

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

Кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

В.о. завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

«__» листопада 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему:

**«ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДО
ВИКОНАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У МАЙБУТНІХ
ПСИХОЛОГІВ»**

Керівник: доктор психологічних наук, професор
Лисенкова Ірина Петрівна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент: доктор психологічних наук,
професор
Турбан Вікторія Вікторівна

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала: студентка VI курсу групи 664Мз
Довгань Надія Юріївна

(П.І.Б.)

Спеціальності: 053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП: «Психологія»

Миколаїв – 2025 рік

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Інститут, факультет, відділення	Навчально-науковий інститут післядипломної освіти
Кафедра, циклова комісія	кафедра психології
Рівень вищої освіти	другий (магістерський)
Спеціальність	053 «Психологія»
ОПП / ОНП	«Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о.завідувача кафедри психології
_____Володимир ШЕВЧЕНКО
«__» _____ 2025 року

З А В Д А Н Н Я НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Довгань Надія Юріївна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) _«Формування психологічної стійкості до виконання професійної діяльності у майбутніх психологів

керівник роботи: Лисенкова Ірина Петрівна, д.психол.н., професор

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від

«14» жовтня 2025 року № 240.

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 24 листопада 2025 року

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: вступ, основна частина, висновок, список використаних джерел та літератури, додатки (якщо є).

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) згідно з планом кваліфікаційної роботи магістра.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) не планується

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Ірина Лисенкова		
Розділ 1	Ірина Лисенкова		
Розділ 2	Ірина Лисенкова		
Розділ 3	Ірина Лисенкова		
Висновки	Ірина Лисенкова		

7. Дата видачі завдання 14.10.2025**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2025	
2.	Розділ 1. Науково теоретичні основи формування психологічної стійкості	вересень 2025	
3.	Розділ 2. Підготовка майбутніх психологів до виконання професійної діяльності	вересень-жовтень 2025	
4.	Розділ 3. Експериментальне дослідження психологічної стійкості у майбутніх психологів	жовтень 2025	
5.	Висновки	листопад 2025	
6.	Передкваліфікаційна практика	06.10 – 18.10. 2025	
7.	Оформлення списку використаних джерел та літератури, додатків	листопад 2025	
8.	Попередній захист	24.11.2025	
9.	Рецензія на кваліфікаційну роботу	02.12.2025	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	18.12 2025	

Студент

(підпис)

Надія ДОВГАНЬ

(прізвище та ініціали)

Керівник
проєкту (роботи)

(підпис)

Ірина ЛИСЕНКОВА

(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Довгань Н.Ю. «Формування психологічної стійкості до виконання професійної діяльності у майбутніх психологів» // Кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю 053 «Психологія». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2025.84 с.

В кваліфікаційній роботі проаналізовано науково теоретичні основи формування психологічної стійкості, розглянути основи формування психологічної стійкості. Охарактеризовані психологічні особливості діяльності та підготовки майбутніх психологів до виконання професійних обов'язків. Окреслено часткові методики діагностики і розвитку психологічної стійкості майбутніх фахівців у психологічній галузі та проведено експериментальне дослідження життєстійкості студентів-магістрантів. Виявлено особливості впливу життєстійкості до виконання професійної діяльності у майбутніх психологів. У процесі дослідження було уточнено зміст поняття «психологічна стійкість майбутнього психолога», яке розглядається як інтегральна динамічна характеристика особистості, що забезпечує ефективне функціонування в умовах підвищеної емоційної напруги, професійної невизначеності та інтелектуально-емоційних навантажень. Визначено критерії, показники й рівні сформованості психологічної стійкості майбутніх психологів, що дозволяє здійснювати якісну діагностику та моніторинг динаміки її розвитку у процесі навчання. Удосконалено методичний інструментарій дослідження психологічної стійкості, адаптовано та валідовано комплекс діагностичних методик відповідно до специфіки професійної підготовки психологів. На основі результатів дослідження розроблено рекомендації, щодо покращення формування психологічної стійкості у майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах невизначеності.

Ключові слова: життєстійкість, студенти –магістранти, психологічна стійкість, професійна діяльність психолога, професійна готовність, стресостійкість, адаптивні ресурси особистості.

ANNOTATION

Dovgan N.Yu. “Formation of psychological resilience to the performance of professional activities in future psychologists” // Master's qualification work / in the specialty 053 “Psychology”. – Petro Mohyla Black Sea National University, 2025.84 p.

The qualification work analyzes the scientific and theoretical foundations of the formation of psychological resilience, considers the foundations of the formation of psychological resilience. The psychological features of the activity and training of future psychologists to perform professional duties are characterized. Partial methods of diagnosing and developing psychological resilience of future specialists in the psychological field are outlined and an experimental study of the resilience of master's students is conducted. The features of the influence of resilience on the performance of professional activities in future psychologists are identified. In the process of the study, results were obtained that expand modern ideas about the psychological resilience of future specialists in the psychological profile and the features of its formation in the conditions of professional training. The content of the concept of “psychological resilience of a future psychologist” was clarified, which is considered as an integral dynamic characteristic of a personality that ensures effective functioning in conditions of increased emotional stress, professional uncertainty and intellectual and emotional loads. The criteria, indicators and levels of formation of psychological resilience of future psychologists were determined, which allows for high-quality diagnostics and monitoring of the dynamics of its development in the learning process. The methodological tools for studying psychological resilience were improved, a set of diagnostic methods was adapted and validated in accordance with the specifics of professional training of psychologists. Based on the results of the study, recommendations were developed to improve the formation of psychological resilience in future psychologists to professional activity in conditions of uncertainty.

Keywords: resilience, graduate students, psychological resilience, professional activity of a psychologist, professional readiness, stress resistance, adaptive resources of the individual.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ	13
1.1 Питання психологічної стійкості у сучасних дослідженнях	13
1.2 Основи формування психологічної стійкості	23
Висновки до першого розділу	33
РОЗДІЛ 2. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ВИКОНАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	37
2.1 Особливості професійної діяльності психологів в умовах сьогодення.....	37
2.2 Підготовка майбутніх психологів у закладах вищої освіти України через формування психологічної стійкості	46
Висновки до другого розділу.....	50
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	53
3.1 Методики діагностики формування психологічної стійкості	53
3.2 Організація та процедура емпіричного дослідження життєстійкості як чинника психологічної стійкості у майбутніх психологів.....	57
3.3 Кількісний та якісний аналіз емпіричного дослідження.....	60
3.4 Рекомендації щодо формування психологічної стійкості до виконання професійної діяльності у майбутніх психологів.....	75
Висновки до третього розділу	77
ВИСНОВКИ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	85
ДОДАТКИ.....	94

АНОТАЦІЯ

Довгань Н.Ю. «Формування психологічної стійкості до виконання професійної діяльності у майбутніх психологів». Кваліфікаційна робота магістра за спеціальністю 053 «Психологія». Чорноморський національний університет імені Петра Могили.

У кваліфікаційній роботі проаналізовано науково теоретичні основи формування психологічної стійкості, розглянути основи формування психологічної стійкості. Охарактеризовані психологічні особливості діяльності та підготовки майбутніх психологів до виконання професійних обов'язків. Окреслено часткові методики діагностики і розвитку психологічної стійкості майбутніх фахівців у психологічній галузі та проведено експериментальне дослідження життєстійкості студентів-магістрантів. Виявлено особливості впливу життєстійкості до виконання професійної діяльності у майбутніх психологів. У процесі дослідження було уточнено зміст поняття «психологічна стійкість майбутнього психолога», яке розглядається як інтегральна динамічна характеристика особистості, що забезпечує ефективне функціонування в умовах підвищеної емоційної напруги, професійної невизначеності та інтелектуально-емоційних навантажень. Визначено критерії, показники й рівні сформованості психологічної стійкості майбутніх психологів, що дозволяє здійснювати якісну діагностику та моніторинг динаміки її розвитку у процесі навчання. Удосконалено методичний інструментарій дослідження психологічної стійкості, адаптовано та валідовано комплекс діагностичних методик відповідно до специфіки професійної підготовки психологів. На основі результатів дослідження розроблено рекомендації, щодо покращення формування психологічної стійкості у майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах невизначеності.

Ключові слова: *життєстійкість, студенти–магістранти, психологічна стійкість, професійна діяльність психолога, професійна готовність, стресостійкість, адаптивні ресурси особистості.*

ANNOTATION

Dovgan N.Yu. «Formation of psychological resilience to the performance of professional activities in future psychologists» Master's qualification work in the specialty 053 «Psychology». Petro Mohyla Black Sea National University.

The qualification work analyzes the scientific and theoretical foundations of the formation of psychological resilience, considers the foundations of the formation of psychological resilience. The psychological features of the activity and training of future psychologists to perform professional duties are characterized. Partial methods of diagnosing and developing psychological resilience of future specialists in the psychological field are outlined and an experimental study of the resilience of master's students is conducted. The features of the influence of resilience on the performance of professional activities in future psychologists are identified. In the process of the study, results were obtained that expand modern ideas about the psychological resilience of future specialists in the psychological profile and the features of its formation in the conditions of professional training. The content of the concept of “psychological resilience of a future psychologist” was clarified, which is considered as an integral dynamic characteristic of a personality that ensures effective functioning in conditions of increased emotional stress, professional uncertainty and intellectual and emotional loads. The criteria, indicators and levels of formation of psychological resilience of future psychologists were determined, which allows for high-quality diagnostics and monitoring of the dynamics of its development in the learning process. The methodological tools for studying psychological resilience were improved, a set of diagnostic methods was adapted and validated in accordance with the specifics of professional training of psychologists. Based on the results of the study, recommendations were developed to improve the formation of psychological resilience in future psychologists to professional activity in conditions of uncertainty.

Keywords: *resilience, graduate students, psychological resilience, professional activity of a psychologist, professional readiness, stress resistance, adaptive resources of the individual.*

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Високий темп інформаційно-комунікативного розвитку сучасного суспільства, нестабільність та невизначеність умов життєдіяльності особистості, швидкісні зміни в усіх сферах професійного та особистісного соціокультурного простору спричиняють зростання рівня стресогенності людини. Постійні конфлікти, агресивно-комунікативний вплив та перевантаження призводять до прояву таких негативних явищ сучасного життя як депресії, агресія, вигорання, зменшення працездатності, ускладнення зі станом здоров'я тощо, і далі – зниження рівня життєстійкості особистості і навіть втрати (як в моральному так і в працездатному аспектах) особистості для суспільства. Тому знову і знову набуває актуальності питання психологічної стійкості особистості (або психологічної резилентності), оскільки саме її сформований достатній рівень в змозі забезпечити адекватний розвиток кожної особистості, її самоорганізації та ефективну життєдіяльність в соціумі.

Загальні питання психологічної стресостійкості особистості є предметом дослідження таких науковців в галузі психології – О. Когут, В. Крайнюк, В. Корольчук, Л. Карамушки, А. Левенець, В. Лефтерова, С. Лисюк, Я. Плужника, Н. Сергієнко, О. Сергеєнкової, В. Шмаргуна та ін.

Серед зарубіжних дослідників психологічної стійкості, психологічної резилентності та життєстійкості (окремі дослідники вбачать ці поняття синонімічними) виокремимо таких: П. Бартон, Е. Вернер, Г. Гартман, С. Кобейс, Р. Лазарус, С. Мадді, А. Мастен, Д. Робертсон та ін.

З 2014 року питання психологічної стресостійкості починає активно досліджуватися в напрямку її формування у представників сектору безпеки і оборони та фахівців інших професій, пов'язаних з діяльністю в екстремальних умовах через воєнні дії в зонах АТО (ССО) та анексії РФ Кримського півострова. 2019 рік переорієнтував вивчення психологічної стійкості особистості в умовах пандемії (COVID 2019) та карантинних обмежень, пов'язаних із практикою

запобігання поширення різних штамів коронавірусу, що обумовило тимчасові обмеження на пересування, відвідування закладів та установ, необхідність перебування в умовах самоізоляції. З 2022 року з початком широкомасштабного військового вторгнення в Україну з території РФ питання психологічної стійкості набуває кардинально іншого забарвлення, оскільки постійні бомбардування населення в містах та селищах України, тимчасова окупація українських територій, масові вбивства та знущання з цивільного населення та інші протиправні дії країни-терориста та її військових злочинців і колаборантів засвідчили, що мирлюбне цивільне населення України потребує підтримки з боку психологів щодо збереження достатнього рівня його життєстійкості та психологічної стійкості задля забезпечення роботи об'єктів економіки та інфраструктури держави та підтримання кожної особистості, яка є не просто людським ресурсом, а цінністю.

Зазначене забезпечує актуальність питання підготовки майбутніх психологів до професійної діяльності через призму формування психологічної стійкості і визначає таку тему магістерського дослідження – «Формування психологічної стійкості до виконання професійної діяльності у майбутніх психологів».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити результативність процесу формування у майбутніх психологів психологічної стійкості до виконання професійної діяльності.

Відповідно до мети дослідження сформульовано такі **завдання дослідження**:

1. Виокремити науково-теоретичні основи формування психологічної стійкості особистості майбутнього фахівця.
2. Схарактеризувати особливості діяльності та підготовки майбутніх психологів до виконання професійних обов'язків.
3. Окреслити часткові методики діагностики і розвитку психологічної стійкості у майбутніх фахівців психологічної галузі та провести емпіричне дослідження.

4. Визначити рекомендації щодо покращення формування психологічної стійкості у майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах невизначеності.

Об'єкт дослідження – явище психологічної стійкості особистості.

Предмет дослідження – психологічна стійкість до виконання професійної діяльності у майбутніх психологів.

Методи дослідження – *теоретичні методи* (вивчення наукових психолого-педагогічних, методичних та періодичних джерел з окресленої проблематики, аналіз, синтез, узагальнення, порівняння), *емпіричні методи* (спостереження, анкетування, тестування («Тест життєстійкості» S. Maddi в адаптації Д. Леонтьєва, О. Рассказової (Леонтьєв, Рассказова, 2008); (діагностика життєстійкості) Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка: Методика «Прогноз» В. Бодрова), педагогічний експеримент; *методи математичної статистики* – для визначення статистичної значущості отриманих у ході експерименту результатів. Статистична обробка результатів дослідження проведена з використанням комп'ютерної програми „Statistica v.10” на базі операційної системи Windows 10 Insider Preview й застосуванням непараметричних методів статистичного аналізу – критерію Манна-Уїтні

Наукова новизна: у процесі дослідження було отримано результати, що розширюють сучасні уявлення про психологічну стійкість майбутніх фахівців психологічного профілю та особливості її формування в умовах професійної підготовки;

- уточнено зміст поняття “психологічна стійкість майбутнього психолога”, яке розглядається як інтегральна динамічна характеристика особистості, що забезпечує ефективне функціонування в умовах підвищеної емоційної напруги, професійної невизначеності та інтелектуально-емоційних навантажень:

- визначено критерії, показники й рівні сформованості психологічної стійкості майбутніх психологів, що дозволяє здійснювати якісну діагностику та моніторинг динаміки її розвитку у процесі навчання.

- удосконалено методичний інструментарій дослідження психологічної

стійкості, адаптовано та валідовано комплекс діагностичних методик відповідно до специфіки професійної підготовки психологів.

Теоретичне значення дослідження – поглиблює наукове розуміння сутності, структури та механізмів розвитку психологічної стійкості в умовах професійної підготовки фахівців психологічного профілю. У кваліфікованій роботі здійснено теоретичне узагальнення підходів до визначення ключових понять: психологічна стійкість, професійна діяльність психолога, професійна готовність, стресостійкість, адаптивні ресурси особистості. Це уточнення сприяє підвищенню концептуальної чіткості наукових досліджень. Поняття психологічної стійкості та її формування розглядається в контексті змін в суспільстві, викликаних світовою пандемією COVID 19 та широкомасштабним воєнним вторгненням в Україну з боку РФ у 2022 році. Окреслено особливості підготовки майбутніх психологів в закладах вищої освіти з урахуванням змін останніх чотирьох років, які кардинально перебудували процес підготовки фахівців з вищою освітою в Україні. Теоретичні положення дослідження можуть бути використані для створення діагностичних методик, тренінгових програм та проведення нових наукових експериментів.

Практичне значення дослідження – результати дослідження та запропоновані рекомендації практичного характеру дозволять підвищити якість формування психологічної стійкості у майбутніх психологів, що, в свою чергу, підвищить рівень виконання ними професійної діяльності, що дозволить надавати клієнтам ефективну психологічну допомогу та підвищувати їх життєстійкість.

Запропоновані рекомендації практичного характеру можуть застосовуватися у ЗВО, центрах психологічної підтримки, тренінгових центрах та системі підвищення кваліфікації психологів. Адаптовані методики дозволяють оцінювати рівень психологічної стійкості, відслідковувати динаміку змін та прогнозувати ризики професійного вигорання. Матеріали дослідження можуть інтегруватися у спецкурси, тренінги, навчальні дисципліни, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції. Отримані дані можуть бути використані у

консультуванні, профілактиці стресу, розвитку навичок емоційної регуляції. Методичні рекомендації можуть бути впроваджені у студентських службах підтримки, центрах адаптації та психологічної допомоги.

База дослідження – Навчально-науковий медичний інститут Чорноморського національного університету імені Петра Могили.

Апробація результатів дослідження. Основні положення доповідались на таких науково-практичних конференціях: результати дослідження представлено на XXVIII Всеукраїнської щорічної науково-практичної конференції «Могилянські читання – 2025: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти», XXVIII Всеукраїнська щорічна науково–практична конференція «МОГИЛЯНСЬКІ ЧИТАННЯ–2025: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти.

Публікації:

1. Довгань Н. Ю. Психофізична стійкість спортсмена як чинник ментального здоров'я в тренувально-змагальній діяльності. Матеріали науково-практичної конференції Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Серія: Фізичне виховання та спорт: Ольвійський форум – 2025 : стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі: XXII міжнар. наук. конф. 16-22 черв. 2025 р., м. Миколаїв: матеріали конф. / М-во освіти і науки України; ЧНУ імені Петра Могили. Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2025. 84 с. С. 36-39.

2. Довгань Н.Ю., Лисенкова І.П. Особливості професійної діяльності психологів в умовах сьогодення. Матеріали XXVIII Всеукраїнської щорічної науково–практичній конференції «МОГИЛЯНСЬКІ ЧИТАННЯ–2025: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти»: 10–14 листоп. 2025 р., м. Миколаїв: програма / М-во освіти і науки України ; ЧНУ ім. Петра Могили; ДНУ «Ін-т модернізації змісту освіти»; Півд. наук. центр НАН та МОН України; Ін-т укр. археографії та джерелознавства ім. М. С. Грушевського НАН України; Первинна

профспілкова орг. ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2025. 108 с. С.76-81

Структура і обсяг магістерської роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, 8 таблиць, 8 рисунків, списку використаних джерел (85 найменувань), 3 додатків. Повний текст роботи – 110 сторінок, з них основного тексту – 77 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

1.1 Питання психологічної стійкості у сучасних дослідженнях

Психологічна стійкість як об'єкт психолого-педагогічних досліджень у період пандемії COVID-19 та від початку воєнних дій в Україні (з 2014 року), а особливо в умовах повномасштабної агресії російської федерації з 24 лютого 2022 року, набула нового змістового наповнення та оновленого методичного підходу. У зв'язку з цим наукова увага дедалі більше зосереджується на працях сучасних дослідників, створених у цей надзвичайно складний історичний і соціальний період.

Джерела, що висвітлюють проблему психологічної стійкості, можна умовно класифікувати на кілька основних категорій: академічні психолого-педагогічні дослідження; навчальну літературу (підручники й посібники); науково-популярні рекомендації для широкої аудиторії; а також публічні виступи, присвячені розвитку та підтримці психологічної стійкості.

У науковому дискурсі використовуються два взаємопов'язані поняття – «психологічна стійкість» та «психологічна резилентність», які часто застосовуються як синоніми. Для глибшого осмислення сутності цього феномена важливо розкрити зміст обох термінів.

Зазвичай їх розглядають як внутрішній психологічний ресурс, що забезпечує людині здатність долати труднощі, зберігати цілеспрямованість, підтримувати соціальні контакти та адаптуватися до несприятливих життєвих умов [65]. Підкреслюється, що за низького рівня психологічної стійкості (резилентності) людина може втрачати самоконтроль навіть у ситуаціях незначного стресу, реагувати агресивно чи емоційно нестабільно, впадати у панічні або депресивні стани чи переживати інші деструктивні емоційні реакції [65].

Термін «резилентність» прийшов у психологію з фізики, де ним позначають здатність твердих матеріалів відновлювати свою початкову форму після зовнішнього механічного впливу [65]. У Вікіпедії психологічна резилентність визначається як вроджена динамічна характеристика особистості, що забезпечує можливість конструктивно долати стресові ситуації та складні життєві обставини. Попри природну основу, ця властивість може розвиватися й удосконалюватися. Дослідження у сфері резилентності зосереджуються на вивченні людей, які, проживаючи у несприятливих умовах, змогли успішно адаптуватися до потенційно травматичних подій [87].

Посилений науковий інтерес до феномена резилентності сформувався у 1980-х роках XX століття після публікацій А. Мастен (Ann S. Masten) [74; 80]. У її роботах було розкрито питання чинників ризику, компетентності й захисних механізмів, визначено основні методологічні підходи та стратегії аналізу, а також представлено три моделі стресостійкості в межах багатофакторної регресії: компенсаторну модель, модель виклику та модель захисного фактора [74]. Дослідниця також охарактеризувала теоретичні засади та перспективи вивчення психологічної стійкості як ключового елементу психопатології розвитку, а масштабні дослідження стресостійкості дітей у Міннесоті дозволили визначити витoki та основні напрями розвитку цієї галузі [80].

