

УДК 159.95

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2024-1-5>**Компанович Маріанна Станіславівна,**

кандидатка психологічних наук, доцентка,  
завідувачка кафедри психології,  
Львівський інститут Приватного акціонерного товариства  
«Вищий навчальний заклад  
«Міжрегіональна Академія управління персоналом»,  
вулиця Мазепа, 29, Львів, 79059, Україна  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7670-1714>

**Треф'як Костянтин Любомирович,**

аспірант кафедри психології,  
Приватне акціонерне товариство «Вищий навчальний заклад  
«Міжрегіональна Академія управління персоналом»,  
вулиця Фрометівська, 2, Київ, 03039, Україна  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-2413-0781>

## СКЛАДОВІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПРАКТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ-ПСИХОТЕРАПЕВТІВ

*Стаття присвячена теоретичному дослідженню складових стресостійкості в психолого-психотерапевтичній діяльності, які є суттєвими елементами, що впливають на ефективність роботи практикуючих психологів-психотерапевтів. Стрес є неминучою складовою діяльності психологів-психотерапевтів, яка виникає через емоційне навантаження, спричинене різноманітними чинниками. На сьогодні зростає важливість розгляду питання стресостійкості у психолого-психотерапевтичній практиці, оскільки фахівці зіштовхуються зі зростаючим психологічним тиском через складнощі сучасного життя та різноманітність психічних проблем. Забезпечувати стресостійкість і дбати про особисту психологічну гігієну є значним викликом для професійної діяльності психологів-психотерапевтів, особливо в умовах війни. Це може мати значні наслідки для професійної продуктивності та психологічного здоров'я психологів-психотерапевтів. Тому дана стаття присвячена різноманітним компонентам стресостійкості, які в свою чергу впливають на здатність психолога-психотерапевта ефективно опрацьовувати стрес. Серед таких складових можуть бути особисті характеристики психолога-психотерапевта, рівень професійних навичок, кількість проведених психотерапевтичних сесій на тиждень, конфігурація практики, ступінь підтримки колег та наявність та частота супервізійного супроводу. Розглядається додатково когнітивно-рефлексивна та емоційна складові. Через когнітивно-рефлексивну складову фахівець оцінює стрес та його чинники та формує власні методи його подолання. Водночас емоційна складова визначається реакцією особистості на стресові події, включаючи здатність справлятися із своїми емоціями під час або після впливу стресорів. Дослідження перелічених складових допомагає вдосконалити підготовку психологів-психотерапевтів, розробляти програми підтримки для практикуючих фахівців та створювати сприятливі умови для психолога-психотерапевтичної практики, що підвищує якість надання послуг та рівень задоволеності роботою у цій сфері.*

**Ключові слова:** стресостійкість, психотерапія, саморегуляція, психологічне благополуччя, самопізнання, емпатія, стресові ситуації, складові стресостійкості.

### **Kompanovich Marianna, Trefiak Kostiantyn. Components of stress resilience in the psychological-psychotherapeutic practice**

*This article is dedicated to the theoretical exploration of the components of stress resilience in psychotherapeutic practice, which are essential elements influencing the effectiveness of practicing psychologists-psychotherapists. Stress is an inevitable part of the work of psychologists-psychotherapists, arising from emotional strain caused by various components. The importance of stress resilience in psychotherapeutic practice is growing today, as professionals face increasing psychological pressure due to the complexities of modern life and the diversity of mental health issues. Ensuring stress resilience and caring for personal psychological hygiene is a significant*

