

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПРИРОДНИЧИЙ ФАКУЛЬТЕТ



У КОЛІ ОДНОДУМЦІВ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
II ВСЕУКРАЇНСЬКОГО ФОРУМУ АСПІРАНТІВ
СПЕЦІАЛЬНОСТІ С4 (053) ПСИХОЛОГІЯ

РІВНЕ
12 ЛИСТОПАДА 2025

УДК 159.9+ 316.6

У колі однодумців: збірник матеріалів II Всеукраїнського форуму аспірантів спеціальності О4 (053) Психологія (12 листопада 2025 року, м. Рівне). Упоряд. Р. В. Павелків, Н.В.Корчакова. Рівне : РДГУ, 2025. 107 с.

Рекомендовано до випуску Вченою радою
Рівненського державного гуманітарного університету
(протокол № 13 від 18.12.2025 р.).

Матеріали подаються у авторській редакції. Редакційна колегія може не поділяти поглядів авторів. Відповідальність за зміст матеріалів, точність наведених фактів, цитат, посилань на джерела, достовірність інформації та дотримання норм авторського права несуть автори.

Владислав Паламарчук
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
кафедри вікової та педагогічної психології
Рівненського державного гуманітарного університету
м. Рівне, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ В УМОВАХ ВИСОКОЕФЕКТИВНОГО ПРОФЕСІЙНОГО СПІЛКУВАННЯ

Постановка проблеми. Сучасне професійне середовище часто характеризується високою динамікою, багатозадачністю та інтенсивним емоційно насиченим спілкуванням. Фахівці, чия робота безпосередньо пов'язана з постійною взаємодією (менеджери, консультанти, викладачі, медичні працівники, оператори кол-центрів), регулярно стикаються з комунікативними стресорами, як от: необхідністю швидко реагувати на конфлікти; управлінням чужими емоціями (гнів, тривога, незадоволення); високим рівнем відповідальності за результат взаємодії; ризиком емоційного вигорання через надмірну емпатію та співпереживання. За даними Американської психологічної асоціації (АРА), понад 70% працівників відчувають хронічний стрес від міжособистісних взаємодій. Це призводить до вигорання, зниження продуктивності та психосоматичних розладів. Проблема полягає в недостатньому розумінні психологічних механізмів, які забезпечують стресостійкість і саморегуляцію, що ускладнює розробку ефективних стратегій адаптації.

Без сформованих механізмів психологічного захисту та саморегуляції така інтенсивність неминує призводити до хронічного стресу, зниження професійної ефективності, погіршення фізичного та психічного здоров'я. Отже, дослідження та практичне застосування механізмів стресостійкості є критично важливими для збереження кадрового потенціалу та забезпечення якості роботи.

Метою публікації є теоретичний аналіз та систематизація ключових психологічних механізмів стресостійкості та саморегуляції, які можуть бути ефективно застосовані фахівцями в умовах високоінтенсивного професійного спілкування, а також надання практичних рекомендацій щодо їх розвитку.

Виклад основного матеріалу. У більшості визначень стресостійкість розглядається в контексті цілісного процесу адаптації, тому її пов'язують із емоційною стабільністю та емоційною стійкістю [1]. Іншими словами, стресостійкість (resilience) визначається як здатність індивіда адаптуватися до стресових ситуацій без значних втрат у функціонуванні. Стресостійкість у професійному спілкуванні – це не вроджена риса, а комплекс навичок і установок, які можна розвивати. Вона базується на таких механізмах: когнітивно-поведінкових, емоційно-вольових, механізмах соціальної підтримки та самоефективності, біхевіоральних механізмах. До емоційно-вольових механізмів належать:

1. Емоційна компетентність, ключовий механізм якої включає усвідомлення власних емоцій у моменті, управління ними, не даючи їм керувати поведінкою, що дозволяє зберігати професійний тон, навіть коли емоції «зашкалюють».

2. Методи експрес-саморегуляції, як от: короткочасні техніки для миттєвого зниження стресу «тут і зараз», дихальні техніки, м'язова релаксація, метод «Заземлення» та ін.