У XXI столітті науковий фокус змістився від простого визначення чинників резилентності до з'ясування механізмів, за допомогою яких ці чинники забезпечують успішну адаптацію [81]. Нині резилентність розглядається як психологічна реакція на спектр труднощів – від повсякденних стресів до значних життєвих подій. Людям із високим рівнем резилентності притаманні оптимістичні життєві орієнтації, переважно позитивний емоційний фон та вміння підтримувати рівновагу між позитивними і негативними переживаннями [66].

Згідно із сучасними концепціями, резилентність проявляється у трьох основних формах: у здатності людей із груп ризику адаптуватися краще, ніж це можна було б прогнозувати; у збереженні позитивної адаптації попри значний

стрес; а також у швидкому та ефективному відновленні після психологічної травми [81].

У психологічній науці розмежовують поняття резилентності та процесу відновлення після травматичних подій чи втрати. Відновлення передбачає тимчасове порушення звичного функціонування, що може наближатися до станів, характерних для психопатологічних проявів, а також поступове повернення до рівня психологічної рівноваги, який існував до травми. Резилентність же означає здатність підтримувати внутрішню стабільність і позитивну адаптацію навіть за умов значного стресового впливу [71].

Отже, резилентність формується у взаємодії особистості з навколишнім середовищем та соціальним контекстом, що робить її змінною величиною, залежною від конкретних життєвих умов. Концепція резилентності розглядає життя як поступовий розвитковий процес із кількома можливими траєкторіями подолання труднощів. Такий підхід дозволяє компенсувати нестачу одних ресурсів через активізацію інших, тим самим розширюючи адаптаційні можливості людини [87].

Окремі дослідники пов'язують резилентність із життєздатністю й життєстійкістю. Так, С. Мадді (S. Maddi) визначав життєстійкість як цілісну характеристику особистості. У власних дослідженнях, проведених самостійно й у співпраці з колегами, він описав систему переконань і навичок, що дозволяють перетворювати стресові ситуації на можливість мобілізації внутрішніх ресурсів. На цій основі життєстійкість трактується як показник загального рівня психічного здоров'я, що включає три базові настанови: залученість (commitment), яка дає змогу відчувати задоволення від діяльності та власну значимість; переконання у можливості контролю (control), що виражає віру в ефективність власних дій, навіть за відсутності гарантії успіху; а також готовність до ризику (challenge), що передбачає сприйняття життєвих ситуацій як можливостей для розвитку – незалежно від їхніх негативних чи позитивних наслідків [75; 79]. На основі цього С. Мадді робить висновок, що життєстійкість є інтегральною властивістю, яка визначає здатність особистості долати труднощі

та розглядати життя як процес набуття нового досвіду й готовності діяти в умовах невизначеності.

Дж. Річардсон запропонував трирівневу модель еволюції наукового вивчення резилентності. На першому етапі увага акцентувалася на виявленні якостей і захисних чинників, притаманних людям, здатним успішно долати складні життєві ситуації. Далі резилентність почали трактувати як механізм опору стресорам, труднощам і змінам. Сучасний етап охоплює аналіз мотиваційних чинників, що визначають здатність окремих осіб або соціальних груп до саморозвитку, самореалізації та ефективної адаптації упродовж життя [87].

У науковій літературі представлено низку підходів до визначення психологічної стійкості, що підкреслює багатовимірність цього феномену. Вона описується як інтегральна характеристика особистості, що забезпечує здатність протистояти фрустрації та стресогенним впливам у складних життєвих умовах (Н. Максимова). Також її визначають як сукупність особистісних рис (В.Шадріков), або як рівноважні психічні стани (А. Прохоров, А. Петровський). Інші підходи трактують її як властивість, що проявляється у взаємодії між людьми або у груповому контексті (К. Сельчинок, В. Слободчиков).

Психологічну стійкість також розуміють як динамічну рівновагу особистісних структур, що відображає гнучкість і пластичність психіки, здатність до саморегуляції та самоорганізації. Вона постає як складне утворення, що поєднує стійкість, урівноваженість, опірність і резистентність [2]. У соціально-психологічному аспекті її визначають як здатність переносити надзвичайні ситуації без деструктивних наслідків для себе, долати їх завдяки адаптивним способам реагування, що сприяє розвитку особистості, підвищенню рівня адаптації та соціальної зрілості [19, с. 217].

У професійній сфері психологічна стійкість розглядається як риса, що визначає надійність фахівця та проявляється у його здатності ефективно діяти в умовах навантаження (Г. Нікіфоров). Її описують як динамічну систему стабільних станів особистості, які дозволяють своєчасно розпізнавати й

нейтралізувати негативні зовнішні та внутрішні впливи [51]. Психологічну стійкість також пов'язують зі станом психічного та соматичного здоров'я, підкреслюючи її роль у запобіганні особистісній дезінтеграції, розвитку психічних порушень та у формуванні внутрішньої рівноваги, що проявляється у здатності протистояти невизначеності, стресовим, кризовим чи конфліктним ситуаціям [10, с. 43].

Психологічна стійкість визначається як індикатор адаптаційного потенціалу людини, що забезпечує можливість долати складні життєві обставини без глибоких негативних наслідків, використовуючи при цьому стратегії, що сприяють особистісному розвитку та соціальній зрілості [86]. У цьому аспекті її розглядають як динамічну рівновагу різних особистісних структур, яка свідчить про їхню гнучкість, пластичність і здатність до саморегуляції поведінки (Є. Крупник).

Інтегральні підходи наголошують, що психологічна стійкість є комплексною характеристикою особистості, яка проявляється у здатності зберігати оптимальний рівень функціонування під впливом несприятливих факторів та демонструвати поведінкові стратегії, спрямовані на саморегуляцію, самокорекцію та саморозвиток. Основною її ознакою вважають ефективність діяльності в умовах стресу [22, с. 65]. У системному розумінні психологічна стійкість трактується як здатність підтримувати цілісність особистості у різних, включно з дестабілізуючими, ситуаціях, забезпечуючи при цьому необхідний рівень гнучкості для досягнення поставлених завдань [22, с. 64].

У різних визначеннях прослідковується подвійність феномену: з одного боку, людина має відносно стабільну систему властивостей, а з іншого – постійно пристосовується до змінного середовища [22, с. 64].

Психологічну стійкість також трактують як «модель взаємодії навичок, умінь і здібностей, що забезпечують підтримання емоційних, когнітивних і поведінкових процесів у стані рівноваги» [2]. Її визначають як системну, багатоаспектну характеристику, що реалізується через поєднання кількох рівнів життєдіяльності. До цих рівнів відносять: стресостійкість, яка формується в

дитинства та має психофізіологічні, емоційні, когнітивні й поведінкові компоненти; психологічну стійкість, що виникає в підлітковому віці та пов'язана з формуванням уявлення про майбутню професійну діяльність; психологічну безпеку, яка формується в юності й проявляється у взаємодії з іншими людьми; а також психологічну культуру, що розвивається у період зрілості та характеризується стійкістю у творчій активності [2].

У межах нашого дослідження визначальним є не віковий аспект становлення цих рівнів, а саме формування стійкого образу професійної діяльності, оскільки він забезпечує розвиток психологічної стійкості до професійних викликів, зокрема у підготовці майбутнього психолога.

Важливо підкреслити, що психологічна стійкість – незалежно від того, чи йдеться про опір невизначеності, ризику, стресу чи конфліктам – є ключовим чинником збереження психічного здоров'я. Вона відіграє захисну роль, запобігає особистісній дезінтеграції та сприяє формуванню внутрішньої гармонії [51, с. 21]. Це стає особливо актуальним у сучасних умовах швидких соціальних змін, високих вимог та інформаційної насиченості. Саме тому здатність до конструктивного реагування на критичні події є необхідною умовою ефективного функціонування як у повсякденному житті, так і в професійній діяльності.

Критична ситуація розуміється як стан, у якому людина не може реалізувати свої внутрішні потреби, мотиви чи цінності. Під критичною життєвою ситуацією мають на увазі обставини, що породжують інтенсивне емоційне напруження та сприймаються як складна психологічна проблема, що потребує подолання або вирішення [35; 51].

Серед навчальної літератури особливої уваги заслуговують праці, що стосуються тематики магістерського дослідження. Зокрема, у підручнику «Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я» представлено тлумачення поняття психічного здоров'я, характеристику індивідуальних особливостей осіб із різними психічними розладами – такими як шизофренія,

маніакально-депресивний психоз, неврози – а також аналіз їхнього впливу на загальне самопочуття та працездатність людини [18, с. 32].

У посібнику «Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах» докладно розглянуто психофізіологічні основи функціонування організму людини, методи їх діагностики та комплекс заходів, спрямованих на збереження й відновлення функціональних ресурсів фахівців. Значну увагу приділено питанням адаптації, підвищення надійності та забезпечення безпеки професійної діяльності в умовах різного рівня складності [17]. Дотичною до теми є й низка робіт автора, зокрема посібник «Теорія і практика професійного психологічного відбору» [16].

Важливо врахувати й дисертаційні дослідження, що стосуються проблеми психологічної стресостійкості, оскільки вони містять як фундаментальні теоретико-методологічні положення, так і практичні рекомендації. Значний внесок у розвиток цієї наукової галузі зробила В. Корольчук у праці «Психологія стресостійкості особистості» (2009) [15]. У дослідженні визначено сутність поняття стресостійкості, окреслено її головні структурні компоненти – особистісний, соціальний, типологічний і поведінковий; описано її функції, серед яких: формування когнітивно-феноменологічної перспективи, інтегративна, мотиваційна, копінгова та стабілізуюча. Автор виокремлює детермінанти стресостійкості, які залежать як від системно-екстернальних (об'єктивних) характеристик – контрольованості, мінливості, невизначеності, валентності, повторюваності, – так і від системно-інтернальних (суб'єктивних) показників, що включають когнітивну репрезентацію стресора, інтернальний контроль, професійно-динамічну репрезентацію, здатність до діяльності в умовах невизначеності, репеторну репрезентацію та позитивний досвід, що формується на основі первинної стресостійкості та рівня розвитку її структурних компонентів [15].

Дисертація також містить характеристику стратегій подолання стресу, опис можливих негативних наслідків стресових впливів та обґрунтування концептуальних засад структурно-функціональної організації стресостійкості. У

ній підкреслюється важливість психодіагностики, що передбачає аналіз як прямих, так і побічних показників стресостійкості.

Стресостійкість у цьому дослідженні трактується як структурно-функціональна, динамічна та інтегративна властивість особистості, яка виникає у процесі взаємодії з фактором стресу. Вона включає механізми саморегуляції, когнітивного осмислення ситуації, об'єктивного аналізу обставин і розуміння вимог, що їх висувають стресові впливи. Адекватність оцінки ситуації та власних ресурсів визначає характер реакцій людини, спрямованих на трансформацію окремих елементів стресової ситуації, корекцію її когнітивного образу, переосмислення ставлення до події, уточнення мотивів і вольових установок, а також вибір оптимальних стратегій копінгової поведінки. Усі ці процеси реалізуються через центральну функцію стресостійкості – когнітивно-феноменологічне осмислення ситуації – та взаємодію її структурних елементів, що визначають рівень стресостійкості під час і після дії травматичних чинників.

Стресостійкість формується поступово, у ході численних зіткнень із різними стресогенними подіями, які включають оцінювання ситуації, регуляцію діяльності під впливом напруги, використання копінгових стратегій, переживання наслідків травматичних обставин та подальше опрацювання отриманого досвіду [15].

У дисертації О. Когут «Психологія стресостійкості особистості» (2021) [14] стресостійкість визначено як системно-інтегративну властивість, що виконує низку важливих функцій. Вона забезпечує передбачуваність психобіологічних реакцій на стрес, дозволяє ефективно здійснювати професійний відбір фахівців ризиконебезпечних спеціальностей, дає змогу визначати специфіку стресостійкості представників різних професійних груп, а також знижує ризики емоційного вигорання під впливом організаційних стресорів. Крім того, стресостійкість сприяє оптимізації соціокультурних і поведінкових стратегій подолання кризових чи надзвичайних ситуацій, мобілізує ресурси для подолання конфліктів, фрустрацій та інших стресових станів, а також формує здатність надавати психологічну допомогу людям, які зазнали

шкідливих впливів. Важливою функцією стресостійкості є також перетворення постстресових переживань у ціннісно-сміслові зміни, які мотивують людину до подолання майбутніх небезпечних ситуацій [14, с. 2].

У дослідженні М. Білової [3] підкреслюється зв'язок стресостійкості з широким спектром психологічних характеристик особистості, що є особливо важливим у межах системного та диференціально-психологічного підходів. Вивчення цього явища має як теоретичне, так і практичне значення – зокрема, для профілактики, реабілітації, ранньої діагностики та психокорекції різних психологічних і соціально-психологічних розладів, а також для розвитку професійного й особистісного потенціалу людини та підтримання її працездатності. Особливий інтерес становить аналіз індивідуально-психологічних відмінностей між людьми з різним рівнем стресостійкості [3].

Основна концепція дослідження полягає у визначенні комплексу багаторівневих властивостей особистості, пов'язаних зі стресостійкістю, а також у характеристиці когнітивних, інтелектуальних, емоційних і особистісних параметрів, що формують її основу. Автор розглядає стресостійкість як відносно стабільну властивість, що зумовлена індивідуально-психологічною структурою, поєднанням природжених і набутих якостей та забезпечує певний рівень ефективної життєдіяльності. Вона постає як складна інтегральна характеристика, що взаємодіє з інтелектуальними, когнітивними, емоційними та особистісними компонентами, які дозволяють людині витримувати інтенсивні розумові, емоційні та вольові навантаження, не втрачаючи продуктивності [3].

У роботі І. Лисенкової розглянуто провідні когнітивні теорії, зокрема їхнє бачення ролі емоцій та емоційної сфери. Дослідниця виділяє два великі класи підходів: теорії Я (теорії самосвідомості) й теорії, у яких емоцію пов'язують із когнітивними процесами. Так, двофакторна теорія емоцій С. Шахтера трактує емоцію як поєднання фізіологічного збудження та його когнітивного тлумачення. У концепції когнітивного дисонансу Л. Фестингера емоція розуміється як стан, що залежить від узгодженості чи неузгодженості взаємодіючих систем. В основі ж теорії диференціальних емоцій К. Ізарда

лежить твердження, що емоція виникає у відповідь на конкретний ментальний образ – символ, поняття або думку [26, с. 58–62].

Таким чином, комплекс психологічних характеристик, пов'язаних зі стресостійкістю, включає два основні взаємопов'язані блоки: когнітивно-інтелектуальний та емоційно-особистісний. Перший охоплює особливості сприйняття, пам'яті, мислення й уваги; другий – рівень емоційної стабільності, тривожності, агресивності, домінуючий емоційний фон, локус контролю, спрямованість особистості та ступінь поведінкової активності [3].

Сучасна психологія широко вивчає характеристику особистості, що забезпечує здатність успішно адаптуватися та долати складні життєві обставини. Одним із важливих підходів є концепція «особистісного адаптаційного потенціалу» А. Маклакова [85], який визначається як сукупність властивостей, що зумовлюють стійкість людини до екстремальних впливів. До таких характеристик належать нервово-психічна стійкість, яка формує здатність переносити стрес; самооцінка, що визначає реалістичність сприйняття ситуації та власних можливостей; переживання соціальної підтримки, пов'язане з відчуттям власної цінності; а також рівень конфліктності, що відображає якість міжособистісної взаємодії [19, с. 217; 85].

Директор Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії О. Романчук наголошує, що психологічна стійкість (резилентність, витривалість) – це здатність проходити через життєві випробування, зберігаючи цілісність і психічне здоров'я [50]. В умовах війни, за його словами, стійкість ґрунтується на цінностях, сенсах, взаємній підтримці й любові. Вона проявляється у здатності робити свідомий вибір, зберігати ясність мислення, підніматися після падінь, приймати помилки та допомагати іншим долати труднощі.

Отже, психологічна стійкість передбачає уміння регулювати власні емоційні стани, витримувати страждання та діяти попри нього, використовувати ресурс позитивних емоцій, підтримувати здоровий ритм турботи про себе. До такого ритму належать повноцінний сон, збалансоване харчування, фізична

активність, відпочинок, обмеження інформаційних перевантажень та здатність зосереджуватися на важливих завданнях, не витрачаючи сили на другорядне.

1.2. Основи формування психологічної стійкості

Під вихованням психологічної стійкості розуміють процес поступового відкриття та зміцнення внутрішніх ресурсів, які дають людині змогу знаходити нові можливості, здобувати важливий досвід і навіть формувати нові риси характеру [65]. Люди з високим рівнем стійкості здатні адаптуватися до змін, переосмислювати складні ситуації, використовувати внутрішні резерви або ефективно залучати зовнішню підтримку, зокрема, допомогу інших. Такі здібності ґрунтуються на гнучкому мисленні, умінні регулювати емоції та виявляти й посилювати власні сильні сторони.

Формування психологічної стійкості є складовою соціалізації, адже воно включає навчання, виховання та життєвий досвід у контексті взаємодії з соціумом. Унаслідок цього людина формує важливі якості: стабільну самооцінку, позитивний емоційний фон, самоконтроль, моральні орієнтири й уміння діяти продуктивно.

Важливу роль у соціалізації відіграють засоби масової інформації та цифрове середовище, які можуть не лише інформувати, але й створювати деструктивні впливи. Тому розвиток психологічної стійкості має включати здатність протистояти маніпуляціям, фейковим повідомленням та інформаційному тиску, що впливають як на окрему людину, так і на суспільство загалом. Для цього застосовуються спеціальні психологічні техніки й технології, спрямовані на зміну сприйняття реальності, емоційних станів, думок і поведінки шляхом психологічного впливу [56].

Поділяємо позицію І. Соловйової, яка зазначає, що сучасні медіа завдяки специфіці подання інформації помітно прискорюють психічні процеси. Скорочення часу на аналіз, збільшення обсягів реклами, поширення кліпового мислення та коротких повідомлень призводять до поступового ослаблення

логічного мислення. Візуально яскравий контент часто витісняє критичний аналіз, формуючи аудиторію, схильну довіряти будь-яким інформаційним сигналам [56]. Актуальність цього явища демонструє приклад російського суспільства.

Психологи-практики наголошують, що психологічна стійкість – це характеристика, яку можна свідомо розвивати. Зміцненню стійкості сприяють: формування підтримувальних соціальних зв'язків, можливості для самореалізації, регулярна турбота про себе, заняття діяльністю, що допомагає знімати напругу, а також позитивне ставлення до себе й власного потенціалу [65].

Щодо того, який компонент психологічної стійкості є ключовим, у науковому середовищі одностайності немає. Одні дослідники наголошують на провідній ролі когнітивних процесів, інші – на емоційно-вольових або мотиваційних чинниках. Водночас поширюється підхід, згідно з яким стійкість формується унаслідок взаємодії комплексу складових, що взаємно підсилюють одна одну.

У 2014 році Американська психологічна асоціація сформулювала десять практичних рекомендацій для розвитку резилентності. Серед них: підтримання тісних стосунків із родиною, друзями та соціальним колом; уміння не сприймати кризи як безвихідь; прийняття обставин, на які людина не може вплинути; постановка реалістичних цілей і систематичні дії для їх досягнення; здатність приймати рішучі кроки в складних ситуаціях; пошук нових сенсів після втрат; уміння дивитися на труднощі з довгострокової перспективи; підтримка віри в позитивний розвиток подій; розвиток упевненості у власних силах; турбота про фізичний і духовний стан, регулярна фізична активність; увага до власних потреб і почуттів [7; 66; 82].

Ці рекомендації ґрунтуються на розумінні того, що психологічна стійкість (резилентність) є внутрішнім ресурсом, який дає людині змогу долати життєві труднощі, визначати цілі, досягати їх та підтримувати важливі соціальні зв'язки [7]. На думку Г. Ньюфелда, людське життя невідворотно пов'язане зі

зіткненням із ситуаціями, що не піддаються зміні [7]. Відтак психологічна стійкість забезпечує оптимальне функціонування особистості завдяки таким складовим: надія (віра у власні сили та можливість досягти бажаного), оптимізм (очікування позитивного результату), витривалість (здатність рухатися вперед, незважаючи на перешкоди), адаптивність (уміння пристосовуватися до змін, які вже відбулися або можуть настати) [7].

Варто зазначити, що наведені поради узгоджуються з принципами когнітивно-поведінкової та раціонально-емоційно-поведінкової терапії. Фахівці наголошують на необхідності проживати складні емоції, а не уникати їх; логічно та конструктивно аналізувати ситуації; знаходити внутрішні та зовнішні ресурси, що допомагають рухатися далі.

В. Корольчук підкреслює, що рівень стресостійкості формується в процесі професійного становлення та зростає разом із підвищенням професійної компетентності та досвіду. Її дослідження показали, що стресостійкість — це динамічна та інтегративна характеристика, яка розвивається під впливом особистого та професійного досвіду. Науковиця визначає такі ключові напрями розвитку стресостійкості: формування навичок асертивності, ефективної комунікації та взаємодії; удосконалення саморегуляції; психологічна підготовка до екстремальних умов; розширення копінг-стратегій; робота зі стресогенними чинниками та інтеграція травматичного досвіду; розвиток усвідомленої поведінкової регуляції в кризових ситуаціях; формування системи саморегуляції професійної діяльності [15].