*challenge for the professional activity of psychologists-psychotherapists, especially in times of war. This can have significant consequences for professional productivity and the psychological health of psychologists-psychotherapists. Therefore, this article is dedicated to various components of stress resilience, which in turn affect the ability of a psychologist-psychotherapist to effectively manage stress. Among these components can be the personal characteristics of the psychologist-psychotherapist, the level of professional skills, the number of psychotherapeutic sessions conducted per week, the configuration of practice, the degree of colleague support, and the presence and frequency of supervisory support. The cognitive-reflexive and emotional components are also considered. Through the cognitive-reflexive component, the specialist evaluates stress and its components and forms their own methods of overcoming it. At the same time, the emotional component is determined by the individual's reaction to stressful events, including the ability to cope their emotions during or after the impact of stressors. The research of components helps to improve the training of psychologists-psychotherapists, develop support programs for practicing professionals, and create favorable conditions for psychotherapeutic practice, which enhances the quality of services provided and the level of job satisfaction in this field.*

**Key words:** *stress resilience, psychotherapy, self-regulation, psychological well-being, self-awareness, empathy, stressful situations, components of stress resilience.*

**Вступ.** В Україні вищі навчальні заклади готують спеціалістів у галузі психології та психіатрії (Постанова кабінету міністрів, від 29 квітня 2015 р. № 266). Однак, якщо психолог або психіатр бажає стати психотерапевтом, він повинен пройти додаткове навчання, тривалість якого може варіюватися від 3 років в залежності від обраного напрямку психотерапії [1; 2; 3]. До цього додається кілька років досвіду індивідуальної та/або групової психотерапії, яку майбутній психотерапевт повинен пройти.

Наразі регулюванням навчання та практичної діяльності психотерапевтів в Україні є компетенцією психотерапевтичних асоціацій, які встановлюють стандарти навчання, сертифікують та акредитує спеціалістів. Однак, в Україні ще немає чіткого законодавчого регулювання в цій сфері. Проте, на даний момент розробляється проект закону 9433 від 28.06.2023, який має на меті регулювати діяльність психологів-психотерапевтів [4].

В цьому контексті, важливим є дослідження специфіки роботи психологів-психотерапевтів в різних інституціях, щоб допомогти узгодити університетське навчання та вимоги професійних спільнот. В Україні значна кількість наукових досліджень зосереджена на вивченні професій психолога та психіатра. Така тенденція обумовлена не лише важливістю цих сфер у суспільстві, але й вимогами професійних спілок до освітнього рівня майбутніх фахівців. Зокрема, в багатьох

випадках вимагається наявність вищої освіти в галузі психології або психіатрії [1; 2; 3; 5]. У зв'язку з цим, в даній статті будуть використані джерела, що відносяться до вказаних професій, адже вони мають безпосереднє відношення до проблематики дослідження.

Дана стаття присвячена складовим стресостійкості в психолого-психотерапевтичній діяльності, які є суттєвими елементами, що впливають на ефективність практикуючих психологів-психотерапевтів.

Стрес є необхідною складовою діяльності психотерапевтів, яка часто виникає у зв'язку з емоційним навантаженням, спричиненим різноманітними чинниками. У сучасному світі психотерапевтична практика стикається зі значними викликами, які можуть впливати на ефективність роботи та психологічне самопочуття фахівців [6]. Проте дослідження чинників, що сприяють витривалості до стресу у психотерапевтичній практиці, має велике значення для розвитку цієї галузі.

На сьогодні зростає важливість розгляду питання стресостійкості у психолого-психотерапевтичній практиці, оскільки фахівці зіштовхуються зі зростаючим психологічним тиском через складнощі сучасного життя та різноманітність психічних проблем. Забезпечувати стресостійкість і дбати про особисту психологічну гігієну є значним викликом для професійної діяльності психологів-психотерапевтів, особливо в умовах війни. Відсутність даних навиків може викликати емоційне вигорання, яке виникає через тривалий стрес

або неперервне фізичне чи емоційне виснаження. Це може мати значні наслідки для професійної продуктивності та психологічного здоров'я психологів-психотерапевтів [7].

Дослідження та розуміння складових, що сприяють стресостійкості серед психологів-психотерапевтів, дозволить розробити більш ефективні методи підготовки фахівців, покращити умови праці та підвищити якість психотерапевтичних послуг. Таке розуміння дозволить сприяти подальшому розвитку психотерапії та забезпечити якісну допомогу клієнтам. Розвиток стресостійкості майбутнього психолога, як відзначає Б. Бедник, є ключовим елементом підготовки кваліфікованих та конкурентоспроможних кадрів у галузі психології [6].