3. Психологічна мета-позиція – здатність утримувати свою професійну роль (лікар, менеджер, вчитель) і не переходити на особистісне спілкування у відповідь на тиск або агресію. Це створює «буфер» між особистістю фахівця та його робочими обов'язками.

Таблиця 1

Когнітивно-поведінкові механізми

Механізм	Роль у спілкуванні
Когнітивне переосмислення (рефреймінг)	Зміна сприйняття стресової ситуації. Наприклад, сприйняття скарги клієнта не як особистого нападу, а як професійного завдання, яке потрібно вирішити. Це знижує емоційну реактивність.
Проактивне планування	Розробка сценаріїв для типових стресових комунікацій (наприклад, «важкі розмови», конфлікти). Наявність плану дає відчуття контролю.
Психологічна децентрація	Здатність відсторонитися від власних емоцій і подивитися на ситуацію очима співрозмовника (клієнта/колеги). Допомагає знайти конструктивне рішення, а не вступити в емоційну суперечку.

Щодо механізму соціальної підтримки та самоефективності, то за теорією А. Бандури, віра в власну ефективність (self-efficacy) посилює стресостійкість [2]. У високоінтенсивних середовищах опорою слугує мережа підтримки, що активує окситоцин і знижує амідгалу [4].

Біхевіоральні механізми передбачають техніки самоконтролю, такі як тайм-менеджмент і паузи (micro-breaks), інтегровані в модель саморегуляції Баумейстера, допомагають відновлювати вольові ресурси, виснажені інтенсивною комунікацією [3].

Інтеграція цих механізмів формує циклічну модель: сприйняття стресу → регуляція → адаптація.

Висновки. Стресостійкість у високоінтенсивному професійному спілкуванні є результатом свідомого застосування цілеспрямованих психологічних механізмів. Саморегуляція виступає як активний процес управління внутрішнім станом для збереження ефективності та здоров'я. Ефективність фахівця в умовах високої інтенсивності спілкування прямо залежить від його емоційного інтелекту та здатності до когнітивного переосмислення стресорів. Систематичне використання експрес-методів саморегуляції (дихання, релаксація) є практичною необхідністю, а не просто допоміжним засобом. Організації, які інвестують у навчання персоналу навичкам психологічної децентрації та проактивного планування стресових комунікацій, суттєво знижують рівень вигорання та підвищують якість обслуговування/взаємодії. Професійна стресостійкість вимагає щоденної «психологічної гігієни» – регулярного відновлення ресурсів поза робочим часом. Розвиток цих навичок перетворює стрес із деструктивного фактора на керований виклик, що сприяє професійному зростанню.

Список використаних джерел

1. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Соціальна психологія; психологія соціальної роботи*, 2024. Том 35 (74) № 4. С. 91-95. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14>
2. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York : Freeman. 1997. 604 p.
3. Baumeister R. F. & Heatherton T. F. Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 1996. № 7 (1), P. 1-15. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1
4. Southwick S. M., & Charney D. S. Resilience: The science of mastering life's greatest challenges. Cambridge University Press. 2012. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139013857>