І. Соловйова систематизувала зовнішні та внутрішні чинники психологічної стійкості, виокремлені різними дослідниками. Зовнішні фактори, що походять зі соціального середовища (за Н. Хендерсеном), охоплюють широкий спектр умов, які сприяють розвитку резилентності [34]. До них належать: емоційна підтримка від близьких і соціального оточення; теплі, довірливі стосунки з батьками; успіхи в навчальній чи професійній діяльності; позитивний мікроклімат у групі, особливо в освітньому середовищі; умови, що сприяють адаптації, самореалізації й формуванню адекватної самооцінки;

комфортний статус у групі; дружні зв'язки та широке коло соціальних контактів; уміння застосовувати конструктивну самокритику; прийняття соціальних і сімейних норм; здатність будувати довірливі взаємини з важливими людьми.

До зовнішніх чинників також відносять готовність брати відповідальність за власні дії й піклуватися про інших; можливість для продуктивної діяльності, навчання чи відпочинку; задовільні умови життя; доступ до медичних послуг; забезпечення основних прав і свобод. Значущими є також реалістичні, але високі очікування щодо майбутніх успіхів; чітко визначені життєві цілі; альтруїстичні переконання та сформовані життєві навички, у тому числі навички соціальної взаємодії; прагнення до лідерства; готовність приймати відповідальні рішення; а також можливість розкривати власні здібності [56].

Загалом зовнішні чинники охоплюють три ключові сфери соціального життя: сімейну (стосунки «батьки–діти», «чоловік–дружина»), професійну (здоровий, підтримувальний мікроклімат у колективі), суспільну (взаємини з друзями, знайомими, сусідами та іншими людьми).

За Б. Бенард, зовнішні (соціальні) чинники включають три основні компоненти. Сімейні фактори передбачають турботу та підтримку з боку батьків; високі, але реалістичні очікування, підкріплені атмосферою довіри, порядку й дисципліни; залучення дітей до сімейного життя, що створює умови для формування відповідальності, відчуття компетентності та особистої значущості. Також важливими є повага до автономії дитини й підтримка її незалежності [11].

Шкільні чинники психологічної стійкості охоплюють турботу та підтримку з боку однолітків і друзів, позитивні взаємини у шкільному колективі, а також високі очікування вчителів щодо навчальних результатів та особистісного розвитку учнів. Важливою є й активна участь молоді у різноманітних видах діяльності, що сприяє формуванню соціальних навичок, відповідальності та впевненості в собі.

Суспільні чинники передбачають підтримку з боку соціуму, доступність необхідних для розвитку ресурсів, зокрема медичних послуг, якісної освіти, житла, можливостей для працевлаштування й відпочинку. Значну роль

відіграють культурні традиції та соціальні норми, що формують очікування щодо поведінки та життєвого шляху людини. Ці норми можуть як зміцнювати психологічну стійкість, так і створювати додаткові ризики, наприклад, коли девіантні моделі поведінки стають соціально прийнятними. Важливим чинником є також можливість брати участь у суспільному житті, що характерно насамперед для спільнот із чітким розподілом соціальних ролей.

Внутрішні або особистісні чинники психологічної стійкості є значно різноманітнішими та мають важливу перевагу, зокрема, їх можна свідомо розвивати й удосконалювати. У ціннісно-мотиваційній сфері визначальним є те, наскільки важливою є для людини певна подія, адже саме її значущість формує силу впливу інформації. Важливу роль відіграє суб'єктивне сприйняття життєвих обставин, яке може змінювати знак події, наприклад, робити її позитивною або негативною залежно від внутрішніх установок. Особистісні цінності є центральним фактором, оскільки суперечність між ними і новою інформацією здатна провокувати внутрішні конфлікти. Значення мають також досвід подолання труднощів, характер мотиваційних настанов, рівень саморегуляції та здатність організовувати власну діяльність.

В емоційній сфері психологічна стійкість проявляється через переважання позитивних переживань, відчуття близькості та єдності з іншими людьми, упевненість у власних силах, оптимізм і віру у сприятливий розвиток подій. У когнітивній сфері вона визначається раціональністю мислення, здатністю прогнозувати наслідки, гнучкістю й образністю мислення, умінням точно оцінювати власні можливості та правильно інтерпретувати життєві ситуації.

Характерологічні аспекти психологічної стійкості включають відповідальність, організованість, рішучість, уміння долати труднощі, терпимість до інших і здатність приймати їх такими, якими вони є. Стрижневими характеристиками є також ініціативність, самостійність і емоційна зрілість, що дають можливість зберігати контроль у складних умовах.

Узагальнюючи різні підходи, Б. Бенард виділяє ключові особистісні характеристики, що визначають стійкість, серед яких соціальна компетентність,

уміння розв'язувати проблеми, автономність та орієнтація на майбутнє. Вони виявляються через емпатію, комунікативність, здатність до рефлексії, творчість, внутрішній локус контролю, ініціативність, самостійність та оптимістичне бачення перспектив.

Психологічна стійкість формується під впливом комплексу різних чинників, серед яких генетичні характеристики нервової системи, умови виховання, особливості соціального оточення та наявні можливості розвитку. Вона значною мірою залежить від сенситивності нервової системи та афективної лабільності, що визначають реактивність і стабільність емоційних станів.

У професійній діяльності психологічна стійкість виявляється у здатності працівника протистояти несприятливим умовам, не допускати зниження продуктивності та зберігати ефективність виконання завдань. Психічний стан фахівця визначає рівень його стійкості, і ці стани можуть варіювати від позитивних активних (професійна готовність, підйом, внутрішня зібраність) до негативних активних (паніка, стрес чи страх), або пасивних (тривога, фрустрація, ригідність).

У сучасній науковій літературі відзначається, що стійкість негативно впливає широкий спектр психічних станів, серед яких афект, різні форми стресу, підвищена напруженість, агресивність, ревності та інші емоційні переживання. Попри це визначено й низку факторів, що сприяють зміцненню резилентності. До таких належать уміння формувати реалістичні плани та послідовно їх реалізовувати, позитивна самооцінка, упевненість у собі, розвинені комунікативні навички, здатність контролювати емоційні імпульси та власну поведінку. Важливими є життєстійкість, позитивне ставлення до себе, гумор і позитивні емоції, що знижують рівень стресу, наполегливість і здатність зосереджуватися на довгострокових цілях. Переконливу роль відіграє сприятливе соціальне середовище, яке забезпечує підтримку та можливості для розвитку.

Окремо підкреслюється важливість типу нервової системи, стилю виховання, рівня самодостатності та накопиченого життєвого досвіду. Люди зі

слабшою нервовою системою тяжче переносять труднощі; демократичний стиль виховання сприяє формуванню стійкості значно більше, ніж авторитарний; самодостатність допомагає ефективно аналізувати життєві ситуації й знаходити конструктивні рішення; досвід подолання помилок зміцнює впевненість і сприяє розвитку психологічної стійкості.

Не менш важливим для розвитку психологічної стійкості є вміння взаємодіяти з іншими людьми та налагоджувати ефективну комунікацію, що значно полегшує розв'язання складних завдань. Позитивне ставлення до себе й відсутність глибоких внутрішніх суперечностей відкривають можливості для особистісного зростання, а здатність визнавати власні помилки сприяє формуванню більшої витривалості перед труднощами. Оптимістичне світосприйняття також відіграє важливу роль, оскільки позитивні переконання допомагають швидше подолати складні ситуації. Відчуття сенсу життя та прагнення до самореалізації полегшують переживання кризових моментів і підтримують психічну рівновагу, а релігійні переконання нерідко виступають додатковим ресурсом внутрішньої опори [64].

Психологічна, або життєва, стійкість посилюється в процесі становлення зрілої особистості та формування власної системи цінностей. Вона вища в людей із розвиненою самооцінкою, а найбільшу стресостійкість демонструють ініціативні й самостійні особи. Для її розвитку важливо формувати лідерські якості та уникати ролі жертви [64].

Рівень психологічної стійкості фахівця проявляється у стабільності його професійної діяльності та здатності якісно виконувати свої обов'язки навіть за несприятливих умов. Ефективна робота, у свою чергу, підсилює відчуття самореалізації та задоволення життям, що додатково зміцнює загальну життєстійкість [19, с. 219].

Для розвитку професійної стійкості необхідно вміти справлятися з емоційним напруженням, контролювати свій психічний стан і знаходити способи відновлення після перевтоми або надмірного навантаження [63, с. 188]. Це забезпечує оптимальний рівень працездатності, витривалості та зібраності.

Подібні навички ефективно формуються за допомогою тренінгів психологічної саморегуляції та інших методів розвитку стресостійкості. Дослідження серед студентів економічних спеціальностей засвідчили наявність особистісних рис, які можуть ускладнювати розвиток стійкості у молодому віці, зокрема, реактивності, нестриманості, невротичності, сором'язливості та емоційної нестабільності. Водночас центральним елементом розвитку стресостійкості є здатність до опору, тобто уміння протистояти складним професійним умовам [63, с. 188–189].

У ситуаціях екстремальних умов психологічна стійкість зумовлюється поєднанням особистісних якостей, що допомагають людині адаптуватися та уникати деструктивних наслідків впливу стресорів [19, с. 218]. У цьому контексті показовими є дослідження В. Крайнюк, які розкривають психологічний зміст стресостійкості рятувальників МНС, її детермінанти, типи, чинники, механізми та копінг-моделі [20].

Фахівці також виділяють низку практичних порад, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості. Це, зокрема, потреба в цілеспрямованості та самодисципліні, що допомагають не відмовлятися від власних намірів через раптові труднощі. Велике значення мають доброзичливі сімейні стосунки, які створюють відчуття підтримки та можливість відкрито звернутися по допомогу. Соціальна взаємодія та уникнення ізоляції зменшують інтенсивність негативних переживань, а підтримка друзів посилює віру в себе. Важливо розглядати невизначені обставини як можливість для саморозвитку, оскільки вони стимулюють гнучкість мислення. Корисними є методи релаксації та медитації, які знижують емоційну напругу та запобігають вигоранню. Регулярні фізичні вправи сприяють не лише зміцненню організму, а й пошуку рішень складних завдань. Дотримання режиму дня та здорового харчування забезпечує організм ресурсами для подолання труднощів. Здатність знаходити позитив у складних ситуаціях змінює ставлення до життя, допомагає цінувати дрібниці та бачити можливості для конструктивного вирішення проблеми, що істотно підвищує рівень психологічної стійкості [64].

У 2020 році під час карантинних обмежень, спричинених пандемією COVID-19, в Україні було запущено проєкт «PsycheЯ» [55]. Його мета полягала у підтримці людей, які переживали труднощі, пов'язані з ізоляцією, браком живого спілкування, обмеженою мобільністю, переходом на дистанційну роботу чи навчання, невизначеністю майбутнього або втратою роботи. Проєкт ініціювала організація ARC.UA під керівництвом Уляни Супрун, Володимира Тихого та Станіслава Грецишина, яка займається поширенням культури раціонального мислення й доказового підходу в Україні [67]. У межах проєкту окреслено основні компоненти «нарощування ресурсів», що сприяють підвищенню психологічної стійкості: повноцінне харчування, достатній сон, фізична активність, вакцинація, турбота про ментальне здоров'я та розвиток критичного мислення [38].

Проєкт був спрямований на формування здатності переносити труднощі без шкоди для психічного благополуччя, знаходити внутрішні й зовнішні ресурси для подолання складних подій, а також пропонував пройти тест самооцінки власної стійкості. Крім того, була передбачена можливість отримання допомоги фахівця, якщо людина не могла впоратися із переживаннями або психологічною травмою.

У сучасних умовах наслідки повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну стали значно масштабнішими порівняно з труднощами часу пандемії. Втрата життя й майна, вимушене переміщення, пережиті катування, руйнування, розлука з близькими, вимушена еміграція – усе це створило новий рівень психологічного навантаження. Тому питання підготовки майбутнього психолога необхідно розглядати крізь призму формування його власної стійкості, необхідної для виконання професійних функцій в умовах нестабільності та постійного емоційного тиску.

Ефективним засобом у цьому напрямі є тренінгові технології, які дозволяють моделювати складні ситуації, близькі до реальних, і відпрацьовувати поведінкові реакції на них. Психотренінги широко використовуються у підготовці фахівців, чия діяльність пов'язана з ризиком та екстремальними

подіями. Цьому присвячені праці В. Лефтерова, який сформулював теоретичні й практичні засади психологічного тренінгу та розробив програми для працівників, задіяних у екстремальних умовах [23–24]; І. Горелова, який довів ефективність тренінгів у підвищенні готовності працівників ОВС до силових дій [6]; К. Кіма, який створив тренінг розвитку стресостійкості курсантів – майбутніх правоохоронців – і підтвердив його результативність [12]; та С. Лисюка, який дослідив формування психологічної стійкості військовослужбовців у надзвичайних ситуаціях [25].

Серед провідних напрямів розвитку особистості виділяють різні типи тренінгів: психологічні, поведінкові, комунікативні, навчальні, професійно-педагогічні, психолого-педагогічні, акмеологічні, а також тренінги особистісного зростання, спрямовані на розвиток інтелекту, креативності, мотивації, самопізнання, самореалізації, свободи й відкритості. Використання різноманітних методів – рольових, дидактичних, ситуаційних ігор, психотехнік, вправ на індивідуальну й групову рефлексію, психогімнастики – робить психологічний тренінг потужним засобом розвитку фахівця практично в будь-якій сфері діяльності [62].

Сучасні умови висувають потребу в розкритті нових здібностей, відкритості до саморозвитку, умінні протистояти негативним впливам та творчо ставитися до себе й навколишнього світу. Оволодіння психологічними техніками – нейролінгвістичним програмуванням, психосинтезом, груповою терапією, соціально-психологічним тренінгом – допомагає людині регулювати власні психоемоційні стани, нейтралізувати деструктивний вплив несприятливих умов і формувати внутрішню стійкість [10, с. 65].

Для підтримки та розвитку психологічної стійкості сьогодні особливо важливими є засоби психологічного впливу. До них належать психотерапія як система вербальних і невербальних впливів, спрямованих на лікування чи зміну ставлення людини до себе та оточення; психокорекція як цілеспрямована робота над окремими психологічними структурами з метою їхнього гармонійного розвитку; психотренінг; навчання, що передбачає засвоєння знань, моделей,

формул, схем, які допомагають людині опанувати світ; а також творчість і конструювання. Ефективне володіння цими засобами має стати ключовим елементом професійної підготовки майбутніх психологів. Додатково важливо використовувати різні форми групової роботи, такі як психологічні вправи, бесіди-дискусії, моделювання поведінки, а також ритуали та інші повторювані дії, що сприяють формуванню навичок саморегуляції та зміцненню психологічної стійкості.

Висновки до першого розділу

Проведений аналіз наукових джерел дав змогу окреслити основні теоретичні підходи до розуміння психологічної стійкості, яку в межах цього дослідження розглядаємо як еквівалент поняття психологічної резилентності. Її сутність і сучасні інтерпретації ґрунтуються на фундаментальних працях А. Мастен (Ann S. Masten) та С. Мадді (S. Maddi), які визначають психологічну стійкість як внутрішній ресурс, що забезпечує здатність долати життєві виклики, планувати й реалізовувати наміри, підтримувати міжособистісні стосунки та адаптуватися до несприятливих умов. У другому параграфі дослідження підкреслено, що стійкість не є фіксованою властивістю – її можна формувати, розвивати й тренувати, що становить процес поступового відкриття та зміцнення внутрішнього потенціалу.

Контент-аналіз праць Г. Боннано, Е. Вернера, Д. Кошаба, С. Мадді, А. Мастен, Д. Річардсона та інших іноземних учених дозволив висвітлити різні підходи до розуміння феномену резилентності. Зокрема, її трактують як типову реакцію психіки на труднощі різного масштабу – від повсякденних стресорів до глибоких життєвих криз – а також як динамічну властивість, що забезпечує здатність людини конструктивно долати складні періоди. Особливе місце займає концепція життєстійкості, яка описує інтегральну рису особистості, що ґрунтується на трьох ключових установках: залученості (commitment), контролі над подіями (control) і готовності до викликів (challenge).

Аналіз робіт українських дослідників (О. Апанович, М. Білової, О. Євдокімової, Д. Кравцова, Є. Крупник, А. Левенець, О. Когут, М. Корольчук, В. Крайнюк, О. Романчук, Н. Сергієнко, І. Соловйової, Т. Щербан та інших) засвідчив наявність різних підходів до тлумачення психологічної стійкості. Їхні визначення залежать від специфіки професійної діяльності (звичайної чи екстремальної) та наукового напрямку (психологічного, психолого-педагогічного, соціального, біопсихологічного тощо).

Узагальнення опрацьованих джерел дає підстави стверджувати, що люди з високим рівнем психологічної стійкості здатні швидко й гнучко адаптуватися до змін, переосмислювати складні обставини, знаходити додаткові внутрішні ресурси або ефективно користуватися соціальною підтримкою. Основою цих здібностей є гнучкість мислення, уміння регулювати власні емоції та раціонально використовувати власні сильні сторони.

Формування психологічної стійкості як складової соціалізації охоплює поєднання навчання, виховання й накопичення життєвого досвіду. Саме в цьому процесі формуються такі якості, як стабільна самооцінка, позитивний емоційний стан, здатність до самоконтролю, морально-етична культура та ефективність діяльності. Важливу роль у розвитку стійкості відіграють засоби масової інформації та мережеве середовище, які значною мірою впливають на формування цінностей, поведінкових моделей і рівня психологічної захищеності як окремої особи, так і суспільства загалом.

У роботі проаналізовано підходи до розвитку резилентності, зокрема рекомендації Американської психологічної асоціації (2014 року), які підкреслюють значення внутрішніх ресурсів; позиції українських учених (Т. Щербан, В. Гоблик), що наголошують на необхідності формування відповідних професійних умінь; концепцію особистісної стійкості, розроблену В. Крайнюк; практичні поради фахівців; а також діяльність проекту «Psyche Я», спрямованого на розвиток внутрішніх ресурсів людини.

Узагальнюючи підходи, резилентність визначено як здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, відновлюватися після

травматичних подій і зберігати психічну рівновагу навіть в умовах значного стресового впливу. Це динамічна характеристика, що не лише забезпечує виживання в кризових ситуаціях, але й сприяє особистісному зростанню.

Дослідження також висвітлює науково-теоретичні підходи до формування психологічної стійкості майбутнього фахівця. Одним із ключових є концепція М. Корольчук, яка окреслює такі напрями розвитку стресостійкості: опанування асертивності, удосконалення комунікативних умінь; розвиток навичок саморегуляції; психологічна підготовка до дій в екстремальних умовах; формування широкого спектра копінг-стратегій; інтеграція травматичного досвіду; удосконалення поведінкової саморегуляції; формування системи професійної саморегуляції.

У роботі детально розглянуто зовнішні та внутрішні чинники психологічної стійкості, що перебувають у постійній взаємодії. До них належать соціальні ресурси (за Н. Хендерсеном), системи соціальних та особистісних чинників (за Б. Бенард), індивідуальні психологічні характеристики, генетичні передумови, а також залежність рівня стійкості від поточного психічного стану людини.

Проаналізовано комплекс факторів, які сприяють становленню психологічної стійкості, включно з впливом соціального середовища, індивідуально-психологічними особливостями, рівнем саморегуляції та життєвим досвідом особистості.

Особливу увагу приділено психотренінговим технологіям різного спрямування – психологічним, поведінковим, комунікативним, професійно-педагогічним, психолого-педагогічним, акмеологічним і тренінгам особистісного розвитку, орієнтованим на інтелект, творчість, мотивацію, самопізнання й самореалізацію. Ці програми, розроблені на основі праць В. Лефтерова та методичних напрацювань О. Шелухіної, використовують широкий спектр психотехнік, рольових ігор, ситуаційних вправ, інтерактивних методів та рефлексивних практик, що дозволяє адаптувати їх до потреб фахівців різних професій.

Окремо розглянуто психологічні техніки, зокрема, нейролінгвістичне програмування, психосинтез, групову терапію, соціально-психологічний тренінг, а також інші засоби психологічного впливу: психотерапію, психокорекцію, навчальні методи та творчі практики. Вони є важливими елементами сучасної професійної підготовки та сприяють формуванню високого рівня психологічної стійкості майбутнього фахівця.

РОЗДІЛ 2.

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ВИКОНАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Особливості професійної діяльності психологів в умовах сьогодення

Фахівці відзначають, що сучасний ринок праці висуває до особистісних і професійних якостей працівника надзвичайно високі вимоги. У цьому контексті професійний відбір набуває особливої ваги, адже саме він визначає ефективність роботи професійних спільнот. Однією з найважливіших характеристик, що свідчать про готовність людини до виконання службових обов'язків, є психологічна стійкість [63, с. 187].

У професіях, заснованих на постійній взаємодії між людьми, проблема психологічної стійкості стає особливо помітною. Значне емоційне навантаження, високий рівень стресу та інтенсивні міжособистісні контакти часто спричиняють емоційне виснаження, яке може перерости у професійне вигорання. У таких працівників виникають симптоми перевтоми, страху, дратівливості, порушення сну та апетиту, можливі емоційні зриви, а подекуди й психопатологічні прояви. Людина, яка перебуває у стані виснаження, втрачає здатність швидко й адекватно реагувати на складні професійні ситуації, що є критично важливим у багатьох видах діяльності, зокрема у сфері психології. Це зумовлює необхідність врахування індивідуально-психологічних особливостей працівника та специфіки його професійної діяльності.

За В. Смірновим і А. Левенець, професія не розглядається як стресогенна за умови, що вона не руйнує психічного та фізичного здоров'я, не спричиняє зниження соціального статусу, відповідає рівню підготовки й потребам працівника, передбачає можливість впливати на умови праці та створює простір для особистісного розвитку. У професійній діяльності психолога ці критерії є

надзвичайно важливими, оскільки робота передбачає постійний контакт не лише з проблемами клієнтів, але й з власними емоційними станами.