**Мета статті** – полягає у теоретичному вивченні та аналізі складових, що впливають на стресостійкість психологів-психотерапевтів у їхній професійній діяльності. Основною метою є розкриття індивідуальних, соціальних та організаційних аспектів, які сприяють або заважають ефективному копінгу зі стресом у цій професійній галузі. Шляхом систематизації та аналізу наукових досліджень, визначити складові, які впливають на стресостійкість практикуючих фахівців та розробці рекомендацій щодо підвищення їхньої стресостійкості та психологічного благополуччя.

**Матеріали та методи.** У даному дослідженні було використано комбінацію науково-теоретичного аналізу та огляду літератури. Використання цих методів дозволило зосередитися на теоретичних концепціях, моделях та підходах, що визначають складові стресостійкості в психотерапевтичній практиці.

Огляд літератури також включав аналіз сучасних тенденцій у підходах до управління стресом у психотерапії, виявлення важливих практичних інструментів та ресурсів, які можуть допомогти психотерапевтам підвищити свою стресостійкість та психологічне благополуччя.

**Результати.** Дослідники Г. Лазос та Л. Дворніченко [7; 8] вважають, що профе-

сія психотерапевта є доволі вразливою. Вони ідентифікують ряд стресогенних чинників, які негативно впливають на психоемоційний стан практикуючих психологів-психотерапевтів та викликають емоційне вигорання: відсутність супервізійного супроводу, обмежені ресурси, недостатній рівень освіти та практичного досвіду, неадекватні професійні очікування щодо критеріїв ефективності та успішності, екстремальні ситуації в психотерапевтичній практиці. До цих стресових складових слід також віднести: занадто велика кількість сесій в тиждень для фахівця, широкий спектр психологічних проблем у вирішенні яких може допомогти фахівець, кількість клієнтів з малопомітною динамікою терапії або клієнти з потребою в підтримуючій терапії, недосконалість нормативно-правових актів, недостатня заробітна плата, брак часу для вирішення конкретних професійних завдань. Важливо підкреслити, що чинники з перерахованих вище складових стресу взаємопов'язані [9].

Згідно з теоретичною моделлю стресу Р. Лазаруса [10], у якій враховуються як перцептивні, так і когнітивні процеси, ключове значення у розвитку стресостійкості відводиться оцінці стресу людиною, що полягає в тому, щоб визначити індивідуальне значення різних елементів ситуації та їх вплив на людські здібності у подоланні стресу.

Отже, перш за все, завдяки когнітивним процесам відбувається рефлексивна діяльність стосовно особливостей стресу та власних методів його подолання. Це, у свою чергу, викликає певні емоції, які впливають на мотивацію систематично регулювати свою поведінку для подолання стресу. Таким чином, з урахуванням послідовності характеристик психологічної реакції на стрес та розвиток стресостійкості особистості, структура стресостійкості повинна включати перший когнітивний, другий емоційний і третій поведінковий компоненти [11].

Когнітивна складова стресостійкості базується на знаннях, які сприяють розвитку власної та чужої рефлексії, а також на навичках, які формують основу для здійснення практич-

них дій та рефлексивної діяльності. Оптимістичне мислення є складовою когнітивно-рефлексивної складової здатності практикуючого фахівця подолати стрес, оскільки оптимізм, як особистісна якість, стимулює мотивацію, спрямовану на розвиток позитивного ставлення до людей і обставин. Оптимістичне мислення є необхідним для психолога-психотерапевта через специфіку його роботи, що передбачає створення особливої атмосфери в роботі з різними стресовими ситуаціями, що є додатковим навантаженням. Це важливо для збереження стійкості психолога-психотерапевта в спілкуванні з клієнтами, які опинилися в складних життєвих обставинах і потребують психологічної підтримки, оскільки оптиміст може не тільки передбачити позитивний вирішення будь-якої складної ситуації, але і викликання довіри. Неактивне прийняття оптимістичного підходу психологом-психотерапевтом може деморалізувати клієнта, створюючи атмосферу недовіри, що, в свою чергу, негативно впливає на результати професійної діяльності [12].

