовані на самопізнання, розвиток емоційного інтелекту, асертивності, вміння розпізнавати та опрацьовувати стресові реакції. Формати можуть включати рольові ігри, моделювання ситуацій, групову рефлексію (Гришина, 2000).
- Освітні модулі з психогігієни, превенції емоційного вигорання, технік релаксації та управління стресом (наприклад, тренінги «Антистрес», «Психологічне благополуччя», «Майндфулнес у професії психолога»).
- Використання когнітивно-поведінкових інструментів, що дозволяють трансформувати деструктивні переконання, знижувати рівень

тривожності та розвивати адаптивні патерни поведінки у стресових умовах (38).

Практичні рекомендації для студентів:

1. Формування індивідуального стилю подолання стресу (копінгу). Студентам рекомендується аналізувати власні реакції на стресові ситуації, вести «щоденник стресу» та поступово впроваджувати ефективні стратегії (наприклад, переоцінку значущості подій, планування дій, звернення по підтримку).
2. Регулярне застосування методів саморегуляції:
 - Дихальні вправи та м'язова релаксація (прогресивна релаксація Джекобсона).
 - Техніки майндфулнес і медитації усвідомленості.
Практика візуалізацій, афірмацій, позитивної самопідтримки.
3. Фізична активність як ресурс для регуляції емоційного стану. Навіть короткі щоденні прогулянки або регулярна фізична активність позитивно впливає на зменшення вмісту гормонів стресу (Макарова, 2017).
4. Раціоналізація навчального навантаження — тайм-менеджмент, постановка досяжних цілей, уникнення прокрастинації допомагають зменшити внутрішнє напруження.
5. Підтримка міжособистісних зв'язків — спілкування з одногрупниками, наставниками, участь у групах підтримки або супервізійних групах сприяє нормалізації емоційного фону та знижує почуття ізоляції.

Рекомендації для вищих навчальних закладів:

- Запровадження обов'язкових навчальних курсів з емоційної компетентності, кризової самодопомоги, психогігієни та профілактики емоційного вигорання.
- Організація психологічного супроводу студентів — через роботу центрів психічного здоров'я, консультативні служби, можливість звернення до фахівців у кризових станах.

- Підтримка здорового мікроклімату в навчальних групах — завдяки наставництву, фасилітації групової взаємодії, моделі співпраці «студент-студент», «викладач-студент».

Урахування результатів емпіричного дослідження. Як показали результати дослідження, респонденти з високим рівнем емпатії демонструють здатність до конструктивного переживання стресу, однак у студентів із низькою стресостійкістю виникають труднощі у регуляції емоцій та схильність до вигорання. Це підтверджує потребу в ранньому виявленні таких студентів та застосуванні індивідуалізованих підходів у підвищенні їх психологічної стійкості.

Особливу увагу слід приділити роботі з самооцінкою та усвідомленням власних ресурсів, які відіграють роль буферів при впливі стресогенних чинників. Створення умов для відкритого обговорення емоційних труднощів, нормалізація звернення по психологічну допомогу також є важливою складовою освітнього середовища, сприятливого для формування стресостійкої особистості.

Отже, підвищення рівня стресостійкості у майбутніх фахівців у галузі психології є комплексним процесом, який вимагає цілеспрямованої роботи як на рівні особистості, так і в системі професійної підготовки. Ефективна адаптація до професійних викликів у майбутньому можлива лише за умови розвитку здатності до емоційного самозбереження, внутрішньої стабільності та навичок конструктивного подолання стресу. Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме формуванню більш зрілих, стійких і компетентних фахівців у галузі психології.

Висновки до II розділу

Теоретичні концепції щодо взаємозв'язку між стресостійкістю та емпатією були перевірені шляхом емпіричного дослідження, реалізованого серед студентів спеціальності «Психологія».

У дослідженні взяли участь 30 студентів випускного курсу факультету психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова.