Професійна діяльність психологів в Україні суттєво ускладнена сучасними умовами. Тривала військово-політична нестабільність, збільшення кількості внутрішньо переміщених осіб, значний ріст потреби у психологічній допомозі серед військовослужбовців та їхніх родин, соціально-економічні проблеми, вплив пандемії COVID-19, втрата роботи, погіршення якості освіти через тривале дистанційне навчання – усе це формує високий рівень психологічного навантаження на населення [57].

Запровадження дистанційного формату роботи й навчання з 2019 року показало, що багато працівників виявилися неготовими до таких умов: збільшилися випадки нервового виснаження, хронічного стресу, порушення адаптації, що негативно позначилося на продуктивності та якості професійної діяльності. Проблеми у сфері вищої освіти, проаналізовані в роботах Н. Терентьєвої [57–59], стали важливою мотивацією для вибору теми магістерського дослідження «Формування психологічної стійкості до виконання професійної діяльності у майбутніх психологів». Адже саме психологи мають бути першими, хто здатен надати допомогу іншим у подоланні життєвих труднощів та пом'якшенні їх наслідків.

Загалом у сучасній організаційній психології усе більше уваги приділяється критеріям професійного добору, зокрема рівню психологічної стійкості, що забезпечує здатність ефективно працювати в умовах підвищеного стресу. У професіях типу «людина – людина» важливість цієї характеристики лише посилюється, адже праця у таких сферах неминуче передбачає високе емоційне навантаження, ризик вигорання та розвиток негативних психоемоційних станів. Працівник, який не володіє достатнім рівнем стійкості, швидко виснажується, втрачає працездатність і здатність виконувати професійні функції, що є критичним чинником особливо в діяльності психолога.

Таким чином, у сучасних соціально-економічних і політичних умовах формування психологічної стійкості майбутніх психологів постає як

першочергове завдання професійної підготовки, що обумовлює актуальність і важливість обраної теми дослідження.

З огляду на те, що професійна діяльність психолога пов'язана з наданням допомоги людям у непростих життєвих обставинах, які супроводжуються високим емоційним напруженням і значною відповідальністю, зростає потреба у фахівцеві, здатному зберігати власну психічну рівновагу та працювати ефективно навіть у складних умовах. Психолог, так само як і його клієнти, перебуває в умовах суспільних криз, тому розвиток психологічної стійкості ще під час навчання у закладі вищої освіти стає важливою передумовою його майбутньої професійної успішності.

Психологічну стійкість визначають як внутрішній ресурс, що допомагає людині протистояти труднощам, реалізовувати життєві плани, підтримувати здорові взаємини та адаптуватися до змін. Її також розглядають як здатність витримувати значні професійні навантаження, долати втому, зберігати віру у власні можливості, швидко орієнтуватися в нових умовах і діяти ефективно у складних ситуаціях.

Професійна діяльність психолога охоплює наукові дослідження, практичну роботу та освітню діяльність. Попри різноманіття завдань у кожному з цих напрямів, незмінною залишається потреба в умінні регулювати власні емоційні стани, підтримувати високу працездатність, дотримуватися професійної етики та відповідальності. Психолог працює з конфіденційною та чутливою інформацією, неправильне використання якої може завдати шкоди окремій людині, групі або навіть вплинути на рішення в різних соціальних структурах. Тому фахівець повинен уміти зберігати внутрішній баланс, діяти зважено, етично й професійно.

Основними напрямками психологічної допомоги є профілактика, корекція, реабілітація, психотерапія, консультування, просвітницька діяльність та навчання, кожен із яких супроводжується психодіагностикою. Ці види роботи потребують суворого дотримання принципів конфіденційності, професійної

компетентності, наукової обґрунтованості методів, комплексності підходу, поваги до клієнта та обов'язкової рефлексії.

Психологічна практика вимагає високого рівня професійної майстерності. Фахівець має вміти за короткий час отримати максимально повну інформацію про клієнта, зібрати психологічний анамнез, визначити діагноз, підібрати та адаптувати методики, контролювати емоційний стан людини, відстежувати зміни в її поведінці й світогляді, розробляти програми психологічного впливу та оцінювати власні професійні рішення [60, с. 172]. Професію психолога відносять до виду діяльності «людина – людина», яка має перетворювальний характер, вимагає застосування спеціальних професійних засобів і часто здійснюється в умовах підвищеної морально-етичної відповідальності та можливих ризиків [40].

Готовність психолога до практичної діяльності формується під впливом численних соціально-економічних, політичних, технологічних та культурних чинників. Сучасна освіта активно інтегрує цифрові платформи, мережеві ресурси та інформаційно-комунікаційні технології, що суттєво трансформує підготовку майбутніх фахівців, у тому числі психологів.

Професійна практика дедалі частіше включає онлайн-консультування, яке для одних клієнтів є зручним і результативним, а для інших — менш ефективним. Тому сучасний психолог має бути компетентним як у роботі безпосередньо з людиною, так і у використанні цифрових інструментів, обираючи найбільш відповідний формат взаємодії. Саме в період навчання у закладі вищої освіти майбутній фахівець опановує ці технологічні складові професійної діяльності.

Як підкреслює М. Марценюк, ґрунтовне засвоєння теорії та практичних умінь є необхідною умовою професійної готовності психолога. Ключовими професійними компетентностями є дослідницькі, комунікативні, діагностичні, дидактичні та проектувальні вміння. Для психологічної професії характерне домінування обов'язків над правами, а визначальною рисою професійної діяльності є безумовне дотримання етичних норм [26, с. 367]. Саме особистість психолога стає основою його професійної компетентності, відображаючи ступінь сформованості професійної свідомості.

Професійну свідомість розглядають як структурний компонент особистості, що відображає ставлення до професії, усвідомлення її значущості, розуміння власної ролі, рівень знань і вмінь, прагнення до самовдосконалення, сформованість професійних цінностей та реальні досягнення. Вона визначається специфікою діяльності психолога та залежить від його компетентності, здатності до рефлексії й готовності до постійного розвитку [60, с. 167].

Професійну свідомість, за Н. Шевченко, розуміють як поєднання спеціальної освіченості, професійної культури та здатності мислити на рівні методологічної рефлексії. Її структура включає значення, що стоять за психологічними поняттями та категоріями, особистісні смисли, сформовані під впливом мотивів, інтересів і цілей діяльності, а також чуттєвий компонент, який визначає спосіб сприйняття реальності у взаємодії між психологом і клієнтом [60, с. 174-175].

У професійній діяльності фахівця важливе місце посідають інтелектуально-пізнавальні та емоційно-вольові характеристики. До інтелектуально-пізнавальних належать ґрунтовні знання з психології, здатність до стратегічного й аналітичного мислення, добре розвинена пам'ять, уміння зосереджено працювати та приймати обґрунтовані рішення. Емоційно-вольова сфера охоплює відповідальність, толерантність, ініціативність, дисциплінованість, уміння контролювати емоції та підтримувати внутрішню стабільність. Саме гармонійне поєднання цих якостей забезпечує психологові можливість ефективно здійснювати професійну діяльність і підтримувати високий рівень психологічної стійкості.

Мотиваційно-ціннісний компонент професійної особистості включає характеристики, що визначають її готовність до виконання складних професійних завдань. До них належать зростання ваги соціально-психологічних і мотиваційних чинників у структурі внутрішніх потреб (комунікабельність, прагнення до визнання, відповідальність, сумлінність), здатність швидко змінювати домінантні мотиви відповідно до ситуації (креативність, оперативність, сміливість у рішеннях, почуття гумору), виражена внутрішня

мотивація до професійної діяльності (інтерес до фаху, прагнення інтелектуального та творчого розвитку), сформовані професійні цінності (чесність, відповідальність, свідомість, професійний досвід), а також гуманістичні орієнтири, що проявляються у людяності, терпимості та вмінні розуміти іншого [28].

Ефективність діяльності психолога значною мірою визначається рівнем сформованості його ключових професійних умінь. До них належать дослідницькі компетентності, що забезпечують уміння визначати проблему, планувати та проводити дослідження, аналізувати й узагальнювати отримані результати. Комунікативні вміння дають змогу встановлювати продуктивний контакт із клієнтом, розуміти його індивідуальні особливості, контролювати власні емоції, переконливо доносити думки та вибудовувати конструктивний діалог. Не менш важливою є дидактична компетентність, що проявляється у вмінні організовувати навчальну, корекційну й розвивальну роботу та застосовувати відповідні технології й моделі діяльності.

Окреме місце займають діагностичні навички, що забезпечують здатність грамотно проводити психодіагностичні дослідження, добирати інструментарій, інтерпретувати результати та визначати психологічні характеристики клієнта. Проєктувально-корекційна компетентність охоплює володіння методами психологічного впливу, уміння ставити цілі й завдання корекційної роботи, визначати стратегії та тактики взаємодії, створювати й реалізовувати корекційні програми, сприяти розвитку позитивної Я-концепції, здійснювати профілактичну діяльність, проводити психологічну експертизу та реабілітацію, а також консультувати керівників і працівників щодо застосування психологічних знань у професійній сфері [4; 11; 26, с. 368-369].

Формування таких професійних умінь забезпечується комплексною системою підготовки, яка включає фундаментальні психологічні дисципліни (загальна, вікова, соціальна, диференціальна психологія, психологія особистості тощо), методологічні курси (експериментальна психологія, психодіагностика, математичні методи, психологічний практикум), прикладні напрями (клінічна,

педагогічна, психологія праці та управління), а також дисципліни практичної психології й педагогічну підготовку. Важливою складовою є практична підготовка, що дає можливість майбутньому фахівцеві набути навичок роботи з реальними клієнтами. При цьому кожен заклад вищої освіти визначає конкретне змістове наповнення освітніх програм, дотримуючись загальноприйнятих стандартів підготовки психологів.

Узагальнені вимоги до змісту підготовки практичних психологів охоплюють кілька фундаментальних аспектів. Передусім наголошується на необхідності чіткого розмежування між теоретичною (науковою) та практичною психологією. Мається на увазі усвідомлення різниці між психологією як науковою дисципліною з її категоріальним апаратом, методологією та проблематикою і прикладною психологією, яка має власні завдання, інструменти, методики та принципи роботи. Відповідно, освітній процес має бути спрямований або на підготовку теоретика-дослідника, або на формування практикуючого спеціаліста, здатного працювати з реальними клієнтами.

Підготовка фахівця з практичної психології повинна відбуватися на трьох послідовних рівнях. Перший забезпечує опанування фундаментальних теоретичних засад психологічної науки. Другий передбачає глибоке засвоєння теоретико-методичної бази обраного напрямку практичної психології – клінічної, юридичної, освітньої, військової, політичної тощо. Третій рівень – спеціалізація у конкретному виді практичної діяльності, яка характеризується сформованими навичками, володінням професійними техніками та здатністю застосовувати їх у роботі.

Велика увага приділяється загальнокультурній та мовній підготовці психолога, а також умінню використовувати власний життєвий досвід у професійній діяльності.

Важливими є розуміння культурних і етнопсихологічних особливостей регіону, знання соціальних традицій і ролі релігійних практик, які мають значний психотерапевтичний потенціал, хоча і залишаються малодослідженими у вітчизняній науці.

Засвоєння прикладної психології має ґрунтуватися на аналізі конкретних життєвих випадків.

Саме реальна ситуація клієнта, як поєднання зовнішніх обставин, особистісних характеристик та особливостей взаємодії між ними, є центральним об'єктом роботи психолога та підставою для звернення по допомогу. Такий підхід забезпечує практичну спрямованість навчання та формує здатність майбутнього фахівця працювати з індивідуальними історіями.

Важливою вимогою є також формування особистості самого майбутнього психолога. Професійна підготовка не може обмежуватися передаванням знань і навичок – вона повинна сприяти внутрішній трансформації психічних структур студента. Оскільки головним інструментом психолога є він сам, навчання має бути глибоко особистісним, переживаним, таким, що стимулює рефлексію, самоаналіз і усвідомлене ставлення до професії.

В. Панк і Н. Чепелева (цит. за М. Марценюк) наголошують, що професійну придатність майбутнього психолога слід оцінювати комплексно. Серед ключових критеріїв виокремлюють фізичний стан (деякі соматичні порушення унеможливають психологічну практику), психічне здоров'я (часто на спеціальність приходять люди з власними невирішеними проблемами), інтелектуальні здібності, зокрема соціальний інтелект, а також сформовані механізми саморегуляції, емоційна стабільність, комунікабельність і здатність легко встановлювати контакт.

Сучасні умови професійної діяльності психологів характеризуються високим рівнем екстремальності. З 2014 року вони працюють в умовах тривалого військово-політичного конфлікту, зростання кількості постраждалих, внутрішньо переміщених осіб, учасників бойових дій та їхніх родин, а також у контексті економічних криз і наслідків пандемії COVID-19. Такі реалії висувають підвищені вимоги до психологічної витривалості, здатності працювати з травмованими клієнтами, діяти в умовах емоційного тиску та непередбачуваних обставин.

А. Левенець виокремлює кілька груп стресорів, що впливають на працівників допоміжних сфер. До них належать контакти зі складними категоріями клієнтів, конфліктні ситуації, агресивні прояви, ризики насильства. Значні навантаження створюються умовами праці – надмірною кількістю завдань, відсутністю часу на відпочинок, недостатнім матеріальним забезпеченням, нерегламентованим робочим часом, тиском адміністрації, конфліктами в колективі.

Додаткові труднощі виникають через перевірки, необхідність реагувати на надзвичайні ситуації, а також через внутрішні переживання – відчуття професійної виснаженості, сумніви у власній компетентності.

У воєнний час рівень стресових впливів значно зростає. Усі працівники, незалежно від сфери діяльності, функціонують в умовах небезпеки, невизначеності та підвищеного емоційного навантаження. Психолог повинен орієнтуватися не лише в особистісних і професійних проблемах клієнта, а й у ширшому контексті – соціальних, політичних, економічних і військових чинниках, які визначають його стан і причини звернення по допомогу. Тому під час підготовки майбутніх психологів особливо важливо враховувати вплив зовнішніх стресорів різного масштабу.

Ці вимоги реалізуються в освітніх програмах підготовки магістрів спеціальності 053 «Психологія», у яких ключовою метою визначено здатність вирішувати складні професійні завдання в умовах невизначеності, проводити дослідження та впроваджувати інноваційні підходи.

Фахівці справедливо наголошують, що підготовка психолога повинна забезпечувати стійкість до роботи в умовах підвищеної відповідальності, ризику, інтенсивних навантажень, обмеженого часу, а також до травмувальних ситуацій, пов'язаних зі смертю, пораненнями й агресією.

Психолог має зберігати самоконтроль, протидіяти маніпуляціям, уникати конфліктної ескалації та залишатися ефективним навіть у надзвичайно напружених ситуаціях.

Формування психологічної стійкості майбутніх психологів повинно відбуватися з урахуванням їхніх індивідуально-психологічних і фізіологічних особливостей, адже вони визначають внутрішню мотивацію, здатність до саморегуляції та успішність професійного становлення. Значна частина молоді обирає спеціальність «Психологія», не усвідомлюючи її складності, відповідальності та високих вимог. Поширені міфи про легкість професії сприяють появі фахівців, неготових до роботи у кризових, нестандартних або екстремальних умовах, що є прямим наслідком недостатнього рівня сформованої психологічної стійкості.

2.2. Підготовка майбутніх психологів у закладах вищої освіти України через формування психологічної стійкості

Підготовка здобувачів спеціальності 053 «Психологія» здійснюється відповідно до стандартів вищої освіти бакалаврського та магістерського рівнів [29; 30]. У цих нормативних документах визначено, що об'єктом вивчення є психічні явища, закономірності їх виникнення, розвитку й функціонування; поведінка та діяльність людини; особливості взаємодії в різних соціальних групах; а також психофізіологічні процеси, що лежать в основі різних видів психічної активності [29; 30].

Стандарт підготовки магістрів спеціальності 053 «Психологія» акцентує увагу на необхідності глибокого розуміння закономірностей розвитку особистості, психології міжособистісної та міжгрупової взаємодії, а також процесів, що відбуваються у колективах різного типу [30]. Крім теоретичної підготовки, магістранти повинні оволодіти професійними навичками, які включають застосування стандартизованих психодіагностичних методик і різних форматів психологічної допомоги – консультативних, тренінгових, психотерапевтичних і просвітницьких [30].

У стандарті підкреслено, що інтегральна компетентність майбутнього магістра полягає у здатності розв'язувати складні професійні завдання в умовах

невизначеності, що безпосередньо відображає феномен психологічної стійкості [30]. Таким чином, формування психологічної стійкості майбутнього психолога є нормативно закріпленою вимогою.

До спеціальних компетентностей, які сприяють становленню психологічної стійкості, належать уміння професійно здійснювати практичну діяльність (психодіагностичну, консультативну, тренінгову, психотерапевтичну), здатність приймати обґрунтовані рішення в складних чи нестандартних ситуаціях, уміння адаптуватися до нових умов роботи, а також неухильне дотримання етичних норм і загальнолюдських цінностей [30]. Це забезпечує відповідні результати навчання, серед яких – здатність розробляти та реалізовувати психологічні інтервенції, оцінювати їх ефективність, визначати рівень складності професійних завдань, своєчасно звертатися по супервізію чи підвищення кваліфікації та гнучко застосовувати наукові підходи залежно від конкретної ситуації [30].

Психологічна підготовка трактується як система психолого-педагогічних впливів, спрямованих на розвиток якостей, необхідних для успішної діяльності в різних умовах. Майбутній психолог повинен бути стійким до впливу стресорів, володіти професійно значущими якостями – рефлексивністю, спостережливістю, проникливістю; уміти встановлювати контакт, регулювати власний емоційний стан, застосовувати техніки психологічного впливу в складних, конфліктних чи кризових ситуаціях. Значущими є також навички рольової поведінки, здатність до психолого-педагогічного впливу та вміння працювати з різними категоріями клієнтів у звичайних, складних та екстремальних умовах.

Формування психологічної стійкості здійснюється з урахуванням низки принципів: наукової обґрунтованості, професіоналізму (застосування валідних методик), реалістичності (моделювання ситуацій, максимально наближених до реальних), активності (спрямованість на вирішення практичних завдань і розвиток саморегуляції), а також гнучкості й уміння адаптуватися до стресових умов [22, с. 67]. Ці принципи є складовою освітньо-професійної підготовки майбутніх магістрів.

В освітній програмі магістратури спеціальності 053 «Психологія» Чорноморського національного університету імені Петра Могили визначено мету – сформувати здатність вирішувати складні завдання практичної психології в умовах невизначеності та необхідності інноваційних підходів [31]. Зміст програми спрямований на поєднання фундаментальних психологічних знань із прикладною діяльністю [31], що визначає структуру її змістово-технологічних компонентів.

Завершення магістерської підготовки відкриває можливість працювати на посадах практичного психолога, головного психолога, фахівця із розвитку персоналу [31; 32]. Це потребує високого рівня сформованої психологічної стійкості, яка забезпечує здатність виконувати професійні функції в умовах підвищеного навантаження, непередбачуваності, кризових і екстремальних ситуацій.

Підготовка майбутніх психологів і формування їхньої стресостійкості забезпечується змістовим та технологічним компонентами освітнього процесу, які охоплюють широкий спектр дисциплін бакалаврського та магістерського рівнів [5; 8; 9; 13; 33; 34; 36; 37; 41–49; 52]. У межах педагогічної психології (рівень бакалавра) розвиток психологічної стійкості відбувається через опрацювання екстремальних і нестандартних педагогічних ситуацій, аналіз процесів самовиховання, механізмів педагогічного впливу, особливостей роботи вчителя та специфіки професійної діяльності в умовах підвищених труднощів. Дисципліна «Психологічна корекція» забезпечує засвоєння основ індивідуальної та групової корекційної роботи, побудову корекційних програм, оволодіння методами арттерапії, ігровими, сугестивними, поведінковими, психогімнастичними техніками, а також прийомами роботи з емоційними та когнітивними процесами.

Вивчення диференційної психології сприяє розумінню природи індивідуальних відмінностей, структури темпераменту та впливу психофізіологічних і соціальних факторів на розвиток особистості. Клінічна психологія знайомить студентів із психопатологічними проявами, межами

норми й патології, особливостями невротичних, тривожних, психосоматичних і дисоціативних розладів, питаннями суїцидальної поведінки та закономірностями взаємодії між пацієнтом і лікувальним середовищем. Курс «Основи психотерапії» формує уявлення про структуру психотерапевтичного процесу, специфіку різних терапевтичних підходів – гештальт-терапії, клієнт-центрованої терапії, позитивної психотерапії, а також методів роботи з психічною травмою.

Дисципліна «Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях» охоплює питання кризової психодіагностики, терапевтичних підходів, надання екстреної психологічної підтримки в умовах втрати, насильства, суїцидальних проявів та інших критичних подій. «Практикум із психологічного консультування та психотерапії» (рівень магістра) забезпечує становлення професійної майстерності психолога, розвиток етичної та ефективної взаємодії з клієнтом, опанування когнітивно-поведінкових технік і врахування національних особливостей допомогової практики. Курс «Психологічна допомога особистості» поглиблює знання щодо методів підтримки в різних організаціях, механізмів раннього втручання, соціально-психологічного супроводу, реабілітації та подолання наслідків травми.