Як надмірно завищена, так і надто занижена самооцінка психологів-психотерапевтів можуть призвести до хронічного стресу у професійній діяльності, тому адекватна самооцінка є важливим елементом когнітивно-рефлексивного компонента стресостійкості. Ще одним аспектом цього компонента є внутрішній зовнішній локус контролю, який може значно впливати на розвиток стресостійкості у фахівців, таких як практикуючі психологи-психотерапевти. Згідно з Г. Дубчаком [13] та О. Дмишко [14], фахівці з вираженим внутрішнім локусом контролю проявляють більшу самокритичність і самостійність у відповідальних діях, що сприяє конструктивній поведінці в стресових ситуаціях. Вони демонструють менший рівень тривожності у стресових ситуаціях під тиском громадськості, проявляють менше тривожності, що є характерним для професій, де необхідно вирішувати конфліктні ситуації, включаючи роботу психологів-психотерапевтів. Це зумовлено їхньою більшою впевненістю, самовпевненістю, відчуттям оптимізму, терплячістю та

збалансованістю. Внутрішня установка психологів-психотерапевтів сприяє збереженню стійкості їхньої самооцінки, підтримує їх актуалізацію та визначає їхні обов'язки у творенні життєвої стратегії та особистісно-професійному розвитку [15].

Отже, основні елементи когнітивно-рефлексивного аспекту стресостійкості психолога-психотерапевта включають в себе внутрішнє відчуття оптимізму, правильне уявлення про себе та здатність до саморегуляції. Згідно з моделлю емоційної складової стресостійкості М. Кудінова [16], низький рівень тривожності є нормальною реакцією на стресори, яка адаптується до змінних умов, але постійна особистісна тривожність може впливати на продуктивність роботи психологів-психотерапевтів, оскільки вона характеризується стійкими проявами тривоги у різних ситуаціях і негативно впливає на їхню ефективність.

Емоційний компонент стресостійкості визначається реакцією особистості на стресові події, включаючи здатність контролювати свої емоції під час або після впливу стресорів. Деякі науковці відносять емоційну стійкість до складової стресостійкості. Наприклад, за концепцією Н.О. Кордунова та Н.С. Дмитріюк, Н. С. емоційна стійкість визначається як інтегративна, полісистемна якість особистості, що включає в себе взаємодію емоційного, інтенційного, інтелектуального та мотиваційного компонентів психічної діяльності особистості. Це сприяє досягненню мети в умовах складних емоційних ситуацій. Емоційна стійкість у деяких людей виникає через низький рівень їхньої емоційної чутливості [17].

Низький рівень емоційності та повільна зміна емоцій не є властивими рисами особистості, які були б ідеальними для сфери, як людина-людина, включаючи психологів-психотерапевтів. Їхня професійна діяльність переважно пов'язана зі спілкуванням, що, в свою чергу, вимагає високого рівня співчуття та здатності свідомо адаптуватися до емоційного стану клієнтів. Тому ми вважаємо, що для формування навичок психолога-психо-

терапевта у перенесенні стресу слід приділяти увагу не емоційній стійкості, а вмінню свідомо регулювати свій емоційний стан залежно від ситуації.

Психотерапевтична практика часто супроводжується значним рівнем напруги і стресу. Це обумовлено не лише емоційним навантаженням та почуттям відповідальності за ефективність роботи, а й потенційним ризиком вигорання. Здатність психолога-психотерапевта до емоційної саморегуляції стає важливим фактором для досягнення його професійних цілей та збереження психічного благополуччя [18].

