УДК 343.915 https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.13(58).03

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Ольга Камінська
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної психології та психодіагностики
Рівненський державний гуманітарний університет
33028, Україна, м. Рівне, вул. Степана Бандери, 12
kaminlga1@gmail.com, http://orcid.org/0000-0002-4954-7811

Анотація
Мета: аналіз психологічних особливостей стресостійкості майбутніх психологів. *Методи дослідження:* теоретичні (порівняння, систематизація, узагальнення, інтерпретація наявних теоретичних підходів та емпіричних результатів); емпіричні (тестування); методи математичної статистики (критерій χ^2 – Пірсона, метод лінійної кореляції Пірсона).
Результати. Виявлено, що більшість студентів мають низький рівень стресу, тяжіють до типу В, тобто мають достатній рівень стресостійкості. Вивчення копінг-стратегій засвідчує практично рівний розподіл в групі респондентів типів «Вирішення», «Уникнення», «Врегулювання емоцій», із незначним переважанням останнього. Встановлено особливості динаміки стресостійкості студентів-психологів під час навчання у закладах вищої освіти: в першокурсників спостерігається вищій рівень стресу, їм властива більша схильність до стресу загалом і переважання копінг-стратегії «Уникнення». Натомість старшокурсникам притаманна вища стресостійкість і домінування копінг-стратегії «Вирішення». Визначено кореляційний зв'язок між високим рівнем стресостійкості та зазначеною копінг-стратегією.
Висновки. Встановлено, що стресостійкість є важливою особистісною характеристикою, що передбачає здатність до саморегуляції, керування власними психічними станами, змогу долати життєві труднощі, не відчуваючи при цьому деструктивного впливу дистресу. З'ясовано, що більшості студентів-психологів притаманний достатній рівень стресостійкості. Виявляються копінг-стратегії, спрямовані на збереження емоційної стабільності, недопущення того, щоб стресова ситуація змінювала в значній мірі емоційний фон особистості. Характерні також копінг-стратегії, спрямовані на уникнення стресогенних ситуацій, що має на меті недопущення дистресу. Помічено прагнення вирішити проблемну ситуацію, засноване на її сприйнятті як певного завдання, що перешкоджає застряганню в ній завдяки меншій емоційній включеності. Визначено специфіку динаміки стресостійкості: в студентів старших курсів вона стає вищою, їм притаманні адаптивні копінг-стратегії.
Ключові слова: стресостійкість, стрес, дистрес, копінг-стратегії, адаптація.

Вступ

Сучасний соціум насичений стресогенними ситуаціями, що виникають в умовах соціально-економічної нестабільності, зміни способу життя багатьох людей через вплив пандемії, формування нових культурних цінностей. У зв'язку з цим достатній розвиток стресостійкості є необхідною умовою для ефективного функціонування особистості, збереження її здатності до самореалізації в нових умовах.

Стресостійкість є однією з умов професійної реалізації для представників багатьох професій, а особливо тих, що працюють в системі «людина-людина». В цьому контексті зберігає свою актуальність проблема стресостійкості майбутніх психологів, адже ця якість є однією з тих, що забезпечують ефективність професійної діяльності, запобігають емоційному й професійному вигоранню та сприяють формуванню в них почуття задоволеності обраною професією. Зважаючи на це, дослідження психологічних особливостей стресостійкості майбутніх психологів є важливим завданням, що постає перед науковцями і практиками.

Метою статті є аналіз психологічних особливостей стресостійкості майбутніх психологів. В процесі роботи вирішувались такі **завдання**: 1) здійснити теоретичний аналіз проблеми стресостійкості; 2) провести емпіричне дослідження з метою визначення особливостей стресостійкості студентів-психологів і встановлення її динаміки; 3) встановити взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та переважаючими копінг-стратегіями студентів.