Курс «Психологія стресу» забезпечує системне розуміння природи стресу, адаптаційних механізмів, проявів гострих та хронічних стресових станів, розвиток навичок надання першої психологічної допомоги, подолання посттравматичних симптомів і організації стрес-менеджменту. Формування стресостійкості посилюється опануванням етнопсихології, де увага зосереджена на питаннях етнічної ідентичності, стереотипізації, адаптації до іншого культурного середовища та психології етнічних конфліктів. Гендерна психологія розкриває механізми формування гендерної ідентичності, закономірності гендерної поведінки, проблематику гендерного насильства та специфіку лідерських моделей. Патопсихологія надає знання про особливості порушень психічних процесів та розладів особистості. Психологія спілкування формує вміння встановлювати ефективну взаємодію, аналізувати комунікативні процеси та розпізнавати маніпуляції. Психологія управління розвиває компетентності,

пов'язані з організацією діяльності колективу, подоланням конфліктів, мотивацією та ефективною взаємодією між керівником і персоналом. Соціальна психологія забезпечує розуміння закономірностей міжособистісних та групових процесів.

Технологічний компонент підготовки реалізується через різні форми освітньої діяльності: лекції, практичні заняття (у традиційній формі та у форматі ділових ігор, науково-практичних кінолекторіїв, психологічних консультацій і тренінгів, критичного аналізу, опанування діагностичних методик), самостійну роботу, а також контрольні заходи. Основною електронною платформою навчального процесу є Moodle, яка забезпечує інтеграцію змістових і технологічних складових у підготовці майбутніх психологів.

Наголосимо, що з боку професорсько-викладацького складу Чорноморського національного університету імені Петра Могили здійснюється постійний психологічний супровід студентів як від час карантинних обмежень так і під час активних воєнних дій, що допомагає сформувати у них психологічну стійкість та надає їм змогу на практиці відчувати ефективність та необхідність її формування.

Висновки до другого розділу

Сучасний ринок праці висуває до фахівців зростаючі вимоги, серед яких психологічна стійкість посідає провідне місце. Саме вона визначає рівень готовності спеціаліста до роботи в умовах високої емоційної напруги й інтенсивного стресового впливу, що особливо характерно для професій типу «людина – людина». У таких видах діяльності працівники нерідко стикаються з емоційним виснаженням, зниженням працездатності, симптомами перевтоми, дратівливості, порушеннями сну чи навіть розвитком психоемоційних розладів.

Професійне середовище в Україні ускладнюється тривалими зовнішніми викликами. Воєнно-політична нестабільність, що триває з 2014 року, спричинила масштабне переміщення населення, різке збільшення кількості людей, які

потребують психологічної допомоги, зокрема військовослужбовців і членів їхніх родин. Додаткових труднощів додала пандемія COVID-19, наслідком якої стали карантинні обмеження, погіршення матеріального становища, зниження якості освіти та зростання рівня соціальної напруги. Перехід до дистанційного навчання у 2019 році особливо негативно позначився на спеціальностях, де необхідна практика й безпосередня взаємодія, що зумовило зростання безробіття серед молоді та виявило недостатню готовність багатьох фахівців до роботи в нових умовах.

У цій ситуації роль психолога суттєво зростає, адже саме він покликаний зменшувати негативні наслідки кризових явищ і допомагати людям долати складні життєві обставини. Водночас якість психологічної допомоги залежить від того, наскільки сам фахівець здатний зберігати внутрішній баланс і діяти професійно, не завдаючи шкоди клієнтам. Оскільки психолог працює в тих самих стресових умовах, що й люди, які звертаються по допомогу, формування його психологічної стійкості вже на етапі навчання є визначальним чинником майбутньої професійної успішності.

Психологічна практика передбачає роботу з унікальними переживаннями людей, аналіз чутливої інформації, неправильне використання якої може мати серйозні наслідки як для клієнта, так і для репутації фахівця. Діяльність психолога охоплює наукові дослідження, застосування психологічних знань у практичній площині та психологічне просвітництво. Успішність цієї діяльності забезпечується сформованими дослідницькими, комунікативними, діагностичними, дидактичними й проектувальними вміннями, які майбутні фахівці опановують у процесі вивчення теоретичних і практичних дисциплін, методології досліджень і під час практичної підготовки.

Професійна придатність психолога визначається фізичним і психічним здоров'ям, рівнем інтелектуального розвитку, емоційною витривалістю та здатністю до саморегуляції. В умовах воєнних дій психологи працюють у середовищі, що постійно створює підвищені ризики, тому для них важливо

враховувати не лише індивідуальні особливості клієнта, а й ширший військово-політичний, соціальний та економічний контекст.

Підготовка психологів у межах спеціальності регламентується стандартами вищої освіти, де наголошено на необхідності формування здатності аналізувати життєвий шлях особистості, взаємодію в соціальних групах і оволодівати практичними навичками психологічної допомоги, психодіагностики, консультування та психотерапевтичних технологій.

Освітньо-професійна програма підготовки магістрів психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили спрямована на інтеграцію фундаментальних психологічних знань і практичних компетентностей, необхідних для роботи в умовах невизначеності. Змістовий компонент програми включає системне опрацювання дисциплін, орієнтованих на розвиток психологічної стійкості, а технологічний компонент реалізується через різноманітні форми практичної роботи: рольові та ділові ігри, науково-практичні кінолекторії, групові й індивідуальні консультації, тренінгові заняття, аналіз професійних випадків та освоєння психодіагностичного інструментарію.

РОЗДІЛ 3.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

3.1. Методики діагностики і формування психологічної стійкості

Залучення людини до складної та суперечливої системи соціальних взаємин значною мірою визначається її здатністю адекватно сприймати себе й інших, правильно оцінювати особистісні якості, особливості міжособистісної взаємодії та робити виважені висновки щодо соціальних ситуацій. Важливо також формувати реалістичну самооцінку, спираючись на досвід і думку людей, які вже досягли соціальної та професійної зрілості. У цьому контексті стресостійкість виступає однією з ключових передумов ефективної професійної діяльності. Тому дослідження природи стресостійкості, механізмів її формування, особливостей прояву та залежності від типу діяльності дозволяє глибше зрозуміти сутність цього явища та визначити оптимальні підходи до її оцінювання, розвитку та підтримання [51].

Для вимірювання психологічної стійкості (резилентності) застосовують різні психодіагностичні інструменти, побудовані переважно на концепції життестійкості. Найпоширенішими є Personal View Survey, Dispositional Resilience Scale, Hardiness Scale [68; 69; 70; 77; 78]. Широко використовується й адаптована версія тесту життестійкості, розроблена Д. Леонтьєвим та О. Рассказовою [84]. У практиці також активно застосовують методики визначення рівня професійного вигорання В. Бойка [27], тест «Прогноз» для оцінки нервово-психічної стійкості, шкали Холмса та Прає для діагностики стресостійкості та адаптації, опитувальник депресивних станів Зунга у вітчизняній адаптації, а також методику дослідження психічних станів Л. Куликова.

У межах свого емпіричного дослідження О. Когут застосувала широкий спектр психодіагностичних методик, серед яких: опитувальник агресії Басса–Даркі, методика оцінювання нервово-психічного напруження Т. Немчина, тест

Айзенка для діагностики темпераменту, методика виявлення страхів Прядіна–Чернавського, FPI, опитувальник комунікативної толерантності В. Бойка, інструменти визначення задоволеності працею на індивідуальному й груповому рівнях (Козлов–Мануйлов), проєктивний тест О. Смірної «Не дайте людині впасти», адаптація Mini-Mult В. Зайцева, опитувальник акцентуацій Г. Шмішека, шкала впевненості С. Рейзаса, Оксфордський тест щастя М. Аргайла, шкала ворожості Кука–Медлей, тест Томаса–Кілмена для визначення стилю поведінки в конфлікті, копінг-індикатори Амірхана, методика копінг-поведінки Нормана (адаптована Т. Крюковою), шкала смисложиттєвої кризи К. Карпінського, показники психологічного стресу Н. Водоп'янова, шкала соціальної фрустрації Л. Васермана, тест PSM-25 Тесієра–Леміре–Філліона, проєктивна методика «Людина під дощем», методики соціально-психологічної адаптації Роджерса–Даймонда, тест вольової саморегуляції Звєрькова–Ейдмана, «Індекс життєвого стилю» Плутчика–Келлермана, опитувальник саморегуляції Н. Пейсахова, а також методики вивчення стратегій подолання стресу С. Хобфолла й Е. Хейм [14, с. 4].

На основі аналізу цих інструментів О. Когут розробила комплексну психодіагностичну методику «Диференціальна діагностика стресостійкості особистості», що дозволяє виявляти індивідуальні особливості стресостійкості на психобіологічному, соціокультурному та поведінково-організаційному рівнях [14, с. 7]. Вона також створила авторські програми формування стресостійкості та низку психотерапевтичних технік, зокрема «Трансформація стресу в ресурс для розвитку» та «Зміна негативного захисту в конструктивні копінг-стратегії», які застосовуються в консультаційній, терапевтичній і корекційній роботі [14, с. 8].

Поряд із діагностичними засобами важливе місце у формуванні психологічної стійкості займають тренінгові технології. Їх розглядають як науково обґрунтовану систему методів організації тренінгового процесу, що забезпечує високі результати та сприяє професійній ефективності персоналу. У сучасному постіндустріальному суспільстві тренінгові технології сприймають як

особливу форму соціально-психологічної практики, яка підтримує розвиток і вдосконалення психосоціальної сфери [62, с. 343].

Серед найбільш ефективних форм тренінгів, спрямованих на зміцнення стресостійкості, виокремлюють заняття з розвитку навичок саморегуляції, що допомагають опановувати емоційно-вольові процеси; когнітивні тренінги, орієнтовані на розвиток професійного мислення; тренінги стресостійкості, що навчають емоційно-орієнтованих і проблемно-сфокусованих способів подолання стресу та засвоєнню когнітивних технік; мотиваційні тренінги, спрямовані на формування активної життєвої позиції; а також тренінги розвитку впевненості, які зміцнюють позитивне ставлення до себе [22, с. 68].

На думку О. Шелухіної, ефективність тренінгової роботи забезпечується врахуванням професійної специфіки учасників, використанням практичних завдань, вправ та рольових ігор, активною участю групи, правильним добором учасників і наявністю мотивації до проходження тренінгу.

Інтенсивність тренінгової роботи забезпечується завдяки врахуванню закономірностей групової динаміки, постійному змінюванню методичних прийомів, підтриманню інтересу учасників та застосуванню вправ, спрямованих на зниження емоційного напруження й втоми, зокрема коротких рухових або музичних пауз. Важливо впливати одразу на кілька рівнів психічної діяльності – когнітивний, емоційний, поведінковий та особистісний, а також комбінувати різні методичні підходи та техніки. Гнучкість тренінгової програми та її здатність адаптуватися до умов проведення, ресурсів і очікувань учасників також є визначальною для досягнення ефективності [62, с. 344–345].

О. Шелухіна виокремлює кілька взаємопов'язаних рівнів формування психологічної стійкості, які розвиваються у процесі тренінгової діяльності.

Психомоторний рівень охоплює процеси відображення та рухову організацію дій. Він показує, як поєднуються м'язові й нервові витрати, як взаємодіють механічні рухи та творчі елементи діяльності, а також відображає особливості сприймання, осмислення й інтерпретації значущої інформації. На

цьому рівні проявляється індивідуальність фахівця, його орієнтація в середовищі та особливості нервової системи.

Емоційно-вольовий рівень характеризує емоційні стани, притаманні професійній діяльності, переживання, що виникають у взаємодії з різними групами людей, а також здатність до вольового контролю й емоційної саморегуляції у стресових умовах. Цей рівень пов'язаний із самосвідомістю, Я-концепцією та індивідуально-психологічними якостями, які разом формують емоційно-вольовий потенціал особистості.

Мотиваційно-сисловий рівень відображає систему мотивів, цінностей і смислів, що впливають на вибір поведінки та професійні дії. Сюди входять соціальні норми, переконання, професійні вимоги, внутрішні установки та здатність до саморефлексії – усвідомлення власних станів, аналіз життєвого досвіду та формування цілісного погляду на власне життя.

Організаційний рівень стосується уміння ефективно планувати, структурувати й контролювати власну діяльність, а також організовувати роботу інших. На цьому рівні проявляються навички раціонального розподілу часу, адаптації дій до ситуації, ухвалення рішень і відповідальність за їх реалізацію. Він інтегрує всі попередні компоненти психологічної стійкості та визначає результативність професійної діяльності [62, с. 343–344]. Таким чином, тренінгові технології відіграють ключову роль у розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів.

У процесі підготовки застосовуються різні форми тренінгів і вправ: психодіагностичні процедури (спостереження, бесіда, тестування), тренінги розвитку пам'яті, уваги та спостережливості, психофізичні завдання на подолання труднощів, ідеомоторні техніки, вправи з елементами несподіванки та обмеженого часу, заняття з підготовки до взаємодії зі стражданням і травмою, навчання аутогенним методикам, самонавіюванню, технікам самопереконання, а також СОПТ – ситуативно-образні вправи, спрямовані на розвиток внутрішніх ресурсів [10, с. 65]. Практичні заняття мають ключове значення, адже

багаторазове проходження складних ситуацій зміцнює здатність до адаптації в реальних екстремальних умовах.

У відкритому доступі поширено чимало навчальних матеріалів і відеокурсів, орієнтованих на розвиток стресостійкості, особливо у воєнний період. Серед них лекційні курси з психологічної стійкості [45], різноманітні програми психологічної допомоги [46] тощо.

Основними інструментами діагностики залишаються стандартизовані методики, зокрема опитувальники С. Мадді в різних адаптаціях, серед яких найбільш відомою є версія Д. Леонтьєва й Е. Рассказової, спрямована на оцінку життєстійкості. Методика В. Бойка дозволяє визначити рівень професійного вигорання через аналіз напруження, резистентності та виснаження. Важливим є також показник «особистісного потенціалу» (А. Маклаков), який охоплює нервово-психічну стійкість, реалістичність самооцінки, відчуття соціальної підтримки та показники конфліктності – чинники, що суттєво впливають на толерантність до стресу й ефективність професійної адаптації.

3.2. Організація та процедура емпіричного дослідження життєстійкості як чинника психологічної стійкості у майбутніх психологів

Організація дослідження здійснювалося у кілька послідовних етапів.

Перший етап дослідження (вересень – грудень 2024 р.) – підготовчий. Було визначено тему випускної кваліфікаційної роботи та обрано базу проходження практики. Проведено ґрунтовний огляд наукових джерел, що стосуються проблематики майбутнього дослідження, окреслено її сучасний стан, сформульовано мету, завдання та методи, які планувалося застосувати. На цьому етапі також розроблялася гіпотеза дослідження та здійснювався добір теоретичного підґрунтя для створення експериментальної методики.

Другий етап (січень – серпень 2025 р.) – констатувальний. На ньому продовжено теоретичне дослідження та аналіз науково-методичної літератури за обраною тематикою. Основна увага приділялася визначенню концептуальної

основи експерименту. Використовуючи системний і особистісно орієнтований підходи, експеримент розглядався як цілісне утворення. Було уточнено мету дослідження, визначено засоби та шляхи її досягнення, виокремлено об'єкт і предмет дослідження, проаналізовано їх взаємозв'язок і сформовано структурну модель майбутньої роботи.

У межах цього етапу визначено основну вибірку. Під час її формування враховано вікові характеристики та провідний вид діяльності респондентів. До вибірки увійшли студенти-магістранти спеціальності 053 «Психологія» Чорноморського національного університету імені Петра Могили (24 особи). Також було підібрано комплекс стандартизованих психофізіологічних методик і визначено очікувані результати.

Третій етап (вересень – жовтень 2025 р.) – формувальний. На цьому етапі створено експериментальну та контрольну групи, причому їх добір було належним чином обґрунтовано. Проведено аналіз отриманих емпіричних даних, виконано їх математично-статистичну обробку та сформульовано основні висновки. Паралельно здійснено добір матеріалів для наукової статті за темою дослідження, а також оформлення результатів, отриманих на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили.

Четвертий етап (листопад – грудень 2025 р.) – завершальний. Було завершено аналітичну роботу з отриманими результатами, сформовано остаточні висновки, проведено впровадження напрацьованих матеріалів у практику та здійснено оформлення кваліфікаційної роботи. Опрацювання результатів виконувалося із застосуванням методів математичної статистики на персональному комп'ютері під операційною системою Windows XP з використанням інтегрованого програмного забезпечення Microsoft Excel.

Завдання експерименту: На основі аналізу джерел, співбесід із психологами тощо визначити компоненти психологічної стійкості до виконання професійної діяльності.

1. Підібрати відповідні до визначених компонентів методики кількісної оцінки (опитувальники) та провести опитування.

2. Визначити методику статистичної обробки отриманих даних.

3. Порівняти результати первинного і повторного опитувань, та зробити відповідні висновки.

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методи дослідження: аналіз, узагальнення спеціальної науково-методичної літератури та джерел.

У процесі дослідження проводилося вивчення стану наукової розробки проблеми у вітчизняних і зарубіжних джерелах, опрацьовували понятійний апарат та уточнювали теоретичні засади дослідження.

Було здійснено аналіз і добір психодіагностичних методик, відповідних меті й завданням роботи. Для експерименту були обрані наступні методики :

Методика 1. З метою дослідження особливостей прояву життєстійкості в студентів використали «Тест життєстійкості» S. Maddi в адаптації Д. Леонтьєва, О. Рассказової (Леонтьєв, Рассказова, 2008); діагностика життєстійкості [84] (Додаток А).

Дана методика є модифікацією англомовного варіанту тесту життєстійкості S. Maddi та містить 45 пунктів. Чотири показники методики включають загальний бал життєстійкості та бали за трьома субшкалами: залученість (установка на участь у подіях, що відбуваються), контроль (установка на активність по відношенню до подій життя) і прийняття ризику (установка по відношенню до важких або нових ситуацій, коли останні розглядаються як виклики, а також до можливості отримати новий досвід).

Методика 2. Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка. Означена методика для комплексного визначення рівня емоційного вигорання, що дозволяє оцінити напруження, резистентність і виснаження [27] (Додаток Б).

Методика 3. Методика «Прогноз» В. Бодрова для оцінювання нервово-психічної стійкості (Додаток В).

Методика 4. Методика статистичної обробки отриманих даних.

На початковому етапі діагностики у дослідженні взяли участь 24 студента-магістранта. У повторному діагностуванні взяло участь 20 осіб.

Діагностика рівня психологічної стійкості майбутніх психологів проводилася двічі: на початку їх навчання в магістратурі (серед студентів денної та заочної форм набору студентів – магістрантів Навчально-наукового інституту післядипломної освіти та Навчального наукового медичного інституту спеціальності 053 «Психологія», які вже мали певний рівень сформованої стійкості після бакалаврату), а також повторно – через рік, після проходження тренінгових занять. Саме в цей період відбувалися активні воєнні дії в Україні, що суттєво позначилося на психологічній стійкості студентської молоді.

Таким чином, мета дослідно-експериментальної роботи: встановити наявність значущих змін у рівні психологічної стійкості до виконання професійної діяльності у майбутніх психологів на час початку і після навчання в магістратурі.

3.3. Кількісний та якісний аналіз емпіричного дослідження

Першим опитувальником, запропонованим студентам, був тест життєстійкості С. Мадді (в адаптації Д. Леонтьєва та Є. Рассказової) (рис. 3.1).

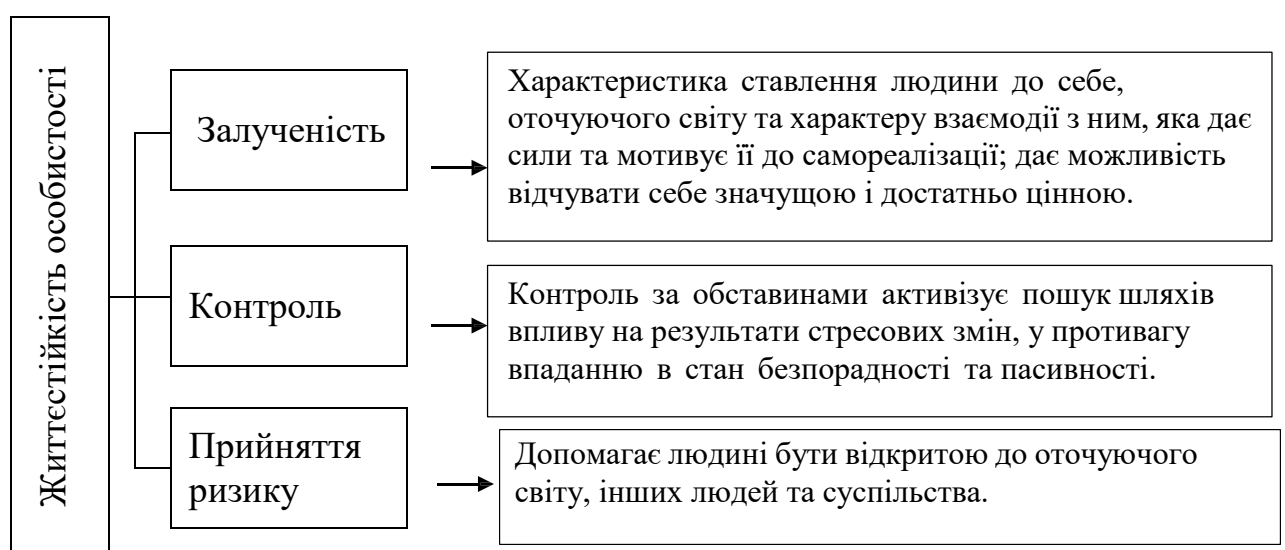


Рис. 3.1. Складові компоненти життєстійкості особистості

За допомогою цього тесту знаходиться деяке числове вираження

життєстійкості. Учасникам дослідження було запропоновано відповісти на 45 тверджень, вибравши один із варіантів: а) Ні; б) Ймовірніше ні ніж так; в) Ймовірніше так ніж ні; д) Так . Після чого, відповідно до методики, наведеної в додатку 1, за кожне із питань було нараховано від 0 до 3 балів. Аналогічне тестування було проведене на завершальному етапі.