Складові, що впливають на стресостійкість психотерапевтів:

1) особистісні характеристики та навички емоційного інтелекту (стресостійкість, гнучкість та здатність адаптуватися до мінливих умов, оптимізм, самопідтримка та вміння піклуватися про себе) [8];

2) професійні складові, такі як, освіта та підготовка, ідентифікація з професійною спільнотою, практичний досвід роботи з різними категоріями клієнтів, відсутній значного прогресу в терапії клієнта, наявність та частота супервізії, сприятлива соціальна підтримка, чіткі психологічні межі між робочим та особистим контекстом [8; 19];

3) організаційні складові, комфортний та безпечний робочий простір [7].

Стресостійкість психолога-психотерапевта не є лише його приватною справою, а й важливим фактором, який впливає на якість та екологічність його роботи в сфері ментального здоров'я [20].

Чинники стресостійкості в психотерапевтичній діяльності є ключовими аспектами, визначаючими успішність і добробут практикуючих психотерапевтів. Ці складові включають різноманітні аспекти, такі як особисті

характеристики психолога-психотерапевта, рівень професійних навичок, підтримка колег та супервізія, а також організаційна культура та робоче середовище. Дослідження цих складових допомагає вдосконалити підготовку психотерапевтів, розробляти програми підтримки для фахівців і створювати сприятливі умови для їхньої практики. Врахування цих аспектів сприяє підвищенню якості послуг і підвищенню задоволеності від професійної діяльності у цій сфері [9].

**Висновки.** Складові стресостійкості в психолого-психотерапевтичній діяльності визначаються комплексністю і включають в себе різноманітні аспекти, таких як особистісні характеристики психолога-психотерапевта, комфортний гомеостаз в професійній діяльності. Розуміння та управління цими складовими є важливим для покращення ефективності та благополуччя практикуючих психотерапевтів. Дослідження цих аспектів допомагає не лише у вдосконаленні підготовки фахівців, а й у розробці програм ментальної підтримки та створенні сприятливих умов для практики, що підвищує якість надання послуг та підвищує рівень задоволеності роботою.

Ретельне вивчення та управління складовими стресостійкості є ключовими для забезпечення якісної та ефективної психолого-психотерапевтичної діяльності. Розвиток стресостійкості у психолого-психотерапевтичній галузі сприяє підвищенню рівня професійної компетентності та здатності психологів-психотерапевтів ефективно працювати в умовах стресу, що невід'ємно супроводжує їхню роботу. Дослідження цих складових слід продовжувати з метою подальшого набуття розуміння практичних інструментів, що в свою чергу сприятиме результативності психотерапії.

#### Список використаних джерел:

1. Національна Асоціація Гештальт Терапевтів – України. Навчання на першому та другому ступені [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://gestalt.org.ua/navchannya-na-pershomu-ta-drugomu-stupeni/> (дата звернення 23.03.2024).
2. Львівський психоаналітичний інститут ментального здоров'я. Питання/Відповіді [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://psy.lviv.ua/?page\\_id=942](https://psy.lviv.ua/?page_id=942) (дата звернення 23.03.2024).

3. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Когнітивно поведінкова терапія, базовий навчальний проєкт [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://i-cbt.org.ua/cbtpro/> (дата звернення 23.03.2024).

4. Проєкт Закону України «про внесення змін до деяких законодавчих актів щодо системи охорони психічного здоров'я та послуг у сфері психічного здоров'я» від 28.06.2023 № 9433. Верховна Рада України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://itd.rada.gov.ua/billInfo/Bills/Card/42173> (дата звернення 23.03.2024).

5. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Стандарти акредитації у когнітивно-поведінковій терапії на рівні фахівця, супервізора та викладача методу КПТ [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2022/09/STANDARTY-AKREDYTATSIYI-UAKPT4.pdf>.

6. Бедник Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник післядипломної освіти*. 2009 № 11(2). С. 19–28.

7. Dvornichenko L. Personality of consultant during the war: challenges and expectations [Електронний ресурс]. 2022. Режим доступу: <http://dir.upsc.md:8080/xmlui/handle/123456789/3912>.