В сучасній науці існують різні погляди та підходи до аналізу стресостійкості. Так, М.Е. Білова виокремила такі підходи до розгляду цього явища: суб'єктивно-діяльнісний, відповідно з яким розвиток та формування особистості відбувається в процесі діяльності, що зумовлює виникнення здатності до самоконтролю і самоорганізації, яке, в свою чергу, лежить в основі стресостійкості як інтегральної характеристики; системний – стресостійкість розглядається як цілісне утворення, що з одного боку складається з окремих компонентів, а з іншого – саме є компонентом особистості; особистісний – досліджує особливості психічних процесів, станів і властивостей при впливі стресових чинників. Сама ж авторка розглядає стресостійкість як якість, що є складною інтегральною властивістю особистості, забезпечує можливість витримувати значні розумові, фізичні, вольові й емоційні навантаження, зберігаючи при цьому ефективність функціонування (Білова, 2007).

О.К. Кравцова узагальнила уявлення про стресостійкість, що панують в межах різних напрямків психології: психоаналітичного – причина зміни рівня стресостійкості полягає в придушенні примітивних сексуальних інстинктів людини; біхевіорального – стресостійкість залежить від чинників зовнішнього середовища, механізму позитивного чи негативного підкріплення; екзистенційного – чинником зниження стресостійкості людини є відсутність сенсу життя; гуманістичного – існує взаємозв'язок між стресостійкістю та самоактуалізацією (Кравцова, 2019).

Я.А. Плужник розглядає такі парадигми дослідження стресостійкості, як екологічна, в контексті якої стрес розглядається як результат взаємодії індивіда з оточуючим середовищем; трансактна – як індивідуальна реакція пристосування людини до ситуації; регуляторна – як особливий клас станів, що відображають механізм регуляції діяльності в ускладнених умовах. Водночас автор виокремив детермінанти стресу: специфіка діяльності, що передбачає значний рівень психічного напруження; соціальна роль особистості, що не відповідає її очікуванням; негативний соціально-психологічний клімат; нечітка організаційна структура (Плужник, 2011).

Н. Бурбан та І. Гузенко розглядають стресостійкість як полісистемну властивість інтегральної індивідуальності, що містить підсистеми індивідних, особистісних і суб'єктних властивостей, які забезпечують ефективне соціальне і професійне функціонування в умовах стресу з мінімальними затратами індивідуальних і психофізіологічних ресурсів та збереження психічного і соматичного здоров'я (Бурбан & Гузенко, 2019).

Розглядається також продуктивний вплив стресу на особистість, оскільки стресові впливи слабкої та середньої інтенсивності виконують стимулюючу функцію, допомагають

особистості зосередитись, активізувати свої ресурси та краще впоратись із завданням, або ж більш ефективно вирішити проблемну ситуацію (Shevchenko, 2017).

Аналізуючи особливості, притаманні людині з високим рівнем стресостійкості, М.Е. Білова з'ясувала, що вона характеризуються високим ступенем розвитку когнітивно-інтелектуальних якостей, гнучкістю і абстрактністю мислення, проявом поленезалежності, здатністю до високої концентрації уваги, продуктивністю оперативної пам'яті й опосередкованого запам'ятовування, умінням диференціювати істотне від другорядного, знаходити суттєві зв'язки між явищами. Також їй притаманні такі якості, як: емоційна стійкість, середній рівень тривожності, агресивності, переважання позитивного емоційного фону настрою, інтернальний локус контролю, перевага ділової спрямованості особистості, помірно-оптимальна поведінкова активність. Натомість людям із низькою стресостійкістю притаманна емоційна нестійкість, домінуванням негативного емоційного фону, занадто високий рівень особистісної тривожності, екстернальний локус суб'єктивного контролю (Білова, 2007).

Проблема стресостійкості активно досліджується зарубіжними вченими. Так А.В. Каррон і В.Р. Морфорд надають увагу вивченню впливу стресу на психомоторну сферу особистості, аналізуючи психосоматичні прояви, що виникають внаслідок тривалого переживання особистістю стресогенних ситуацій, та зниження продуктивності діяльності внаслідок впливу дистресу (Carron & Morford, 2016).

Також здійснюється аналіз впливу щоденних стресових факторів на психічне здоров'я особистості, що розглядається як один з аспектів психотравми хронічного характеру, яка здатна призвести до появи посттравматичного стресового розладу, маючи такий самий деструктивний вплив на психіку особистості, як і переживання гострої психотравми. В цьому контексті розвиток стресостійкості розглядається як необхідна передумова збереження психічного і психологічного здоров'я, зокрема враховуючи те, що сучасний соціум насичений різними стресогенними впливами (Schonfeld, 2016).