Прим.: Обрахунок результатів тесту: для підрахунку балів відповідям на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» – 0 балів, «скоріше ні, ніж так» – 1 бал, «скоріше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» – 3 бали, «так» – 0 балів).

Потім підсумовується загальний бал життєстійкості та показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі і зворотні пункти для кожної шкали: *залученість* – прямі пункти (1, 3); зворотні пункти (2, 10, 15), *контроль* – прямі пункти (1, 4); зворотні пункти (7, 12, 14), *прийняття ризику* – прямі пункти (8, 11); зворотні пункти (5, 6, 9) (Додаток А).

Результати дають змогу констатувати, що у цілому в групі респондентів зафіксовано середні показники за шкалою «Залученість» (9,2 бали), тобто, першокурсники, здебільшого відчують задоволення від тієї діяльності яку виконують, так можливі ситуативні труднощі інколи знижують відчуття задоволення, але не впливають на загальне ставлення до діяльності. Висока виразність компоненту перешкоджає виникненню внутрішньої напруги кризових ситуаціях, допомагає зберегти оптимальну працездатність та активність (табл. 3.1)

Таблиця 3.1

Результати дослідження життєстійкості та її компонентів у студентів-магістрантів (середній бал)

№	Інтегральні шкали	Показники	Рівні
1.	Залученість	9,2	Середній
2.	Контроль	10,07	Середньо-високий
3.	Прийняття ризику	9,57	Середньо-високий
4.	Життєстійкість	28,83	Середній

Як видно з таблиці 3.1. за шкалою «Контроль» виявлено середньо-високі

показники (10,07 балів), що дозволяє студентам йти до цілі та самостійно обирати свій шлях та діяльність. Більшість досліджуваних можуть безпосередньо впливати на події в своєму житті, самостійно приймати рішення навіть тоді, коли успіх справи не гарантований. Ця характеристика також властива студентам із високим рівнем виразності цього компоненту. З іншого боку – студенти з низьким рівнем можуть бути невпевненими у власних силах, почувають себе в напружених ситуаціях безпомічними.

За шкалою «Прийняття ризику» спостерігаються дещо підвищені показники (9,57 балів). Більшість досліджуваних переконані в тому, що все, що з ними відбувається, сприяє їхньому розвитку завдяки здобутому досвіду. Вони готові йти до кінця навіть тоді, коли успіх справи не гарантований. Визначаємо, що досліджувані, які мають низький рівень виразності цього компоненту, схильні до уникнення ризикових ситуацій, прагнуть отримати надійні аргументи на користь успішності, перш ніж приступити до будь-якої справи.

Показник життєстійкості в групі досліджуваних знаходиться на середньому рівні (28,83 балів), що свідчить про ситуативність проявів компонентів життєстійкості, однак студенти перебувають саме в тому віці, щоб працювати і розвивати навички контролю, залученості та вміння ризикувати та приймати ризики. Студенти з вираженою життєстійкою позицією схильні переживати події, що з ними відбуваються, як цікаві та радісні, як наслідок особистісного вибору та ініціативи і як важливий стимул для засвоєння нового. Розподіл інтегральних показників життєстійкості серед досліджуваних у відсотках наведено у таблиці 3.2

Таблиця 3.2

Результати дослідження життєстійкості студентів –магістрантів (%)

№	Рівні	Результати дослідження життєстійкості (%)
		Життєстійкість
1.	Високий	20,6 %
2.	Середній	66,9 %
3.	Низький	12,5 %

Зобразимо дані таблиці на діаграмі (рис. 3.2).

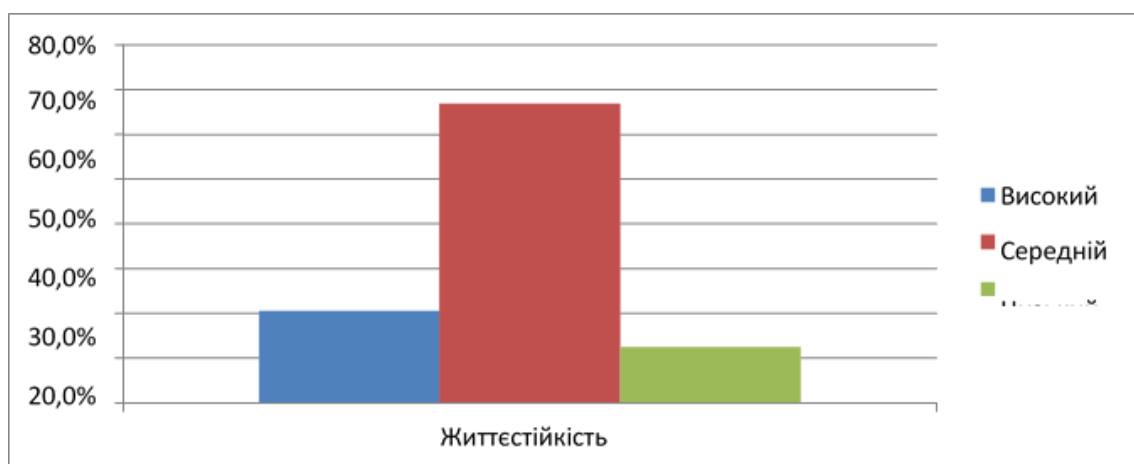


Рис. 3.2. Гістограма розподілу результатів дослідження життєстійкості студентів-магістрантів 2 курсу (%)

У результаті проведених опитувань були отримані дані (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

**Результати тесту життєстійкості S. Maddi
(в адаптації Д. Леонтьєва та Є. Рассказової)**

	Початкове опитування				Повторне опитування			
№ респондента	життєстійкість	залученість	контроль	прийняття ризику	життєстійкість	залученість	контроль	прийняття ризику
1	87	38	37	12	99	41	34	24
2	85	41	31	13	86	42	29	15
3	101	51	33	17	127	54	31	42
4	67	32	21	14	69	33	20	16
5	76	30	32	14	92	30	32	30
6	73	32	23	18	83	32	23	28
7	79	41	24	14	92	41	25	26
8	82	39	28	15	84	39	27	18
9	111	57	42	12	119	57	42	20
10	88	48	35	5	96	49	35	12
11	53	31	19	3	78	32	22	24
12	67	32	22	13	76	34	21	21
13	74	36	25	13	79	36	25	18
14	62	35	22	5	84	35	23	26
15	85	37	32	16	88	39	34	15
16	92	42	32	18	114	46	41	27

17	79	41	26	12	89	47	36	6
18	65	35	16	14	81	37	15	29
19	71	33	17	21	85	33	17	35
20	77	35	25	17	89	36	29	24
21	68	38	23	7	88	34	16	26
22	71	33	34	4	86	38	25	28
23	102	51	41	10	82	33	22	21
24	91	42	27	22	83	38	18	31
25	85	44	29	12	90	35	23	22

З таблиці 3.3 бачимо, що компоненти життестійкості досліджуваних студентів-магістрантів проявляються на високому, середньому та низькому рівнях.

За компонентом «Залученість» досліджувані демонструють 25,3% високий, 58,2% середній та 16,5% низький рівні. Це свідчить, що в більшості опитаних студентів переважають високий і середній рівень цього критерію.

Висока їх виразність перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в кризових ситуаціях, допомагає зберегти оптимальну працездатність та активність. Проте частина студентів має низький рівень виразності цього компоненту.

За другим компонентом «Контролю» на середньому рівні виразності притаманний 44,9% студентам-магістрантам, 32,1% досліджуваних мають високий, а 13,0% – низький рівень контролю. Це свідчить про те, що більшість досліджуваних можуть безпосередньо впливати на події в своєму житті, самостійно приймати рішення навіть тоді, коли успіх справи не гарантований.

Ця характеристика також властива студентам-магістрантам із високим рівнем виразності цього компоненту. З іншого боку – студенти з низьким рівнем можуть бути невпевненими у власних силах, почувають себе в напружених ситуаціях безпомічними.

Третій компонент «Прийняття ризику» на високому рівні притаманний 31,6% досліджуваним. Ці досліджувані переконані в тому, що все, що з ними відбувається, сприяє їхньому розвитку завдяки здобутому досвіду. Вони готові йти до кінця навіть тоді, коли успіх справи не гарантований. 46,5%

досліджуваних демонструють середній рівень.

За цим компонентом студенти–магістранти вагаються в прийнятті правильних рішень. 21,9% студентів-магістрантів мають низький рівень виразності цього компоненту; вони схильні до уникнення ризикових ситуацій, прагнуть отримати надійні аргументи на користь успішності, перш ніж приступити до будь-якої справи.

Отож, отримані результати компонентів життєстійкості показують, що більше як половина досліджуваних студентів-магістрантів можуть добре впоратися з труднощами та ефективно скористатися внутрішніми ресурсами. Проте частина досліджуваних важко переживає труднощі та зміни в кризових ситуаціях.

Відповідно від початкового до повторного опитування результати дослідження рівня життєстійкості показали її високий рівень (від 90 балів і вище) у 32% респондентів.

Це свідчить, що кожен третій респондент готовий до подолання життєвих труднощів і в ситуації підвищеного емоційного напруження схильний приймати усвідомлені рішення та продовжувати активну діяльність.

Низькі показники були відмічені у 27% респондентів, що вказує на неготовність респондентів активно діяти в стресових ситуаціях, долати труднощі, емоційно стабільно реагувати на несприятливі умови.

Варто зазначити, що життєстійкість є цілісним системним утворенням, що поєднує значимі для особистості цілі та цінності, самоствавлення, стильові характеристики поведінки, детерміновані установками і переконаннями щодо світу, соціального оточення і свого місця в ньому.

Розвиток таких компонентів життєстійкості, як залучення, контроль і прийняття ризику, сприяють формуванню позитивного ставлення до себе і подій життя.

З таблиці 3.3. визначаємо, що, оскільки вибірки досить малі ($n < 60$), то використання критерію Стюдента є неможливим. Було прийняте рішення використати U-критерій Манна-Уїтні. Цей статистичний метод був

запропонований Френком Вілкоксоном у 1945 році. Однак у 1947 році метод був покращений і розширений Х. Б. Манном та Д. Р. Уїтні, тому U-критерій частіше називають їх іменами.

Критерій призначений для оцінки відмінностей між двома вибірками за рівнем якоїсь ознаки, кількісно вимірної. Він дозволяє виявляти різницю між малими вибірками, коли $n_1, n_2 \geq 3$ чи $n_1 = 2, n_2 \geq 5$, і є більш потужним, ніж критерій Розенбаума.

Гіпотеза H_1 , полягає в тому, що відмінності між вибірками є статистично значущими, відповідно H_0 – відмінності є несуттєвими (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

**Визначення значущості змін в життестійкості при первинному
(вибірка 1) і повторному (вибірка 2) опитуванні**

№	Вибірка 1	Ранг 1	Вибірка 2	Ранг 2
1	87	29	99	39
2	85	25.5	86	28
3	101	40	127	45
4	67	4.5	69	7
5	76	12.5	92	36
6	73	10	83	21
7	79	17	92	36
8	82	20	84	22.5
9	111	42	119	44
10	88	30.5	96	38
11	53	1	78	15
12	67	4.5	76	12.5
13	74	11	79	17
14	62	2	84	22.5
15	85	25.5	88	30.5
16	92	36	114	43
17	79	17	89	32.5
18	65	3	81	19
19	71	8.5	85	25.5

20	77	14	89	32.5
21	68	6	86	26.8
22	71	8.5	82	21.6
23	102	41	83	22.8
24	91	34	87	31.5
25	85	25.5	88	30.5
Суми:		468.5		566.5

Результат: $U_{\text{емп}} = 143.5$

Як видно з таблиці 3.4, критичними значеннями для аналізу вибірок є $U_{\text{кр}} = 147$, для імовірності $p \leq 0.01$ та $U'_{\text{кр}} = 177$, $p \leq 0.05$. У випадку, коли отримане значення критерію менше за $U_{\text{кр}}$, справджується гіпотеза H_1 , тобто відмінності між вибірками вважаються статистично значущими. Якщо $U_{\text{емп}}$ знаходиться між значеннями $U_{\text{кр}}$ та $U'_{\text{кр}}$, то воно попадає в зону невизначеності, тобто за допомогою даного критерію неможливо винести судження про наявність чи відсутність статистично значущих відмінностей між двома вибірками.

Отже, оскільки отриманий результат менший за $U_{\text{кр}}$, то він є значущим, і відмінності між вибірками суттєві (Рис. 3.3).

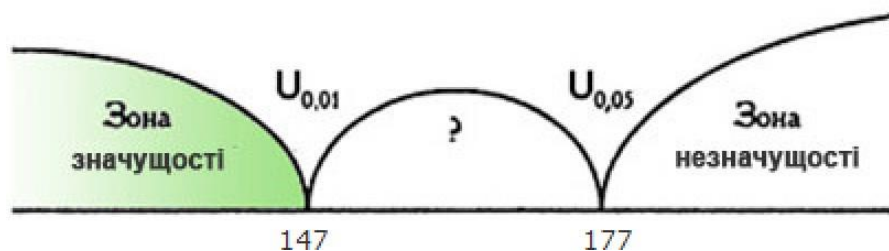


Рис. 3.3. Зони значущості змін в життестійкості при первинному (вибірка 1) і повторному (вибірка 2) опитуванні

Аналогічно окремо порівняємо вибірки залученості, контролю та прийняття ризику (табл. 3.5).

Як видно с таблиці 3.5, отриманий результат перевищує $U'_{\text{кр}}$, а отже емпіричне значення $U_{\text{емп}}$ знаходиться в зоні незначущості (Рис. 3.4).

Таблиця 3.5.

**Визначення залученості при первинному (вибірка 1) і повторному
(вибірка 2) опитуванні**

№	Вибірка 1	Ранг 1	Вибірка 2	Ранг 2
1	38	23.5	41	30
2	41	30	42	34
3	51	41.5	54	43
4	32	6	33	10.5
5	30	1.5	30	1.5
6	32	6	32	6
7	41	30	41	30
8	39	26	39	26
9	57	44.5	57	44.5

10	48	39	49	40
11	31	3	32	6
12	32	6	34	13
13	36	19	36	19
14	35	15.5	35	15.5
15	37	21.5	39	26
16	42	34	46	37
17	41	30	47	38
18	35	15.5	37	21.5
19	33	10.5	33	10.5
20	35	15.5	36	19
21	38	23.5	37	20
22	33	10.5	33	10.5
23	51	41.5	49	41.5
24	42	34	42	34
25	44	36	44	36
Суми:		564		471

Результат: $U_{\text{емп}} = 239$

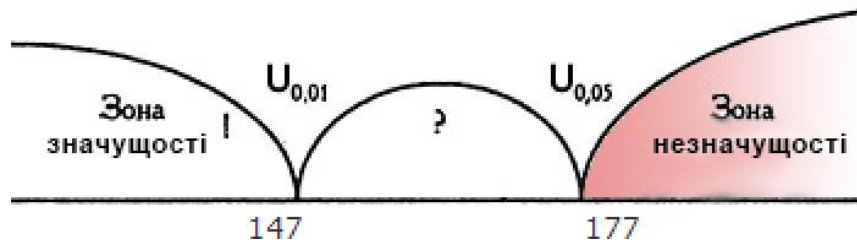


Рис. 3.4. Зони значущості змін залученості при первинному (вибірка 1) і повторному (вибірка 2) опитуванні.

Аналогічно для контролю отримане емпіричне значення $U_{\text{емп}} = 161$ знаходиться в зоні невизначеності, тобто за допомогою критерію Манна-Уїтні не можна зробити висновок про значущість відмінності між цими вибірками. І для третьої складової життестійкості – прийняття ризику $U_{\text{емп}} = 69$, тобто є значущим (Рис. 3.5).

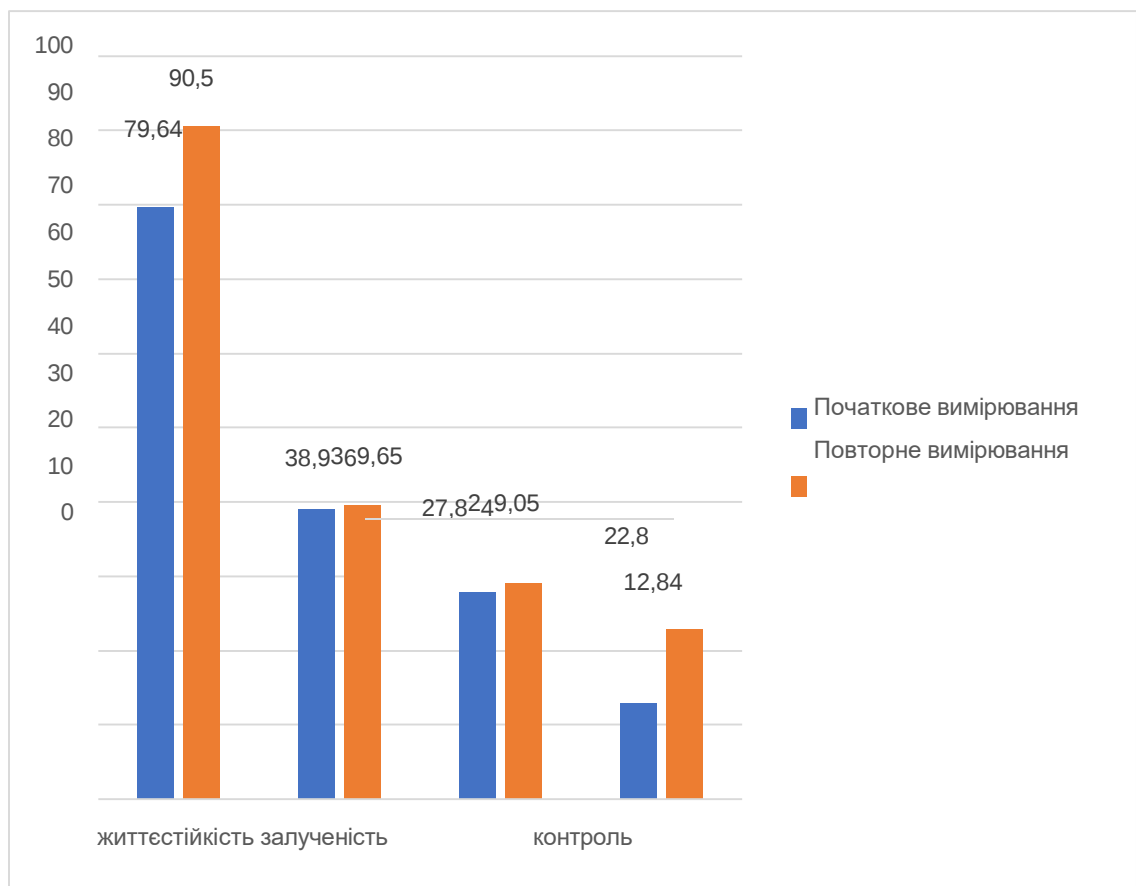


Рис 3.5. Середні значення параметрів життестійкості

Як видно з рисунка, рівень життестійкості студентів-магістрантів впливає на показники контролю та прийнята ризику: 65,4% респондентів із високим

рівнем життєстійкості показали високий рівень контролю та прийнята ризику (25% – середній, 9,6% – низький); 27,9% досліджуваних із середнім рівнем життєстійкості мають високий рівень контролю та прийнята ризику (57,8% – середній, 14,3% – низький); 6,7% студентів із низьким рівнем життєстійкості мають високий рівень контролю та прийнята ризику (17,2% – середній, 76,1% – низький). Загалом, першокурсники-магістранти, у яких рівень життєстійкості в нормі (високий та середній рівні) добре адаптовані, більш залучені в освітній процес, зацікавлені в подіях, які відбуваються довкола (Табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Порівняльні результати за показниками життєстійкості і показниками контролю та прийнята ризику

Рівні життєстійкості	Рівні контролю та прийнята ризику		
	Високий	Середній	Низький
Високий	65,4%	25%	9,6%
Середній	27,9%	57,8%	14,3%
Низький	6,7%	17,2%	76,1%

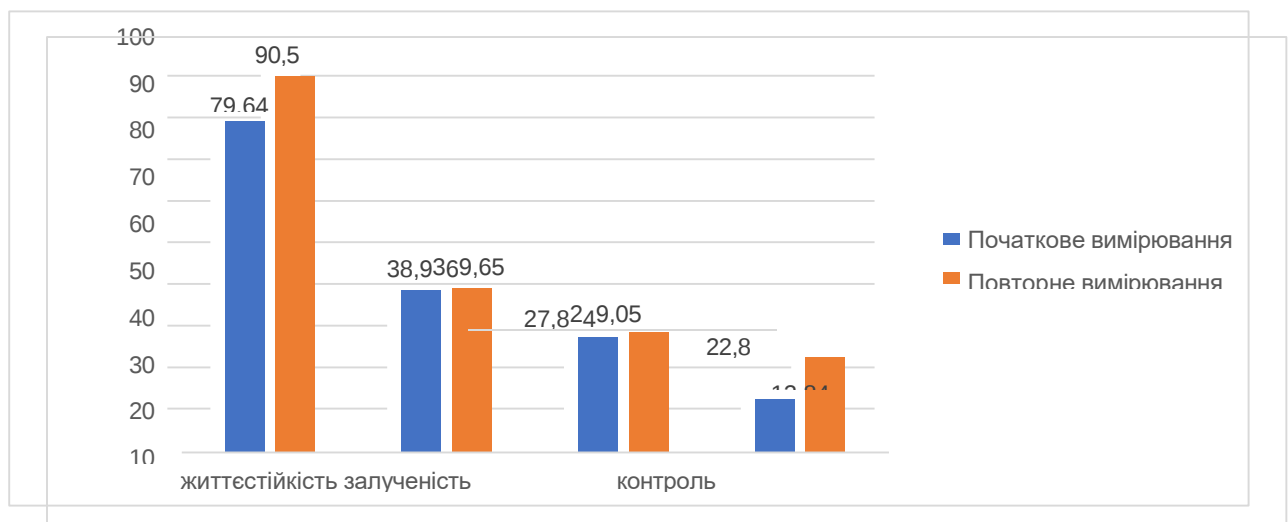


Рис 3.6. Гістограма розподілу рівнів контролю та прийнята ризику залежно від рівнів життєстійкості студентів

Представлена таблиця 3.6 ще раз засвідчує, що здобувачі вищої освіти

здатні самостійно приймати необхідні рішення. Вибір власної діяльності відбувається у них усвідомлено і планомірно. Їм не властиво відчуття безпорадності. Вони мають розвинені навички спілкування та ведення дискусії, не відчуває труднощів в міжособистісних взаєминах у групі (Рис. 3.6.)

Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка. Розглянемо результати вимірювань за другою методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка, яка є найбільш комплексною і дає можливість системно і детальніше проаналізувати міру вираженості дванадцяти симптомів синдрому «вигорання», враховуючи компоненти, до яких вони відносяться. Зокрема, це такі компоненти та симптоми:

Перший компонент – «Напруження»:

1. Переживання психотравмуючих обставин;
2. Незадоволеність собою;
3. «Загнаність у кут»;
4. Тривога і депресія.

Другий компонент – «Резистенція»:

1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування;
2. Емоційно-моральна дезорієнтація;
3. Розширення сфери економії емоцій;
4. Редукція професійних обов'язків.

Третій компонент – «Виснаження»:

1. Емоційний дефіцит;
2. Емоційне відчуження;
3. Особистісне відчуження (деперсоналізація);
4. Психосоматичні та психовегетативні порушення.

Відповідно до методики (Додаток Б) середні значення складових емоційного вигорання будуть виглядати так (табл. 3.7).

Як видно з таблиці 3.7, порівняння початкової і повторної вибірок за критерієм Манна Уїтні показало, що для напруження $U_{\text{емп}} = 174.5$.

Таблиця 3.7

Значення складових емоційного вигорання за В.В. Бойко

Складові емоційного вигорання	Початкове опитування	Повторне опитування
Напруження		
1. Переживання психотравмуючих обставин;	9,4	8,1
2. Незадоволеність собою;	9,36	7,5
3. «Загнаність у кут»;	9,56	7,3
4. Тривога і депресія.	10,56	12,7
Резистенція	38,88	35,6
1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування;	11,24	8,3
2. Емоційно-моральна дезорієнтація;	11,24	7,65
3. Розширення сфери економії емоцій;	9,4	7,4
4. Редукція професійних обов'язків.	9,88	7,6
Виснаження	41,76	30,95
1. Емоційний дефіцит;	9,96	7,95
2. Емоційне відчуження;	8,92	8,5
3. Особистісне відчуження (деперсоналізація);	8,64	8,45
4. Психосоматичні та психовегетативні порушення.	10,28	8,2
Результати	37,8	33,1

Для резистенції $U_{\text{емп}} = 41$ Для виснаження $U_{\text{емп}} = 148.5$.

Отже, напруження знаходиться у зоні невизначеності, а для резистенції і виснаження відбулося суттєве зниження. Для наочності побудуємо пелюсткову діаграму (Рис 3.7).

Таким чином, за показником тривоги і депресії відбулось певне погіршення, показники деперсоналізації та емоційного відчуження суттєво не змінились, а за всіма іншими показниками відбулось зниження емоційної напруги.

Зазначимо, що студенти-магістранти в цілому мають середній рівень емоційного вигорання. Краще проходить емоційний дефіцит, емоційне відчуження та редукція професійних обов'язків, гірше – тривога і депресія. З одного боку першокурсники-магістранти ототожнюють себе з ЗВО, як

соціально-визнаною організацією, з іншою – не дуже комфортно відчують себе в освітньому процесі.



Рис. 3.7. Співвідношення між компонентами емоційного вигорання за методикою В.В. Бойка



Рис. 3.8. Гістограма розподілу результатів емоційного вигорання повторного опитування студентів-магістрантів першого курсу (%)

Методика «Прогноз» за В.А. Бодровим. Далі проаналізуємо показники оцінку рівня нервово-психічної стійкості. Ця методика призначена для початкового орієнтовного виявлення осіб з прикметами нервово-психічної нестійкості (НПН). Вона дозволяє виявити окремі початкові симптоми порушень особистості, а також оцінити вірогідність їх розвитку й прояву в поведінці та діяльності людини. Методика має 84 запитання (міркування), на кожне з яких обстежуваний дає відповідь «так» або «ні» (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Оцінка рівня нервово-психічної стійкості (за В.А. Бодровим)

Опитування	Висока НПС, зриви майже не вірогідні		Хороша НПС, зриви маловірогідні		Задовільна НПС. Зриви можливі, особливо в екстремальних ситуаціях		Незадовільна НПС. Висока вірогідність нервово- психічних зривів.	
	п	%	п	%	п	%	п	%
Початкове опитування	11	0,44	10	0,4	4	0,16	0	0
Повторне опитування	5	0,25	12	0,6	3	0,15	0	0

Отже, відбулося зниження у досліджуванні високого рівня нервово-психічної стійкості за рахунок зростання середнього визначається появою під час емпіричного експерименту нових стрес-факторів, спричиненими широкомасштабною воєнною агресією з боку РФ, загибеллю близьких та знайомих, втратою майна та роботи, вимушеною міграцією (не всім, хто виїхав за кордон вдалося себе реалізувати так як передбачалось), перебуванням з зоні активних бойових дій, тимчасово окупованих територіях та ін.

Теоретичний аналіз проблеми показав значущу роль життестійкості та адаптивності у формуванні особистості. Більшість учених життестійкість розуміють як здатність особистості витримувати стресові ситуації та зберігати водночас внутрішню збалансованість без зниження успішності діяльності.

Життєстійкість допомагає людині чинити опір негативним впливам середовища, надає впевненості та рішучості у власних діях, сприяє збереженню здоров'я та підтриманню оптимального рівня працездатності й активності в кризових умовах.

Визначено, що життєстійкість розглядається як необхідний адаптаційний потенціал особистості, що є надзвичайно вагомим саме в студентському віці. У досліджуваних студентів-магістрантів переважає високий та середній рівень основних показників як життєстійкості, так і адаптивності. Однак третина досліджуваних демонструє низький рівень показників, що свідчить про недостатність досвіду та навичок активного вирішення проблем. Це може спровокувати механізм уникнення і значно знижує можливості адаптивності особистості в кризових ситуаціях. Доведено, що життєстійкість має зворотний зв'язок із такими показниками адаптивності як нервово-психічна стійкість, поведінкова регуляція, адекватна самооцінка, реальне сприйняття дійсності, моральна нормативність. Отже, життєстійкість – необхідний елемент адаптивності особистості. Перевага високого та середнього рівнів життєстійкості у студентів-магістрантів, пов'язана з готовністю до змін, здатністю використання активної поведінки для пошуку можливих способів подолання кризових ситуацій. Чим нижчий рівень життєстійкості, тим слабше проявляються ці показники, що може призводити до їх уникнення і значно знижує можливість адаптивності особистості. Перспектива дослідження – в розгорнутому вивченні психологічних особливостей життєстійкості та їх взаємозв'язку з іншими властивостями особистості, що сприятимуть ефективнішому функціонуванню особистості в мінливих умовах сьогодення.

3.4. Рекомендації щодо підвищення ефективності формування розвитку психологічної стійкості у майбутніх психологів

Професійний розвиток психолога передбачає безперервне вдосконалення його особистісних та фахових якостей, зростання професійної майстерності й

компетентності. На відміну від професійної кваліфікації, яка відображає рівень підготовленості, досвіду та компетентності фахівця і може бути предметом формального оцінювання, професійний розвиток поки що не має чітко визначених нормативних критеріїв. Саме тому під час формування рекомендацій основна увага була зосереджена на специфіці діяльності психолога.

Вважаємо доцільним, щоб в організації освітнього процесу було більше уваги приділено тренінговим технологіям, адаптованим до умов тривалих воєнних дій в Україні. Оскільки психологи та їхні клієнти працюють у середовищі постійного впливу воєнних стрес-факторів, повноцінне розуміння цих впливів неможливе без занурення в контекст реальних українських подій.

Підвищити ефективність професійної підготовки майбутніх психологів у сучасних умовах могло б запрошення військових психологів до проведення окремих занять. Їхній практичний досвід дозволив би розкрити сутність застосування методик морально-психологічного забезпечення, частина яких уже адаптована для цивільної аудиторії.

Важливо також забезпечити ознайомлення студентів із діяльністю фахівців різних професійних сфер (економістів, медиків, аграріїв, педагогів, ІТ-фахівців та інших), що дозволить зрозуміти специфіку їх роботи, характерні стрес-фактори та потреби, з якими потенційно доведеться працювати психологу.

Доцільним є розширення тематики курсових, бакалаврських і магістерських досліджень за рахунок питань, пов'язаних зі стрес-факторами в умовах карантинних обмежень, бойових дій та життя на тимчасово окупованих територіях. Це сприятиме більш глибокому вивченню особливостей формування та підтримання психологічної стійкості залежно від віку, гендеру, освіти та сфери діяльності людини.

Слід посилити увагу до критичного аналізу інформаційного впливу – включно з фейковою інформацією – на формування психологічної стійкості та розвиток мислення. Особливо це важливо в умовах обмеженого доступу до достовірної інформації та активного поширення пропаганди, спрямованої на руйнування національної ідентичності.

Важливим завданням є також розгляд питань націєтворення у світовому та регіональному контекстах, дослідження того, як історичні, культурні й ідеологічні трансформації впливають на світогляд особистості та її ставлення до інших народів і культур.

Підготовка майбутніх психологів має включати поширення інформації про доступні міждисциплінарні ресурси, участь науковців інших установ у проведенні відкритих занять, а також активне інформування студентів про сучасні досягнення психологічної науки та практики.

Важливим напрямом є представлення викладачами університету власних наукових напрацювань, а також дотримання концептуальної послідовності у формуванні психологічної стійкості здобувачів освіти протягом усього періоду навчання.

Попри те, що наведені рекомендації не охоплюють усі аспекти проблеми, вони враховують ключові виклики та реалії, з якими стикаються сучасні майбутні психологи в Україні.

Висновки до третього розділу

Для оцінювання психологічної стійкості (резилентності) застосовують діагностичні методики, що ґрунтуються на вимірюванні життєстійкості. Серед найпоширеніших Personal View Survey, Dispositional Resilience Scale та Hardiness Scale. Адаптований для вітчизняних дослідників тест життєстійкості у версії Д. Леонтьєва та Є. Рассказової й нині залишається однією з найбільш застосовуваних методик. Поряд із цим широко використовують діагностику професійного вигорання за В. Бойком, методику «Прогноз» для визначення нервово-психічної стійкості, опитувальник Холмса і Раге для оцінки стресостійкості та соціальної адаптації, шкалу депресивних станів В. Зунга (у адаптації Т. Балашової) та інші інструменти для аналізу психічних станів.

У психологічній практиці також активно застосовують широкий спектр додаткових методик: опитувальник Басса-Дарки для визначення форм агресивної поведінки; методику Т. Немчина для оцінки нервово-психічного

напруження; темпераментний опитувальник Г. Айзенка; тест Прядіна-Чернавського для діагностики страхів; FPI; методику комунікативної толерантності В. Бойка; інструменти для оцінювання задоволеності роботою (В. Козлова, Г. Мануйлова); проєктивну методику О. Смірної «Не дайте людині впасти»; «Mini-Mult» В. Зайцева; тест акцентуацій характеру Г. Шмішека; шкалу впевненості С. Рейзаса; Оксфордський опитувальник щастя М. Аргайла; шкалу ворожості Кука-Медлей; методику Томаса-Кілмена для визначення поведінки у конфлікті; індикатор копінг-стратегій Д. Амірхана; опитувальник копінг-поведінки С. Нормана (у адаптації Т. Крюкової); методику М. Кокс для визначення провідної програми; тест гендерної ідентичності Л. Шнейдера; опитувальник смисложиттєвої кризи К. Карпінського; шкалу психологічного стресу Н. Водоп'янова; опитувальник соціальної фрустрації Л. Васермана; шкалу PSM-25; проєктивну методику «Людина під дощем» О. Романової і Т. Ситько; метод соціально-психологічної адаптації Роджерса–Даймонда; методику вольової саморегуляції Зверькова-Ейдмана; «Індекс життєвого стилю» Плутчика-Келлермана; методику оцінки здатності до саморегуляції Н. Пейсахова; опитувальник копінг-стратегій С. Хобфолла; інструмент Е. Хейм для оцінки стратегій подолання стресу.

Поряд із діагностичними засобами активно використовують тренінгові технології, спрямовані на розвиток психологічної стресостійкості. Найефективнішими вважаються тренінги саморегуляції, що формують здатність контролювати емоційно-вольові процеси; тренінги розвитку пізнавальних якостей, орієнтовані на вдосконалення професійного мислення; тренінги стресостійкості, які навчають застосовувати емоційно-орієнтовані та проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу та ефективні когнітивні способи реагування; мотиваційні тренінги, що зміцнюють активну життєву позицію та професійну спрямованість; тренінги впевненості, спрямовані на формування позитивного образу «Я».

У межах дослідження було проведено діагностику рівня психологічної стійкості студентів-магістрантів спеціальності 053 «Психологія» ЧНУ імені

Петра Могили. Для цього використано методику життестійкості С. Мадді (в адаптації Д. Леонтьєва та Є. Рассказової), діагностику емоційного вигорання В. Бойка та методику «Прогноз» В. Бодрова для оцінки нервово-психічної стійкості. Отримані результати засвідчили зниження показників високої стійкості та зростання частки респондентів із середнім рівнем, що пояснюється впливом нових стрес-чинників, зумовлених широкомасштабною воєнною агресією РФ: пережиттям втрат, зміною місця проживання, зруйнованою інфраструктурою, вимушеною міграцією, участю або перебуванням у зонах активних бойових дій, життям на тимчасово окупованих територіях та іншими факторами.

Розроблені рекомендації щодо формування психологічної стійкості майбутніх фахівців у галузі психології враховують актуальні умови сьогодення й акцентують на необхідності посилення практичного компоненту професійної підготовки. Особливу увагу приділено впровадженню тренінгових технологій, орієнтованих на аналіз та опанування стрес-факторів різної природи, розширенню тематики наукових досліджень, підвищенню ролі критичного аналізу інформації та врахуванню специфіки воєнного часу й карантинних обмежень у процесі навчання психологів.

ВИСНОВКИ

Сформульований науковий апарат дослідження, чітко визначені мета і завдання та комплекс методів уможливи формулювання таких висновків відповідно до визначених завдань.

1. Аналіз джерельної бази дослідження дав змогу на основі вивчення наукових психолого-педагогічних досліджень, посібників і підручники, науково-популярних рекомендацій для широкої громадськості та публічних виступів з питань психологічної стійкості виокремити науково-теоретичні основи формування психологічної стійкості особистості майбутнього фахівця – психолога. Психологічну стійкість (психологічну резилентність) на основі авторських інтегрованих та наукових інтерпретацій тлумачимо як цілісну інтегральну характеристику особистості, яка визначається в адаптаційних реакціях щодо несприятливого впливу зовнішніх і внутрішніх факторів; здатність системи зберігати свою цілісність в різних, зокрема і дестабілізуючих, умовах функціонування, з іншого – необхідна мінливість для забезпечення стандарту виконання завдання, що являє один з рівнів стресостійкості.

Наголошено на таких провідних компонентах психологічної стійкості як когнітивний, емоційно-вольовий, мотиваційний, оскільки саме їх сукупність і забезпечує її формування. Представлено різні бачення щодо способів і шляхів розвитку (формування) психологічної стійкості (психологічної резилентності), зокрема підхід Американської психологічної асоціації; практичні рекомендації як здійснення когнітивно-поведінкової та раціонально-емоційно-поведінкової терапії; напрями формування стресостійкості: блок формування навичок асертивності, ефективної комунікації та взаємодії; блок розвитку навичок ефективної саморегуляції; блок психологічної підготовки до дій в екстремальних умовах; блок розширення поведінкових стратегій долаття стресу (копінг-стратегій); блок пропрацювання впливу стресогенних факторів на особистість, інтеграції набутого травматичного досвіду; блок розвитку усвідомленої саморегуляції поведінки в екстремальній ситуації; блок процесу

цілеспрямованого формування послідовності компонентів цілісної системи саморегуляції професійної діяльності (за В. Корольчук); чинники психологічної стійкості: зовнішні фактори, що походять із соціального середовища; зовнішні (соціальні) чинники; особистісні чинники; внутрішні чинники в залежності від сфери особистості; чинники генетичної обумовленості; чинники залежності від психічного стану; фактори, що сприяють розвитку резилентності та підвищенню психологічної стійкості; вміння та комплекс особистих якостей, які сприяють формуванню психологічної стійкості; поради психологів-практиків; вплив психотренінгових технологій, психологічних технік, засобів психологічного впливу на формування психологічної стійкості особистості фахівця.

2. Схарактеризовано особливості діяльності та підготовки майбутніх психологів до виконання професійних обов'язків. Професійна діяльність психолога відбувається в системі роботи «суб'єкт – суб'єкт» (людина – людина), для якої характерними є ситуації постійної емоційної і стресової напруженості, що призводить до передчасного емоційного вигорання та втрати працездатності. Саме професійна діяльність психолога, надання допомоги в різних складних умовах зможе нівелювати наслідки складних умов, які знижують якість життя, як от умови постійної військово-політичної нестабільності в країні (з 2014 року), карантинні обмеження (з 2019 року), широкомасштабна військова агресія (з 2022 року). Для того, щоб якість наданої психологічної допомоги, консультування, корекції тощо не наносила непоправних травм, а виконувалась на рівні високого професіоналізму, звертаємо увагу на питання психологічної стійкості психолога (майбутнього психолога) як психічний ресурс, який має людина, та здатність виносити великі навантаження і долати втому, зберігати впевненість у собі.

Виокремлюють три типи професійної діяльності психолога: 1) наукові дослідження, спрямовані на пошук нових психологічних знань, 2) практична психологічна робота, пов'язана із застосуванням психологічних знань для вирішення практичних завдань, 3) навчання психологічних знань і психологічне просвітництво, кожен з яких висуває специфічні вимоги до професійної підготовки фахівця.

Професійна діяльність психолога пов'язана з пізнанням суто індивідуальних особистісних особливостей людей, їх глибоких внутрішніх переживань і станів. У процесі роботи психолог оперує інформацією, недбале використання якої може завдати непоправної шкоди окремим людям, сім'ям, колективам, авторитету самої психології. Основним видом діяльності фахівця-психолога вбачають психологічну допомогу.

Виокремлено види психологічної допомоги, принципи діяльності, основні професійні вміння, формування яких забезпечують навчальні дисципліни через реалізацію змістово-технологічної складової; загальні вимоги до змісту освіти; критерії визначення професійної придатності психолога до практичної діяльності.

Наголошено, що професійна діяльність в умовах воєнних дій постійно відбувається під впливом стрес-чинників, в екстремальних ситуаціях, незважаючи на приналежність до конкретної професії, тому професійна діяльність психолога має враховувати не лише особливості професійної діяльності клієнта, його життєві ситуації, а й суспільно-політичний та військово-економічний контент, який спричинив необхідність психологічного втручання.

Психологічна підготовка у закладах вищої освіти має бути спрямована на формування стійкості до: негативних чинників професійної діяльності; травмуючих чинників, що значно впливають на психіку; ситуацій протистояння; конфліктних ситуацій в професійній діяльності.

Питання формування психологічної стійкості майбутнього психолога обумовлене стандартами вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія через визначені спеціальні компетентності і програмні результати навчання. Що, в свою чергу, визначає зміст навчальних дисциплін, технології та методики для опанування,

Окреслено принципи формування психологічної стійкості, що мають бути дотримані у процесі освітньо-професійної підготовки майбутнього психолога в закладах вищої освіти. Визначено тематику, яка забезпечує наскрізність

формування психологічної стійкості, зазначено основні форми і види її реалізації на прикладі ЧНУ імені Петра Могили (спеціальність 053 Психологія).

3. Окреслені часткові методики діагностики і розвитку психологічної стійкості у майбутніх фахівців психологічної галузі емпіричне дослідження засвідчили їх широке різноманіття, проте залишаються основними для діагностики стандартизовані методики С. Мадді в різних їх адаптаціях, найбільш відомою з яких є адаптація Д. Леонтьєва і Е. Рассказової (методика діагностики життєстійкості), методика В. Бойка (комплексна діагностика емоційного вигорання), яка дозволяє визначити та проаналізувати такі компоненти як напруження, резистенція, виснаження, та важливе для нашого дослідження визначення стійкості людини до екстремальних факторів через «особистісний потенціал» (А. Маклаков), який з поміж інших окреслює такі характеристики як нервово-психічну стійкість (забезпечує толерантність до стресу), самооцінку особистості (визначає ступінь адекватності сприйняття умов діяльності та своїх можливостей), відчуття соціально підтримки (обумовлює почуття значущості для оточення), рівень конфліктності особистості (досвід соціального спілкування).

Методики діагностування та тренінги формування психологічної стійкості мають складати базу професійних компетентностей психолога, оскільки є дієвим інструментом його роботи.