Було використано три психодіагностичні методики: шкала депресії Бека; тест на визначення стійкості до стресу; шкала емоційного реагування А. Мєграбяна і Н. Епштейна.

Статистичний аналіз результатів здійснювався за допомогою програми IBM SPSS Statistics версії 22.0.0.0.

Здійснене емпіричне дослідження дозволило виявити значущі особливості взаємозв'язку між емпатією та стресостійкістю у студентів — майбутніх психологів. Більшість респондентів продемонстрували високий рівень емпатії, що є позитивним показником професійної готовності до побудови ефективної взаємодії з клієнтами. Водночас рівень стресостійкості у вибірці розподіляється між середніми та високими показниками, що вказує на існування особистісних ресурсів для емоційного самозбереження у професійній діяльності.

Поглиблений аналіз співвідношення цих двох показників вказав на позитивну тенденцію: вищий рівень емпатії зазвичай поєднується з вищим рівнем стресостійкості. Це дає змогу підсумувати, що схильність до глибокого емоційного розуміння інших не знижує, а навпаки — може підсилювати психологічну стійкість, якщо базується на внутрішньому емоційному балансі.

Проведений аналіз отриманих результатів за шкалою Бека засвідчив, що переважна більшість респондентів (70%) мають нормальний рівень психоемоційного стану, а лише незначна частина демонструє легкі або

помірні ознаки депресії, що вказує на достатній рівень емоційної стабільності у більшості майбутніх психологів. Водночас, ступінь стресостійкості виявився переважно середнім (50%) та високим (43,3%), що також вказує на наявність здатності до подолання стресових ситуацій серед респондентів, хоча у 6,6% було виявлено низький рівень стресостійкості, що потребує додаткової уваги.

Щодо рівня емпатії, то результати дослідження засвідчили доволі значний ступінь сформованості емоційного відгуку у більшості студентів-психологів: 73,3% мали високий, а 16,6% — дуже високий рівень емпатії, і жодного респондента з низьким або дуже низьким рівнем не виявлено. Це свідчить про високий потенціал до продуктивної міжособистісної комунікації та підтримки інших людей, що є необхідним у професійній діяльності психолога.

Отже, отримані на практиці дані підкріпили припущення про наявність суттєвого взаємозв'язку між досліджуваними показниками, а також засвідчили важливість гармонійного розвитку емпатії та стресостійкості у процесі професійної підготовки майбутніх психологів. На основі виявлених взаємозв'язків та встановленої значущості розвитку цих якостей для професійного становлення майбутніх фахівців, були сформульовані практичні рекомендації, спрямовані на розвиток та підвищення стресостійкості у студентів-психологів.

ВИСНОВКИ

В даній кваліфікаційній роботі представлено теоретико-емпіричний аналіз проблеми взаємозв'язку емпатії та стресостійкості у майбутніх психологів. Було теоретично обґрунтовано та експериментально вивчено психологічні особливості цього взаємозв'язку в діяльності майбутнього психолога. Відповідно до зазначених завдань дослідження, можна сформулювати наступні висновки:

1. Шляхом теоретичного аналізу наукової літератури розкрито сутність ключових понять – емпатії та стресостійкості та підтверджено їхню важливість у професійній діяльності психолога в умовах сучасних викликів (невизначеність, психоемоційні навантаження). Емпатія, як здатність розуміти та відчувати емоційний стан інших, визначена як основа для побудови довірливих відносин з клієнтами. Стресостійкість, як здатність ефективно долати труднощі та зберігати внутрішню рівновагу й працездатність, є неодмінною обставиною діяльності в умовах значного тиску, пов'язаного з постійною взаємодією з чужими проблемами. Проаналізовано різноманітні підходи до визначення цих феноменів, їх структуру, функції та механізми розвитку, з особливим акцентом на їх прояві у майбутніх фахівців на етапі професійного становлення, які є особливо вразливими до стресових факторів навчання та формування професійних вмінь.
2. Було визначено психологічні особливості прояву емпатії та стійкості до стресу у студентів психологічних спеціальностей. Для емпіричного вивчення застосовано комплекс діагностичних методик: «Шкала депресії Бека» (для оцінки психоемоційного стану), тест «Стійкість до стресу» та «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна (для діагностики рівня емпатії). Вибірку склали 30 студентів-психологів випускного курсу заочної форми навчання ОНУ імені І.І.