Здійснюються дослідження щодо розробки нових методів підвищення стресостійкості особистості, адже тривалий вплив стресогенних факторів здатен виснажити ресурси особистості навіть при достатньо високій здатності чинити опір психотравмуючим впливам. Для підвищення стресостійкості впроваджується терапія ACT (Acceptance and commitment therapy) – модель поведінкової терапії, що використовує концепції прийняття і відповідальності, як основні компоненти терапевтичного процесу. Підкреслюється роль цього методу в підвищенні психологічної гнучкості, що розглядається як основа здатності вправлятися зі стресами (Wersebe, 2018).

Методи дослідження

Емпіричне дослідження проводилось на базі Рівненського державного гуманітарного університету впродовж 2020 року та охопило 60 студентів-психологів, серед яких було 30 студентів першого і 30 студентів четвертого курсів. Використовувались теоретичні методи дослідження: порівняння, систематизація, узагальнення, інтерпретація наявних теоретичних підходів та емпіричних результатів. В процесі емпіричного дослідження застосовувався метод тестування. Використано такі методики: шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесье-Філліона (Lemyr-Tessier-Fillion), методика «Схильність до стресу» (Дженкенсона, модифікація Фрідмана і Розенмана), методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях»

С. Нормана. При обробці результатів використовувались методи математичної статистики: критерій χ^2 – Пірсона, метод лінійної кореляції Пірсона.

Результати та дискусії

Результати емпіричного дослідження, отримані за шкалою психологічного стресу PSM-25, подано в табл. 1.

Таблиця 1

Рівень стресу (за шкалою PSM-25) (%)

Рівень / Респонденти	Високий	Середній	Низький
Всі досліджувані	17,5	28,5	54
Першокурсники	22,4	32,6	45
Старшокурсники	12,7	24,3	63

Отримані результати свідчать про те, що більшості респондентів (54%) притаманний низький рівень стресу. Такі студенти почувають себе досить впевнено, вірять у власні сили, вважають що зможуть подолати труднощі, які виникають в житті та діяльності. Вони орієнтовані на досягнення успіху і демонструють активну життєву позицію. Їм притаманний низький рівень нервово-психічної напруги, відсутня схильність до катастрофізації життєвих подій. Середній рівень стресу притаманний 28,5% студентів. Їм властива підвищена тривожність і відповідальність, серйозне ставлення до життя, страх невдачі. В таких респондентів життєві труднощі та неочікувані ситуації викликають занепокоєння, вони схильні орієнтуватися на гірший розвиток подій, прораховуючи можливі варіанти. Однак при цьому вони зберігають здатність реально оцінити ситуацію, що часто дозволяє знизити тривожність і напругу. В студентів зберігається достатня здатність адаптуватися до впливу несприятливих ситуацій, виробити стратегію вирішення проблеми, що спочатку викликала розгубленість і зниження емоційного фону. Отже, особистість здатна переосмислити ситуацію, що спочатку сприймалась як дестабілізуюча, знайти шляхи виходу з неї.

В 17,5% студентів спостерігається високий рівень стресу, який супроводжується зниженням життєвої енергії, що витрачається на постійні переживання. При цьому стресогенна ситуація, що сприймається як проблема, не знаходить свого вирішення, оскільки високий рівень нервово-психічної напруги не дозволяє особистості знайти конструктивний шлях виходу з ситуації що склалась, що в свою чергу може призвести до емоційного вигорання і таких наслідків, як зниження успішності навчання та, в крайніх варіантах, до деструкції особистості. Низька стресостійкість пов'язана з особливостями світосприйняття респондентів, занадто серйозним ставленням до життєвих труднощів, зниженою здатністю до саморегуляції емоційного фону, що часто призводить до домінування негативних емоцій, оскільки навіть незначний стресор здатен вивести особистість з рівноваги, призвести до зниження настрою, спровокувати появу тривожних реакцій.