ЗМІСТ

Дмитро Бігунов Психологічні ресурси періоду становлення дорослості: роль емоційного інтелекту.....	4
Васильєв Адам Особистісна криза молоді як теоретичний конструкт та його операціоналізація.....	6
Вашенюк Антон Психологічні чинники розвитку обдарованості під час вивчення економічних дисциплін	10
Волошина Валерія Результати апробації програми психологічної реабілітації військовослужбовців «Відновлення під час війни».....	12
Гапочка Яна Взаємодія як смисловий ресурс команди супроводу.....	16
Главінська Еліна Психологічна підтримка сімей у період кризи підліткового віку: досвід програми «Ти як»?.....	18
Григор'єв Олег Феномен інституційного синдрому в контексті перебування особистості в інтернатах закритого типу	20
Данилів Павло Гендерна дисфорія в контексті науково-психологічного дискурсу: соціальний конструктивізм VS нейробіологія	23
Демура Анна Музикотерапія як засіб удосконалення освітньо-професійної підготовки майбутніх психологів.....	25
Герасимчук Оксана Методологічні підходи у розробці програми зниження агресії фруструючою особистістю.....	28
Гладкий Юрій Обґрунтування провідних методик дослідження застосування психологічного впливу у маркетингових комунікаціях	31
Жилко Олексій Психологічні умови розвитку навичок критичного аналізу власного управлінського досвіду.....	33
Зіненко О. Ціннісні чинники формування національної ідентичності в умовах глобалізації та інформаційної інтеграції.....	34
Каліцинський Валентин Вплив міжособистісних відносин у колективі на формування синдрому емоційного вигорання серед працівників банківських установ	37
Кардаш Іван Концептуалізація диспозиційних предикторів копінгу менеджерів у сучасному психологічному дискурсі	38
Коротка Ірина, Матяш-Заяц Людмила Внутрішньоособистісний конфлікт як предмет психологічного дослідження.....	41
Криворука Єлизвета Методика дослідження психологічних особливостей прояву самооцінності.....	44

Лазарук Андрій Штучний інтелект як інструмент підтримки вчинку самовизначення майбутніх психологів	47
Луцик Галина STEM-підхід як інноваційний напрям у професійній підготовці психологів.....	50
Малімон Володимир Посттравматичний стресовий розлад і вторинна травма як наслідки війни.....	53
Малігин Олександр Комппульсивний сексуальний розлад: психологічні механізми та клінічні прояви.....	55
Молочко Ярослав Вплив цифрової культури на формування нарцисичної спрямованості особистості.....	57
Мошаров Дмитро Психологічні механізми маніпуляції масовою свідомістю у сучасному медіа-просторі.....	60
Несен Роман Музикотерапія як інструмент розвитку емоційного інтелекту	62
Овчиннікова Ольга Дієві методи гештальт-терапії для розвитку стресостійкості майбутніх психологів.....	64
Онокало Олександр Психологічна готовність до лідерства та наставництва в ІТ-середовищі.....	67
Паламарчук Володимир Формування Я концепції майбутнього маркетолога в умовах цифрової трансформації.....	69
Паламарчук Владислав Психологічні механізми стресостійкості та саморегуляції в умовах високоефективного професійного спілкування	71
Панащук Ігор Роль професійної рефлексії у становленні педагога.....	73
Патута Богдана Психологічні інтервенції для зниження ризику втоми від співчуття серед сестер /братів медичних	75
Підбуцька Ніна, Надточій Альона Сучасні тенденції дослідження психологічних технік впливу в міжособистісних конфліктах	77
Рудковська Оксана Розвиток гнчкості мислення шляхом ігропрактик.....	79
Сидоркевич Дмитро Психологічні умови формування емпатійної стійкості у фахівців із фізичної реабілітації.....	84
Сірко Володимир Класифікація основних викликів, з якими зустрічаються військові капелани в умовах війни.....	83
Тетеря Костянтин Теоретико-методологічні аспекти застосування каністерапії в структурі психологічного супроводу осіб з набутим травматичним досвідом.....	85

Хомин Олег Психологічна готовність юриста до роботи з клієнтами, що переживають травматичний досвід	88
Чорний Олександр Наративна компетентність як чинник добробуту в контексті інформаційно-смислової війни.....	90
Шаповалов Андрій Психологічні особливості професіоналізації молоді в умовах інтеграції в професійне середовище.....	93
Шевченко Тетяна Методологічні орієнтири розвитку метакогнітивного контролю здобувачів вищої освіти: від теоретичної моделі до освітньої програми.....	95
Шеремет Микола Взаємозв'язок соціально-психологічної та конфліктологічної компетентності менеджера:теоретичний аналіз	97
Янкавс Юрій Формування готовності до переконання та мотиваційного спілкування у майбутніх тренерів	101
Ivashkevych Ernest Peculiarities of the translator's professional activity and the formation of his/her translation consciousness.....	103
Mykhalchuk Nataliia, Ivashkevych Eduard Types of procrastination of the person.....	105