Мечникова. Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою IBM SPSS Statistics. Попередній аналіз психоемоційного стану за «Шкалою депресії Бека» показав, що хоча більшість респондентів (70%) мають нормальний рівень благополуччя, значна частина (30%) демонструє депресивні симптоми різного ступеня вираженості, що підкреслює актуальність вивчення стресостійкості у даній вибірці.

3. Експериментально було досліджено рівні емпатії, стресостійкості та характер їх взаємозв'язку у майбутніх психологів. Отримано наступні результати: щодо рівня стійкості до стресу, найбільша частина респондентів (50%) має середній рівень, значна кількість (43,3%) – високий, і лише невелика частина (6,6%) – низький. Це свідчить, що переважно студенти володіють помірними або високими адаптивними ресурсами, але існує невелика група ризику. Аналіз рівня емпатії засвідчив превалювання високого (73,3%) і дуже високого (16,6%) рівнів емоційного відгуку. Лише 10% опитаних продемонстрували нормальний рівень, низький рівень не виявлено. Це вказує на загалом високу емоційну чутливість та розвинену здатність до співчуття у досліджуваній групі. Порівняння даних дозволило виявити складний характер взаємодії між емпатією та стресостійкістю. У більшості випадків спостерігається взаємозумовленість: високий рівень емпатії часто корелює з високим або середнім рівнем стресостійкості. Це свідчить, що дані якості можуть взаємно посилювати одна одну, сприяючи формуванню професійної стійкості та ефективності (наприклад, глибоке розуміння клієнта в поєднанні з умінням керувати власними емоціями під час стресу).

Водночас, дослідження виявило окремі випадки, що вказують на потенційну взаємооберненість (наприклад, високий рівень емпатії при низькому рівні стресостійкості). Це може вказувати на ризик емоційного перевантаження та вигорання у високоемпатійних осіб за відсутності достатньо розвинених механізмів саморегуляції. Такі

випадки підкреслюють важливість досягнення балансу між глибиною емпатійного контакту та здатністю зберігати власну психоемоційну стійкість.

4. Було надано рекомендації щодо розвитку та підвищення стресостійкості майбутніх психологів. Зроблено висновок, що інтегрований розвиток обох якостей є ключовим фактором формування професійної компетентності та профілактики емоційного вигорання. Усвідомлення потенційних ризиків, пов'язаних з дисбалансом між високою емпатією та низькою стресостійкістю, підкреслює необхідність приділяти рівну увагу розвитку обох цих якостей у процесі підготовки майбутніх фахівців. Результати дослідження можуть знайти практичне застосування під час розробки та коригування навчальних програм для студентів-психологів, у роботі психологічних служб ЗВО, а також як підґрунтя для подальших наукових пошуків у даному напрямку, сприяючи формуванню висококваліфікованих та психологічно стійких фахівців для підтримки психічного здоров'я суспільства.

Таким чином, здійснене вивчення утвердило розуміння важливості взаємозв'язку між емпатією та стресостійкістю для професійного зростання майбутніх фахівців-психологів. Виявлена переважно взаємодетермінація цих якостей вказує на те, що їх інтегрований розвиток є ключовим фактором формування професійної компетентності та профілактики емоційного вигорання. Усвідомлення потенційних ризиків, пов'язаних з дисбалансом між високою емпатією та низькою стресостійкістю, підкреслює необхідність приділяти рівну увагу розвитку обох цих якостей у процесі підготовки майбутніх фахівців. Здобутки дослідження мають можливість застосовуватися під час формування й адаптації навчальних планів для студентів, що навчаються на психологів, у роботі психологічних відділів вищих навчальних установ, а також як база для майбутніх наукових розвідок у цій царині.