При проведенні дослідження здійснювалось порівняння рівня стресу студентів перших і старших курсів. Для встановлення значущості відмінностей використано критерій χ^2– Пірсона. Для $p<0,05$ та $q=2$ (q – число ступенів вільності; $q=n-1$, де n – кількість рівнів оцінювання – в нашому випадку $n=3$) критичне значення $\chi^2=5,99$. Отримано результати про наявність статистично значущих відмінностей між показниками цих груп респондентів

(χ^2=13,51), тобто рівень стресу вищий в студентів перших курсів. Це пояснюється процесом соціально-психологічної адаптації, який студенти переживають, адже відбувається звикання до нових умов навчальної діяльності, в основі якої тепер повинен бути самоконтроль. Також студенти повинні зрозуміти і прийняти нову систему оцінювання, розвинути навички самостійного опрацювання матеріалу, звикнути до вимог, які висувають до них викладачі. Високого адаптаційного потенціалу вимагає і зміна місця проживання, якщо студент вступає до ЗВО, віддаленого від його домівки, прийняття умов проживання в гуртожитку чи на квартирі, необхідності ділити свій життєвий простір з сусідами по кімнаті тощо.

Також дезадаптаційні реакції може викликати розчарування в обраній спеціальності через усвідомлення власної невідповідності вимогам професії, невідповідність наявних здібностей вимогам навчальної діяльності, чи втраті інтересу до майбутньої професії.

В процесі дослідження була використана методика «Схильність до стресу» (Дженкенсона, модифікація Фрідмана і Розенмана), результати якої подано в табл. 2.

Таблиця 2

Схильність до стресу (за методикою Дженкенсона) (%)

Тип / Респонденти	Тип А	Перехід до А	Нейтральна зона	Перехід до В	Тип В
Всі досліджувані	8	15,4	8,2	48,7	19,4
Першокурсники	10,7	20,4	9	44,6	15,3
Старшокурсники	5,5	10,4	7,5	55,4	20,6

Як видно з табл. 2, за результатами зазначеної методики висока схильність до стресу притаманна незначній кількості респондентів (8%). Їм властива нездатність опиратися навіть незначним стресогенним впливам, будь-яка ситуація, що сприймається як некомфортна, здатна провокувати виникнення нервово-психічної напруги, притаманна сильна схильність до катастрофізації. Високий рівень тривожності, що супроводжує низьку стресостійкість, змушує особистість постійно очікувати несприятливого розвитку подій, що з часом може призводити до виснаження, емоційного вигорання і втрати життєвого тонусу. Такі респонденти не володіють здатністю опановувати складні життєві ситуації, що негативно впливає на різні сфери життєдіяльності особистості: знижується успішність навчальної діяльності студента, оскільки високий рівень нервової напруги не дозволяє зосередитись на завданні; страждає сфера соціальних взаємин, адже очікування невдачі перешкоджає побудові міжособистісних стосунків, саморозкриттю особистості, вільному прояву власних думок і поглядів; сфера психічного і соматичного здоров'я також страждає, адже перебування в стані постійної напруги негативно позначається на якості функціонування пізнавальних процесів, а деколи призводить до психосоматичних змін.

В 15,4% респондентів спостерігається тип «Перехід до А», який свідчить про знижену стресостійкість, часте та глибоке переживання стресу, що замість активуючої функції має деструктивний вплив, як на рівні функціонування організму, так і на особистісному рівні. Однак деструктивні зміни не так сильно виявляються, як у попередньому випадку, оскільки особистість зберігає певну здатність до адекватної оцінки ситуації. Зниження ефективності діяльності та дестабілізація емоційного фону відбувається під час тривалої дії стресору, що суб'єктивно сприймається як інтенсивна та може призводити до перенапруження різних систем організму. В цьому випадку спостерігається специфічне сприйняття особистістю

дійсності – оточуючий світ сприймається як загрозливий, сповнений перешкод та труднощів, які необхідно долати ціною значних зусиль. Такий тип світобачення і зумовлює підвищений рівень нервово-психічної напруги й знижену стресостійкість, адже особистість знаходиться в стані очікування негативних впливів, що виснажує її емоційні ресурси.