8. Lazos G. «Professional risks of volunteer psychologists/psychotherapists working with trauma patients». *EUREKA: Social and Humanities*. 2016. № 1. С. 54–59.

9. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2007. С. 20.

10. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York. Springer Publishing Company, 1984. С. 456.

11. Морозов Д. Мотиваційні чинники стресостійкості випускників вищих навчальних закладів: дис. канд. психол. наук 19.00.07. Ялта, 2011. С. 249.

12. Вірна Ж. П. Мотиваційно-смілова регуляція у професіоналізації психолога : [монографія]. Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк: Вежа, 2003. С. 320.

13. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. Київ, 2018. С. 460.

14. Дмишко О. Детермінанти та психологічні особливості локусу контролю особистості. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2008. № 8–9. С. 47–51.

15. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль: «Економічна думка». 2000. С. 197.

16. Кудінова М.С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Харківського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Випуск 6. Том 2. С. 48–53.

17. Кордунова, Н. О., Дмитріюк, Н. С. Емоційна стійкість як важлива складова особистості у період фахової підготовки. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2020, 6. С. 129–138.

18. Овсяннікова Я.О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків, 2009. Вип.6. С. 85–94.

19. Ballenger-Browning K. K., Schmitz K. J., Rothacker J. A., Hammer P. S., Webb-Murphy J. A., Johnson D. C. Predictors of burnout among military mental health providers. *Military medicine*. 2011. № 176(3). С. 253–260.

20. Folkman S., Lazarus R. S. If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1985. № 48(1). С. 150–170.

#### References:

1. Natsionalna Asotsiatsiia Heshtalt Terapevtiv – Ukrainy. Navchannia na pershomu ta druhomu stupeni [National Association of Gestalt Therapy of Ukraine – Training at the first and second stages of Gestalt Therapy] [Electronic resource]. Retrieved from: <https://gestalt.org.ua/navchannya-na-pershomu-ta-drugomu-stupeni/> (date of access 23.03.2024) [in Ukrainian].

2. Lvivskiy psykhoanalitichnyi instytut mentalnoho zdorovia. Pytannia/Vidpovidi [Lviv Psychoanalytic Institute of Mental Health, Questions/Answers] [Electronic resource]. Retrieved from: [https://psy.lviv.ua/?page\\_id=942](https://psy.lviv.ua/?page_id=942) (date of access 23.03.2024) [in Ukrainian].

3. Ukrainyskyi instiut kohnityvno-povedinkovoi terapii. Kohnityvno povedinkova terapiia, bazovy navchalnyi proekt [Cognitive behavioral therapy, basic training project] [Electronic resource]. Retrieved from: <https://i-cbt.org.ua/cbtpro/> (date of access 23.03.2024) [in Ukrainian].

4. Proekt Zakonu Ukrainy «Pro vnesennia zmin do deiakykh zakonodavchykh aktiv shchodo systemy okhorony psykhichnoho zdorovia ta posluh u sferi psykhichnoho zdorovia» vid 28.06.2023 № 9433 [Draft

Law of Ukraine «On Amendments to Some Legislative Acts on the Mental Health Protection System and Services in the Field of Mental Health» from 28.06.2023 № 9433]. Verkhovna Rada Ukrainy [Supreme Council of Ukraine] [Electronic resource]. Retrieved from: <https://itd.rada.gov.ua/billInfo/Bills/Card/42173> (date of access 23.03.2024) [in Ukrainian].

5. Ukrainskyi instytut kohnityvno-povedinkovoi terapii. Standarty akredytatsii u kohnityvno-povedinkovii terapii na rivni fakhivtsia, supervizora ta vykladacha metodu KPT [Standards of accreditation in cognitive-behavioral therapy at the level of a specialist, supervisor and teacher of the CBT method] [Electronic resource]. Retrieved from: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2022/09/STANDARTY-AKREDYTATSIYI-UAKPT4.pdf> [in Ukrainian].