Формування висококваліфікованих та психологічно стійких фахівців є запорукою ефективної підтримки психічного здоров'я суспільства в цілому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бердник Г. Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник післядипломної освіти*. 2009. № 11(2). С. 19–28.
2. Ващенко І. В. Конфлікт. Посттравматичний стрес: шляхи їх подолання. Київ : Знання, 1998. 289 с.
3. Гойда, Н. Г. (2017). Використання шкали Бека в психодіагностиці депресії у підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2017. № 3(4). С. 67–72.
4. Горещька О. В. Стресостійкість як особистісний чинник професійної підготовки майбутніх психологів. *Збірник матеріалів студентської наук. конф.* Бердянськ : БДПУ, 2021. С. 31–36. Режим доступу: <https://dspace.bdpu.org.ua/items/37b6e551-7195-421e-98d4-93443c512b49>
5. Грицаєнко В. М. Психологія емпатії. Київ : Видавничий дім "Слово", 2015. – 256 с.
6. Грицаєнко В. М., Куценко Т. В. Емпатія як умова ефективності професійної діяльності психолога. *Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія: Психологія. 2013. Вип. 115. С. 131–137.
7. Дьоміна Г. А. Психологічні особливості емпатії студентів-майбутніх соціально-психологічних працівників. *Актуальні проблеми психології*. 2011. Т. 7, Вип. 32. С. 73–79.
8. Дубчак Г. М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Херсон : ХДУ, 2017. 180 с. Режим доступу: <https://www.researchgate.net/publication/330000459>
9. Журавльова Л. П. Вікова динаміка емпатії у період дорослішання. *Вісник Дніпропетровського університету*. Серія «Педагогіка і психологія». – 2009. – № 9 (1). – Вип. 15. – С. 68–75.

- 10.Климчук С. І., Козак А. С. Емоційне вигорання та емпатія у майбутніх психологів: особливості взаємозв'язку. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 37. С. 84–92. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-84-92>.
- 11.Когут Л. В. Розвиток емпатії у майбутніх психологів: теорія та практика. – Київ : Вид-во НУБіП України, 2013. – 224 с.
- 12.Козлов С. В. Стійкість до стресу як один із чинників адаптивності особистості. *Психологічний журнал*. 2020. Вип. 2. С. 65–72. Режим доступу: <https://pj.journal.kspu.edu.ua/index.php/pj/article/view/1015>
- 13.Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. – 200 с.
- 14.Коломієць Т. Особливості емпатійної взаємодії в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Житомир, 2015. 194 с.
- 15.Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 210–218.
- 16.Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості. Київ : Ніка-Центр, 2009. 406 с.
- 17.Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний ресурс поведінки у скрутній ситуації. *Психологічний вісник : наук. журнал*. – 2020. № 4. С. 112–117. Режим доступу: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2020/16.pdf
- 18.Кукса Є. В. Психологічні особливості стресостійкості сучасної молоді : кваліфікац. Робота. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 68 с. Режим доступу: <https://dspace.znu.edu.ua/handle/12345/12367>
- 19.Макаренко Н. Г. Вікові особливості розвитку стресостійкості особистості. Матеріали наук. конф. Київ : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України, 2021. С. 49–53.
- 20.Мащонюк А. О. Взаємозв'язок емпатії та психологічного благополуччя у майбутніх психологів. *Молодий вчений*. 2016. № 4 (31). С. 459–462.