Тип «Нейтральна зона» притаманний 8,2% респондентів, яких не можна зарахувати до типу А чи В. Їм властиві ознаки, як високої стресостійкості (розвинений самоконтроль, здатність до саморегуляції), так і низької (схильність до переживання дистресу, високий рівень нервово-психічної напруги).

Більшості студентів (48,7%) характерний тип «Перехід до В», що свідчить про достатню стресостійкість, здатність адекватно оцінити ситуацію, спрямованість на пошук шляхів вирішення проблеми без емоційного «застрягання» в ній. В них розвинена здатність до регуляції емоційних станів, їм притаманний оптимістичний погляд на життя. Такі респонденти здатні сприймати життєві труднощі без значного коливання емоційного фону, і лише психотравмуюча ситуація значної сили здатна спровокувати переживання дистресу, вивести особистість з рівноваги та порушити її функціонування.

В 19,4% респондентів виявлено «Тип В», що свідчить про високу стресостійкість, активне спрямування на подолання життєвих труднощів, здатність при необхідності абстрагуватися від проблеми й ефективно здійснювати свою діяльність. Висока стресостійкість супроводжується розвиненою здатністю до саморегуляції, збереженням рівного емоційного фону, сукупністю установок і когніцій, що дозволяють уникнути катастрофізації та забезпечують здатність до оптимістичного сприйняття життєвих подій.

Порівняння показників студентів перших і старших курсів засвідчує наявність статистично значущих відмінностей (χ^2=10,56), тобто старшокурсникам притаманна вища стресостійкість. Це пов'язано з тим, що, на противагу першокурсникам, вони краще усвідомлюють вимоги майбутньої професії та свої можливості реалізації в ній, адже володіють більш глибокими знаннями, мають практичний досвід їх застосування. Також підвищенню стресостійкості сприяє сама специфіка психологічних дисциплін, оскільки в процесі їх засвоєння студенти вчаться краще розуміти себе, здобувають навики розкриття свого внутрішнього потенціалу, поступово пропрацьовують глибинні внутрішні конфлікти, що формує психологічну стійкість, сприяє гармонізації особистості загалом.

В процесі дослідження використовувалася й методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» С. Нормана. Отримані результати подано в табл. 3.

Таблиця 3

Типи копінг-стратегій (за методикою С. Нормана) (%)

Стратерія / Респонденти	Копінг-вирішення	Копінг-уникнення	Копінг-врегулювання емоцій
Всі досліджувані	34,8	30	37,2
Першокурсники	27,3	33,6	39,4
Старшокурсники	42,4	15,8	35,2

Найбільшою мірою в групі виявляється стратегія «Врегулювання емоцій» (37,2%), що презентує прагнення респондентів до емоційної стабільності, зняття психічної напруги, підтримання сприятливого емоційного фону. Ця стратегія передбачає спрямованість

особистості не стільки на вирішення проблеми, скільки на зміну свого ставлення до неї. Тобто відбувається внутрішня робота з емоціями та почуттями, що спрямована на зняття негативних переживань, водночас об'єктивно зовнішня ситуація залишається незмінною. Активізація цієї стратегії сприяє підтриманню стабільного емоційного фону, що забезпечує високу ефективність діяльності та комфортне самопочуття.

Достатньою мірою виявляється стратегія «Вирішення» (34,8%), що, на відміну від першої, передбачає активність, спрямовану на розв'язання проблеми що виникла, яка і сприймається як стресогенна ситуація. Така стратегія орієнтована на зміну об'єктивної реальності, передбачає діяльну позицію, прагнення підлаштувати ситуацію під себе так, щоб вона перестала провокувати негативні емоції. Домінування цієї стратегії передбачає віру особистості у власні сили, інтернальний локус контролю, наявність конструктивних установок щодо свого місця в соціальній системі.

Стратегія «Уникнення» притаманна 30% респондентам, які ігнорують проблемну ситуацію, емоційно відгороджуються від подій, що сприймаються як стресогенні, прагнуть уникати обставин, за яких особистість відчуває негативні емоції, почувається некомфортно. Така позиція є пасивною, оскільки особистість не докладає зусиль для вирішення проблеми, не пропрацьовує ситуацію, з метою зміни свого ставлення до неї. Такий тип втечі від проблем притаманний респондентам із заниженою самооцінкою, які не вірять у свою здатність впоратись із труднощами, що призводить до обмеження сфер самореалізації та створює бар'єри в процесі життєдіяльності особистості.