6. Bednyk, B. (2009). Doslidzhennia stresostiikosti osobystosti maibutnoho praktychnoho psykholoha v protsesi profesiinoi pidhotovky u VNZ [Research of stress resistance of the personality of a future practical psychologist in the process of professional training in higher education]. *Visnyk pislidyplomnoi osvity*. № 11 (2). pp. 19–28 [in Ukrainian].

7. Dvornichenko, L. (2022). Personality of consultant during the war: challenges and expectations [Electronic resource]. 2022. Retrieved from: <http://dir.upsc.md:8080/xmlui/handle/123456789/3912>.

8. Lazos, G. (2016). «Professional risks of volunteer psychologists/psychotherapists working with trauma patients». *EUREKA: Social and Humanities*. № 1. pp. 54–59.

9. Bilova, M.E. (2007). Psykholohichni osoblyvosti osib z riznym rivnem stresostiikosti (na prykladi pratsivnykiv stresohennoi profesi) [Psychological features of individuals with different levels of stress resistance (on the example of workers in stressogenic professions)]. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Pivdenno-ukr. derzh. ped. un-t im. K.D. Ushynskoho. Odessa. p. 20 [in Ukrainian].

10. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company. p. 456

11. Morozov, D. (2011). Motyvatsiini chynnyky stresostiikosti vypusknivkiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv [Motivational factors of stress resistance of graduates of higher educational institutions]. *Candidate's thesis*. Yalta. p. 249 [in Ukrainian].

12. Virna, Zh.P. (2003). Motyvatsiino-smyslova rehuliatsiia u profesionalizatsii psykholoha [Motivational and semantic regulation in the professionalization of a psychologist] : [monograph] / Zh. P. Virna ; Volyn. derzh. un-t im. Lesi Ukrainky. Lutsk : Vezha. p. 320 [in Ukrainian].

13. Dubchak, H.M. (2018). *Psykholohiia stanovlennia profesiinoi stresostiikosti maibutnikh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesi* [Psychology of formation of professional stress resistance of future specialists of socionomic professions]. Kyiv. p. 460 [in Ukrainian].

14. Dmyshko, O. (2008). Determinanty ta psykholohichni osoblyvosti lokusu kontroliu osobystosti [Determinants and psychological features of the locus of control of the personality]. *Nauka i osvita : nauk.-prakt. zhurnal*. № 8–9. pp. 47–51 [in Ukrainian].

15. Furman, A.V. (2000). *Psykhodiagnostyka osobystisnoi adaptovanosti* [Psychodiagnostics of personal adaptability]. Ternopil: «Ekonomichna dumka». p. 197 [in Ukrainian].

16. Kudinova, M.S. (2016). Kontsept stresostiikosti u suchasnomu psykholohichnomu dyskursi [The concept of stress resistance in modern psychological discourse]. *Naukovyi visnyk Kharkivskoho derzhavnogo universytetu. Seriya «Psykholohichni nauky»*. Vypusk 6. Tom 2. pp. 48–53 [in Ukrainian].

17. Kordunova, N.O., & Dmytriuk, N.S. (2020). Emotsiina stiikist yak vazhlyva skladova osobystosti u period fakhovoi pidhotovky [Emotional resilience as an important component of personality during professional training]. *Aktualni problemy psykholohii. Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni G.S Kostiuka NAPN Ukrainy*. 6, pp. 129–138 [in Ukrainian].

18. Ovsyannikova, Ya.O. (2009). Teoretyko-metodolohichni pidkhody do analizu poniat emotsiinoi, psykholohichnoi stresostiikosti [Theoretical and methodological approaches to the analysis of the concepts of emotional, psychological stress resistance]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*. Vyp. 6. pp. 85–94 [in Ukrainian].

19. Ballenger-Browning, K.K., Schmitz, K.J., Rothacker, J.A., Hammer, P.S., Webb-Murphy, J.A., & Johnson, D.C. (2011). Predictors of burnout among military mental health providers. *Military medicine*. № 176 (3). pp. 253–260.

20. Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*. № 48 (1). pp. 150–170.