- 21.Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.] ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
- 22.Пов'якель Н. І. Психологічні передумови виникнення стресових реакцій особистості. *Психологічні науки*. 2012. Вип. 37 (61). С. 89–195.
- 23.Психологічна енциклопедія / [авт.-упоряд. О. М. Степанов]. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
- 24.Роуз. Л. (2021). Емпатія: Історія. *Журнал Американської психоаналітичної асоціації*. 2021. Т. 69, № 4. С. 839–844.
- 25.Рябошапко М. М. Стресостійкість людини в умовах воєнного стану : магістер. дослід. Проект. Одеса : Нац. ун-т «Одеська юридична академія», 2024. 65 с. Режим доступу: <https://dspace.onua.edu.ua/items/1a896c2b-a4da-4ab1-be4c-c06b0b50510c>
- 26.Сергієнко О.В. (2020). Шкала депресії Бека як інструмент вивчення психоемоційного стану студентської молоді. *Психологія і суспільство*. 2020. № 2(83). С. 155–160.
- 27.Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Психологічний вісник*. 2021. Вип. 1. С. 23–29. Режим доступу: <https://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/65>
- 28.Стасюк В., Українець В. Історико-психологічний аналіз феномену стресу. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 2(72). С. 98–104. Режим доступу: <https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/273142>
- 29.Тептюк Ю. В. Психологічні умови виникнення та розвитку стресостійкості у професійній діяльності працівників соціальної сфери / Ю. В. Тептюк. *Військово-науковий вісник*. 2022. № 47. С. 74–79. Режим доступу: <https://miljournals.knu.ua/index.php/visnuk/article/view/454>
- 30.Чаплак Я. В. Проблема емпатії в психології та її важливість у професійному становленні психолога [Електронний ресурс]. *Psychological*

- Journal. 2018. № 5 (15). С. 24–39. Режим доступу:
<http://www.apsijournal.com/>
31. Bernard J. M., Goodyear R. K. Основи клінічного супервізування : 6-те вид.
/ пер. з англ. Нью-Йорк : Pearson, 2019.
32. Cohen S., Wills T. A. Стрес, соціальна підтримка та гіпотеза буферизації.
Psychological Bulletin. 1985. Т. 98, № 2. С. 310–357. DOI:
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>.
33. Decety J., Jackson P. L. Функціональна архітектура людської емпатії //
Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews. 2004. Т. 3, № 2. С. 71–100.
DOI: <https://doi.org/10.1177/1534582304267187>.
34. Davis M. H. Вимірювання індивідуальних відмінностей в емпатії: докази
багатовимірного підходу. Journal of Personality and Social Psychology.
1983. Т. 44, № 1. С. 113–126. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113>.
35. Eisenberg N., Strayer J. Емпатія та її розвиток. Кембридж : Cambridge
University Press, 1987.
36. Figley C. R. Синдром співчуттєвої втоми: подолання вторинного
травматичного стресу у тих, хто допомагає травмованим / пер. з англ.
Нью-Йорк : Brunner/Mazel, 1995. DOI:
<https://doi.org/10.4324/9780203777381>.
37. Goleman D. Емоційний інтелект / пер. з англ. Нью-Йорк : Bantam Books,
1995.
38. Lazarus R. S., Folkman S. Стрес, оцінка і подолання / пер. з англ. Нью-
Йорк : Springer Publishing Company, 1984.
39. Maslach C., Jackson S. E. Вимірювання професійного вигорання. Journal of
Occupational Behaviour. 1981. Т. 2, № 2. С. 99–113. DOI:
<https://doi.org/10.1002/job.4030020205>.
40. Pines A. M. Вигорання: екзистенційна перспектива // У кн.: Schaufeli W.
В., Maslach C., Marek Т. (ред.). Професійне вигорання: новітні розробки у

теорії та дослідженні. Нью-Йорк : Taylor & Francis, 1993. С. 33–51. DOI: <https://doi.org/10.1201/9780203741825-4>.

41. Rogers C. R. Необхідні й достатні умови для терапевтичних змін особистості. *Journal of Consulting Psychology*. 1957. Т. 21, № 2. С. 95–103. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0045357>.