Порівняння даних студентів перших і старших курсів засвідчує наявність відмінностей за стратегіями «Копінг-вирішення» (χ^2=11,24) і «Копінг-уникнення» (χ^2=10,17). В першому випадку показник вищий у старшокурсників, у другому – в першокурсників. Тобто, старшокурсники більшою мірою орієнтовані на розв'язання проблемної ситуації, усунення стресогенних впливів завдяки прояву активності, зміни умов, що склалися. Першокурсники демонструють більшу схильність до ігнорування проблемної ситуації, виявляючи пасивну позицію,і не бажають докладати зусиль для покращення обставин.

Для дослідження зв'язку між рівнем стресостійкості та переважаючими копінг-стратегіями студентів використовувався метод лінійної кореляції Пірсона. Виявлено, що високий рівень стресостійкості корелює з копінг-стратегією «Вирішення» (r=0,754 при p<0,05), тобто саме здатність вирішувати проблемні ситуації допомагає особистості не відчувати значної напруги при їх виникненні, що передбачає активну життєву позицію, віру у власні сили та адекватну самооцінку.

Отже, результати емпіричного дослідження дозволили встановити, що більшість студентів мають низький рівень стресу, тяжіють до типу В, тобто мають достатній рівень стресостійкості. Вивчення копінг-стратегій засвідчує практично рівний розподіл в групі респондентів типів «Вирішення», «Уникнення», «Врегулювання емоцій», із незначним переважанням останнього. Дослідження динаміки стресостійкості студентів-психологів під час навчання в ЗВО дозволило виявити, що в першокурсників спостерігається вищий рівень стресу. Також їм притаманна більша схильність до стресу і переважання копінг-стратегії «Уникнення», що є не зовсім конструктивною. Натомість старшокурсникам притаманна вища стресостійкість і домінування копінг-стратегії «Вирішення». Зафіксовано кореляційний зв'язок між високим рівнем стресостійкості та зазначеною копінг-стратегією.

Висновки

Стресостійкість є важливою характеристикою особистості, що передбачає її здатність до саморегуляції, керування власними психічними станами, змогу долати життєві труднощі, не відчуваючи при цьому деструктивного впливу дистресу. Встановлено, що більшості студентів-психологів притаманний достатній рівень стресостійкості. Характерними для них є копінг-стратегії, спрямовані на збереження емоційної стабільності, недопущення того, щоб стресова ситуація змінювала в значній мірі емоційний фон особистості. Виявляються також копінг-стратегії спрямовані на уникнення стресогенних ситуацій, що сприяє недопущенню дистресу. Спостерігається прагнення особистості вирішити проблемну ситуацію, засноване на її сприйнятті, як завдання, що перешкоджає застряганню в ній, завдяки меншій емоційній включеності. Визначено специфіку динаміки стресостійкості: в студентів старших курсів вона стає вищою, їм притаманні адаптивні копінг-стратегії.

Перспективним напрямком дослідження є подальший аналіз проблеми стресостійкості студентів для розробки і впровадження програми, спрямованої на підвищення стійкості особистості до дії стресогенних факторів.

Література

1. Білова, М.Е. (2007). Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій). (Автореф. дис. канд. психол. наук). Одеса.
2. Бурбан, Н., & Гузенко, І. (2019). Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти, 1*, 105–116.
3. Кравцова, О.К. (2019). Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*, *7*, 98–117.
4. Плужник, Я.А. (2011). Соціально-психологічні детермінанти організаційно-управлінських стресів. (Автореф. дис. канд. психол. наук). Луганск.
5. Carron, A.V., & Morford W.R. (2016). Anxiety, Stress and Motor Learning. *Perceptual and Motor Skills, 27*(2), 507–511.
6. Schonfeld, P. (2016). The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 16*(1), 1–10.
7. Shevchenko, R. (2017). The useful concept of stress and its effects on the individual. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools, 5*(23), 27–35.
8. Wersebe, H. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 18*(1), 60–68.

References

1. Bilova, M.E. (2007). Psykholohichni osoblyvosti osib z riznym rivnem stresostiikosti (na prykladi pratsivnykiv stresohennykh profesii) [Psychological features of people with different levels of stress resistance (on the example of workers of stressful professions)]. *Extended abstract of Candidate's thesis.* Odesa [in Ukrainian].
2. Burban, N., & Huzenko, I. (2019). Osoblyvosti stresostiikosti y adaptyvnykh zdibnostei do stresu maibutnikh viiskovosluzhbovtsiv [Features of stress resistance and adaptive abilities to stress of future servicemen]. *Pedahohika i psykholohiia profesiinoi osvity – Pedagogy and psychology of vocational education, 1,* 105–116 [in Ukrainian].
3. Kravtsova, O.K. (2019). Stresostiikist osobystosti yak psykholohichnyi fenomen: osnovni teoretychni pidkhody [Stress resistance of the individual as a psychological phenomenon: basic theoretical approaches]. *Visnyk pisliadyplomnoi osvity. Seriia: Sotsialni ta povedinkovi nauky – Bulletin of postgraduate education. Series: Social and behavioral sciences, 7,* 98–117 [in Ukrainian].

4. Pluzhnyk, Ya.A. (2011). Sotsialno-psykholohichni determinanty orhanizatsiino-upravlinskykh stresiv [Socio-psychological determinants of organizational and managerial stresses]. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Luhansk [in Ukrainian].
5. Carron, A.V. & Morford W.R. (2016). Anxiety, Stress and Motor Learning. *Perceptual and Motor Skills, 27*(2), 507–511.
6. Schonfeld, P. (2016). The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 16*(1), 1–10.
7. Shevchenko, R. (2017). The useful concept of stress and its effects on the individual. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools, 5*(23), 27–35.
8. Wersebe, H. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 18*(1), 60–68.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF STRESS RESISTANCE AMONG FUTURE PSYCHOLOGISTS

Olga Kaminska
Doctor of Sciences in Psychology, Professor
of the Department of General Psychology and Psychodiagnostics
Rivne State University of the Humanities
12, Stepan Bandera Str., Rivne, Ukraine, 33000
kaminlga1@gmail.com, http://orcid.org/0000-0002-4954-7811

Abstract
Objective. Analysis of psychological features of stress resistance among future psychologists. Research methods: theoretical (comparison, systematization, generalization, interpretation of existing theoretical approaches and empirical results; empirical (testing); methods of mathematical statistics (criterion $\chi 2$ - Pearson, Pearson's linear correlation method).
Results. It was found that most students have a low stress level, tend to type B, and have a sufficient level of stress resistance. The study of coping strategies indicates a virtually equal distribution in the group of respondents of the types "Solution", "Avoidance", "Settlement of emotions", with a slight predominance of the latter. The peculiarities of the dynamics of stress resistance among the students-psychologists during their studies in the Free Economic Zone are established: first-year students have a higher level of stress, they are more prone to stress in general and the predominance of coping strategy "Avoidance". Instead, senior students are characterized by higher stress resistance and dominance of the coping strategy "Solution". The correlation between the high level of stress resistance and the specified coping strategy are revealed.
Conclusions. It is established that stress resistance is an important personal characteristic that involves the ability to self-regulate, manage their own mental states, the ability to overcome life difficulties without feeling the destructive effects of distress. It was found that most students of psychology have a sufficient level of stress resistance. There are pronounced coping strategies aimed at maintaining emotional stability, preventing the stressful situation from significantly changing the emotional background of the individual. There are also coping strategies aimed to avoid stressful situations that prevent distress. There is an intention to solve the problem situation, based on its perception as a specific task that prevents it from getting stuck in it due to less emotional involvement. The specifics of the stress resistance dynamics is revealed: with senior students it becomes higher, they are characterized by adaptive coping strategies.
Keywords: stress resistance, stress, distress, coping strategies, adaptation.

Подано 26.01.2021
Рекомендовано до друку 15.02.2021