Дослідження психологічно стійкості майбутніх психологів здійснювалось за трьома методиками: методика С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва та Є. Рассказової (методика діагностики життєстійкості), методика В. Бойка (комплексна діагностика емоційного вигорання), яка дозволяє визначити та проаналізувати такі компоненти як напруження, резистенція, виснаження та оцінка рівня нервово-психічної стійкості – методика «Прогноз» за В. Бодровим. Зроблено висновок, що відбулося зниження високого рівня за рахунок зростання середнього визначається появою під час емпіричного експерименту нових стрес-факторів, спричиненими широкомасштабною воєнною агресією з боку РФ, загибеллю близьких та знайомих, втратою майна та роботи, вимушеною

міграцією (не всім, хто виїхав за кордон вдалося себе реалізувати так як передбачалось), перебуванням з зоні активних бойових дій, тимчасово окупованих територіях та ін.

4. Визначено рекомендації щодо покращення формування психологічної стійкості у майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах невизначеності, зокрема приділення уваги тренінговим технологіям, які були б спрямовані на урахування фактора тривалості та наслідків воєнних дій в Україні; залучення до проведення окремих занять воєнних психологів; проведення просвітницьких та практико-орієнтованих заходів щодо вивчення специфіки різних професій та притаманних їм можливих стрес-факторів; розширення сфери застосування критичного аналізу впливу інформації; презентація напрацювань науковцями університету та дотримання наскрізної і послідовної у свідомому формуванні (розвитку) психологічної стійкості особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ассонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2019. № 4(4). URL: <https://uk.emedjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
2. Апанович О.О. Теоретико-методологічні особливості психологічної стійкості. *Актуальні проблеми навчання і виховання людей з особливими потребами*. 2011. № 8(10). URL: <http://ap.uu.edu.ua/article/112>
3. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис ... канд. псих. наук: 19.00.01. Одеса, 2007. 20 с.
4. Бочелюк В.Й., Зарицька В.В. Психологія. Вступ до спеціальності: навч. посібник. К.: Центр учбової літератури, 2007. 288 с.
5. Гендерна психологія. Робоча навчальна програма / розробник С. Яшник. Київ: НУБіП України, 2022. 17 с. URL: <https://nubip.edu.ua/node/1104/6>
6. Горелов І.Ю., Лефтеров В.О. Психологічна готовність працівників міліції до правомірного застосування сили: монографія. Донецьк: ДЮІ, 2011. 198 с.
7. Джерело сили. Що таке психологічна стійкість та як її досягти. URL: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/dzherelo-sili-shcho-take-psihologichna-stiykist-ta-yak-jiji-dosyagti-50072053.html>
8. Диференційна психологія. Робоча навчальна програма / розробник О. Полунін. Київ: НУБіП України, 2022. 12 с. URL: <https://nubip.edu.ua/node/1104/6>
9. Етнопсихологія. Робоча навчальна програма / розробник С. Яшник. Київ: НУБіП України, 2022. 13 с. URL: <https://nubip.edu.ua/node/1104/6>
10. Євдокімова Н.О. Специфіка формування психологічної стійкості у поліцейських у процесі професійної підготовки. Підготовка поліцейський в умовах реформування системи МВС України. 2018. URL:

http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/8862/Spetsyfika%20formuvannia%20psykholohichnoi%20stiikosti%20u%20politseiskikh%20u%20protsesi%20profesiinoi%20pidhotovky_Yevdokimova_2018.pdf?sequence=1

11. Іванова О.В., Москаток Л.М., Корсун С.І. Психологія. Вступ до спеціальності: навч. посібник. К.: Центр учбової літератури, 2013. 184 с.
12. Зелінська Я. Клінічна психологія. Робоча навчальна програма / розробник Я. Зелінська. Київ: НУБіП України, 2022. 13 с. URL: <https://nubip.edu.ua/node/1104/6>
13. Кім К.В. Психологічні особливості формування стійкості до стресу у майбутніх правоохоронців. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (23 листопада 2007 року, Харків). С. 213–221.
14. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис ... д-ра псих. наук: 19.00.07. Переяслав, 2021. URL: <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/aref/0521U101817>
15. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості: дис... д-ра псих. наук: 19.00.01. Київ, 2009. URL: <http://www.disslib.org/psykholohia-stresostiykosti-osobystosti.html> (дата звернення: 29.08.2022)
16. Корольчук В.М., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. К. : Ніка- Центр, 2006. 580 с.
17. Корольчук В.М., Крайнюк В.М. Теорія і практика професійного відбору. К. : Ніка-Центр, 2006. 536 с.
18. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Косенко А.Ф., Кочергіна Т.І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навч. посіб. К. : Інкос, 2002. 272 с.
19. Кравцов Д.Р. Психологічна стійкість спеціаліста екстремального профілю. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. 2020. URL: http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/8992/Psykholohichna%20stiikist%20spetsialista%20ekstremalnoho%20profilu_Kravtsov_D_R_2020.

pdf?sequence=1&isAllowed=y

20. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: моногр. Київ: Ніка-Центр, 2007. 431 с.

21. Крайнюк В.М. Теорія і практика психологічної допомоги : навч. посіб. К. : КВГІ, 2002. 297 с.

22. Левенець А.Є. Психологічні засоби підвищення професійно-психологічної стійкості працівників пенітенціарних закладів. Вісник пенітенціарної організації України. 2017. № 2. С. 62-70. URL: https://lib.iitta.gov.ua/708166/1/Вісник%20_2017_31-08-17_Левенець%20А.Є.%20С.62-71.pdf

23. Лефтеров В.О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ: монографія: в 2-х т. Донецьк: ДЮІ, 2008. Т. I: Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності. 242 с.

24. Лефтеров В.О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ: монографія: в 2-х т. Донецьк: ДЮІ, 2008. Т. II: Психотренінг в ОВС: практичний досвід, організація проведення та перспективи подальшого впровадження. 286 с.

25. Лисюк С.Г. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій професійної діяльності: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Хмельницький, 2011. 18 с.

26. Лисенкова І.П. Нейропсихологічний підхід у дослідженні емоційної сфери. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія. 2018. Вип. 1. URL: https://nadpsu.edu.ua/wpcontent/uploads/2018/10/visnik_1_2018_psh.pdf

27. Лисенкова І.П. Когнітивний підхід у дослідженні емоційної сфери. *Психологія і особистість* 2018. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2018.2.163839>

27. Марценюк М.О. Особливості професійної та особистісної готовності психолога до професійної діяльності. URL:

<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/9826/1/41.pdf>

28. Методика діагностики рівня емоційного вигорання (В.В. Бойка). URL:https://stud.com.ua/127602/pedagogika/metodika_diaagnostiki_rivnya_emotsiynog_o_vigorannya_boyko

29. Москальова А.С., Власенко А.А. Психологічні особливості професійної діяльності психолога – представника допомагаючої професії соціономічного типу. *Науковий огляд*. 2018. Том 4, № 47. URL: <https://naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/1553>

30. Наказ Міністерства освіти і науки України № 565 від 24.04.2019 Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishchaosvita/zatverdzeni%20standarty/2021/07/28/053-Psykholohiya-bakalavr.28.07-1.pdf>

31. Наказ Міністерства освіти і науки України № 564 від 24.04.2019 Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» для другого (магістерського) рівня вищої освіти. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishchaosvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/053-psikhologiya-mag.pdf>

32. Освітньо-професійна програма «Психологія» підготовки здобувачів другого (бакалаврського) рівня за спеціальністю 053 «Психологія» галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки. URL: https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u284/opp_053_psihologiya_mag_2022.pdf

33. Освітньо-професійна програма «Психологія» підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю 053 «Психологія» галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки. URL: https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u284/053_psihologiya_2.pdf

34. Основи практичної психології / за ред. В. Панка, Н. Чепелевої, ін. Київ: Либіль, 2001. 534 с.

35. Основи психотерапії. Робоча навчальна програма / розробник О. Олійник. Київ: НУБіП України, 2022. 16 с. URL: <https://nubip.edu.ua/node/1104/6>

36. Охрименко О.Р. Діяльність у складних, напружених та екстремальних умовах. Київ: Національна академія оборони України, 2004. 210с.
37. Патопсихологія. Робоча навчальна програма / розробник І. Мартинюк. Київ: НУБіП України, 2022. 14 с. URL: <https://nubip.edu.ua/node/1104/6>
38. Педагогічна психологія. Робоча навчальна програма / розробник А. Хижняк. Київ: НУБіП України, 2022. 14 с. URL: <https://nubip.edu.ua/node/1104/6>
39. Плани здорової людини на 2021 рік. URL: <https://suprun.doctor/zdorovya/plani-zdorovoyi-lyudini-na-2021>
40. Плужник Я.А. Соціально-психологічні детермінанти організаційно-управлінських стресів: автореф. дис ... канд. псих. наук: 19.00.05. Луганськ, 2011. 20 с.
41. Прищак М.Д., Лесько О.Й. Психологія управління в організації. URL: https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/1lesko_psiholog_upravlin_organizaciyi/22
42. Практикум із психологічного консультування та психотерапії. Робоча навчальна програма / розробник Я. Зелінська. Київ: НУБіП України, 2022. 15 с. URL: <https://nubip.edu.ua/node/1104/6>
43. Психокорекція. Робоча навчальна програма / розробник О. Олійник. Київ: НУБіП України, 2022. 15 с. URL: <https://nubip.edu.ua/node/1104/6>
44. Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях. Робоча навчальна програма / розробник І. Мартинюк. Київ: НУБіП України, 2022. 16 с. URL: <https://nubip.edu.ua/node/1104/6>
45. Психологічна допомога особистості. Робоча навчальна програма / розробник Я. Зелінська. Київ: НУБіП України, 2022. 14 с. URL: <https://nubip.edu.ua/node/1104/6>
46. Психологічна стійкість в умовах війни. 10 лекція курсу від служби турботи про психічне здоров'я. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=VeJx0xuPsQ>

47. Психологічна стійкість в умовах війни, що триває: калібруємо формулу. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Xn04YMSfguk>
48. Психологія спілкування. Робоча навчальна програма / розробник Л. Омельченко. Київ: НУБіП України, 2022. 15 с. URL: <https://nubip.edu.ua/node/1104/6>
49. Психологія стресу. Робоча навчальна програма / розробник В.М. Шмаргун. Київ: НУБіП України, 2022. 14 с. URL: <https://nubip.edu.ua/node/1104/6>
50. Психологія управління. Робоча навчальна програма / розробник С.В. Яшник. Київ: НУБіП України, 2022. 15 с. URL: <https://nubip.edu.ua/node/1104/6>
51. Психологічна резилентність. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Психологічна_резилентність
52. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/
53. Сергієнко Н.П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4065/1/Сергієнко%20Н.П.pdf>
54. Сляднева О.В. Особливості організації психологічної підготовки підрозділів спеціального призначення. 2005. URL: <http://medbib.in.ua/psihologicheskaya->
55. Соціальна психологія. Робоча навчальна програма / розробник О. Олійник. Київ: НУБіП України, 2022. 16 с. URL: <https://nubip.edu.ua/node/1104/6>
56. Специфіка професійної діяльності психолога: етичні та кваліфікаційні вимоги. URL: https://ua-referat.com/Специфіка_професійної_діяльності_психолога_етичні_та_кваліфікаційні_вимоги_до_нього
57. Спецпроект Психея. URL: <https://suprun.doctor/zdorovya/yakim-buv-2020-rik-speczproekt-psixeya.html?&page=1639>

58. Соловйова І.В. Чинники психологічної стійкості особистості до засобів масової інформації. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/27.pdf

59. Терентьєва Н. Перспективи якості надання освітніх послуг ЗВО. Парадигма вищої освіти в умовах війни та глобальних викликів ХХІ століття: матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 18 липня – 28 серпня 2022 року. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. С. 452-454.

60. Терентьєва Н.О. Безпековий стан держави: освітній ідентифікативний потенціал. Трансформація системи публічного управління створенням здоров'язберезувального та безпечного простору України (модернізація, інновації, розвиток): матеріали міжнародної науково-практичної конференції (22 червня 2020 р.). Київ : МАУП, 2020. С. 64-66.

61. Терентьєва Н.О. Професійна діяльність викладача ВНЗ – постійне перебування в екстремальних умовах. Особистість в екстремальних умовах: матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (12 травня 2017 р.). Львів: ФОП Корпан Б.І., 2017. С. 45-48.

62. Шевченко Н. Професійна свідомість практичного психолога: структура та специфіка функціонування. Психологія свідомості. 2009. № 4. С. 167-180. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/30583/1/Шевченко.pdf>

63. Шевченко В., Джоган Д. Мотивація професійної діяльності майбутнього психолога. Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2017. № 1(17). С. 203-206. URL: <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-17-2017-37.pdf>

64. Шелухіна О.М. Психотренінгові технології розвитку психологічної стійкості працівників транспортної міліції. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2012. № 2. С. 338-346. URL: https://www1.lvduvs.edu.ua/documents_pdf/library/visnyky/nvsp/02_2012_1/12shomptm.pdf

65. Щербан Т.Д., Гоблик В.В. Психологічна стійкість у професійній діяльності економістів. *International Scientific Journal*. 2015. № 9. URL: http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/762/1/mnj_2015_9_43.pdf
66. Що таке психологічна стійкість. URL: <https://vcf.vn.ua/virazhenij-sindrom-emocijno-volovoï-nestijkosti/>
67. Що таке психологічна стійкість та як її досягти. URL: <https://suprun.doctor/zdorovya/shho-take-psixologichna-stijkist-ta-yak-yiyi-dosyagti.html?=-page1092>
68. American Psychological Association. *The Road to Resilience*. 2014. URL: <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>
69. ARC.UA. URL: <https://arcua.org/proekti/psixeya/dyakuyu-za-dosvid-2020.-teper-ya-znayu-yak-pikluvatisya-pro-vlasne-mentalne-zdorovya.html>
70. Bartone P. T. A short hardiness scale. Paper presented at the Annual Convention of the American Psychological Society. New York, 1995.
71. Bartone P. T. Development and validation of a short hardiness measure. Paper presented at the Annual Convention of the American Psychological Society. Washington, DC, 1991.
72. Bartone P. T., Ursano R. J., Wright K. M., & Ingraham L. H. The impact of a military air disaster on the health of assistance workers: A prospective study. *Journal of Nervous and Mental Disease*. 1989. № 177 (6). Pp. 317-328.
73. Bonanno G.A. Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59. No. 1. Pp. 20-28.
74. Duckworth A.L.; Peterson C.; Matthews M.D.; Kelly D.R. Grit: perseverance and passion for long-term goals. *J Pers Soc Psychol*. 2007. Vol. 92. No. 6. Pp. 11087-1101.
75. Fredrickson B. L.; Branigan C. Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & Emotion*. 2005. Vol. 19. No.3. Pp. 313-332.
76. Garmezy N., Masten A.S., Tellegen A. The study of stress and

competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child development*. 1984. Pp. 97-111.

77. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. T. 1. Pp. 160-168.

78. Maddi S. The Hardiness Enhancing Lifestyle Program for Improving Physical, Mental and Social Wellness. National Wellness Institute. 1987. Pp. 101- 115.

79. Maddi S. R. Personal Views Survey II: A measure of dispositional hardiness. 1997.

80. Maddi S. R., Harvey R. H., Khoshaba D. M., Lu J. L., Persico M., & Brown M. The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*. 2006. №74(2). Pp. 575-597.

81. Maddi S.R., Koshaba D.M. Resilience at work: how to succeed no matter what life throws at you. NY: AMACOM, 2005. 213 p.

82. Masten Ann S. Resilience in development: Implications of the study of successful adaptation for developmental psychopathology. In: D. Cicchetti (Ed.) *The emergence of a discipline: Rochester Symposium on Developmental Psychopathology*, 1989. Vol. 1. Pp. 261–294.

83. Masten A.S. Ordinary Magic. Resilience Processes in Development. *American Psychologist*. 2011. Vol. 56. No. 3. Pp. 227-238.

84. Robertson D. Build your Resilience. London: Hodder. 2012. URL: https://books.google.ru/books?id=QwIstsEgkBMC&redir_esc=y&hl=r (дата звернения: 23.09.2022)

85. Werner E.E. Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*. 1995. № 4 (3). Pp. 81-85.

ДОДАТКИ

Додаток А

ТЕСТ життєстійкості С. Мадді

(в адаптації Д. А. Леонтьєва, Є. І. Рассказової)

Діагностична мета: оцінка здатності і готовності людини активно і гнучко діяти в ситуації стресу і труднощів, ступінь його уразливості до переживань стресу і депресивності.

Тест життєстійкості є адаптацію опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді. Адаптована і видана ця методика була в 2006 р. Д. А. Леонтьєвим і Є. І. Рассказовою. Особистісна змінна hardiness (Д. А. Леонтьєв у 2000 році запропонував позначати цю характеристику російською мовою як життєстійкість) характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності. Життєстійкість (hardiness) являє собою систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компонента: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого совладання (hardy coping) зі стресами і сприйняття їх як менш значущих (на відміну від подібних конструктів буде обґрунтовано нижче).

Як відзначають Д. А. Леонтьєв, Є. І. Рассказова, компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві і частково в підлітковому віці, хоча їх можна розвивати і пізніше. Їх розвиток вирішальним чином залежить від відносин батьків з дитиною. Зокрема, для розвитку компонента участі принципово важливо прийняття і підтримка, любов і схвалення з боку батьків. Для розвитку компонента контролю важлива підтримка ініціативи дитини, його прагнення справлятися із завданнями все зростаючої складності на межі своїх можливостей. Для розвитку прийняття ризику важливо багатство вражень, мінливість і неоднорідність середовища.

Виразність всіх трьох компонентів життєстійкості необхідна для збереження здоров'я і оптимального рівня працездатності і активності в стресогенних умовах.

контингент: опитувальник призначений для людей від 18 років і старше, без обмежень по освітнім, соціальним і професійними ознаками.

процедура обстеження: учаснику дослідження пропонується відповісти на 45 тверджень, вибравши один із запропонованих варіантів відповідей:

- Немає
- Скоріше ні ніж так
- Скоріше так ніж ні
- Так

Інструкція: «Вітаю! Дайте відповідь, будь ласка, на кілька питань, відзначаючи галочкою той відповідь, який найкращим чином відображає Ваша думка»

текст опитувальника

№	питання	немає	скоріше ні ніж так	скоріше так ніж ні	да
1.	Я часто не впевнений в своїх рішеннях.				
2.	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.				
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.				
4.	Я постійно зайнятий, і мені це подобається.				
5.	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».				
6.	Я міняю свої плани в залежності від обставин.				
7.	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.				
8.	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.				
9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.				
10.	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.				
11.	Часом все, що я роблю, здається мені марним.				
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.				
13.	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.				
14.	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.				
15.	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.				

16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє.				
17.	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.				
18.	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.				
19.	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
20.	Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.				
21.	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.				
22.	Я люблю знайомитися з новими людьми.				
23.	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.				
24.	Мені завжди є чим зайнятися.				
25.	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.				
26.	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.				
27.	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.				
28.	Мені важко зближуватися з іншими людьми.				
29.	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				
30.	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.				
31.	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.				
32.	Мені здається, життя проходить повз мене.				

33.	Мої мрії рідко збуваються.				
34.	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.				
35.	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.				
36.	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.				
37.	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.				
38.	Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.				
39.	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.				
40.	Навколишні мене недооцінюють.				
41.	Як правило, я працюю із задоволенням.				
42.	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.				
43.	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.				
44.	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.				
45.	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.				

Обробка результатів

Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали) , відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життестійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

	прямі пункти	Зворотні пункти
залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43

прийняття ризиків	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36
----------------------	--------	-------------------------------

Інтерпретація результатів

Значення за шкалами, що відповідають середнім і вище середнього свідчать про вираженість вимірюваних показників.

залученість (Commitment) визначається як «переконаність в тому, що залученість в події дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття отвергнутості, відчуття себе «поза» життя. «Якщо ви відчуваєте впевненість в собі і в тому, що світ великодушний, вам властива залученість».

контроль (Control) є переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютно і успіх не гарантований. Протилежність цьому - відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сам вибирає власну діяльність, свій шлях.

прийняття ризику (Challenge) - переконаність людини в тому, що все те, що з ним трапляється, сприяє його розвитку за рахунок знань, які з досвіду, - неважливо, позитивного або негативного. Людина, який розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готовий діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і використовувались.

Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» (В.В. Бойко)

Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка є найбільш комплексною і дає можливість системно і детальніше проаналізувати міру вираженості дванадцяти симптомів синдрому

«вигорання», враховуючи компоненти, до яких вони відносяться. Зокрема, це такі компоненти та симптоми:

Перший компонент – «Напруження»:

1. Переживання психотравмуючих обставин;
2. Незадоволеність собою;
3. «Загнаність у кут»;
4. Тривога і депресія.

Другий компонент – «Резистенція»:

1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування;
2. Емоційно-моральна дезорієнтація;
3. Розширення сфери економії емоцій;
4. Редукція професійних обов'язків. Третій компонент –

«Виснаження»:

1. Емоційний дефіцит;
2. Емоційне відчуження;
3. Особистісне відчуження (деперсоналізація);
4. Психосоматичні та психовегетативні порушення.

Враховуючи якісні і кількісні показники, які обчислюються за даними методики для різних компонентів синдрому «вигорання», організаційні психологи можуть дати досить змістовну характеристику щодо проявів синдрому в особистості, а також визначити індивідуальні та групові заходи профілактики і психокорекції. Для якісної інтерпретації даних, за словами В.В. Бойка, можна використовувати такі питання:

- які симптоми домінують;
- якими сформованими і домінуючими симптомами супроводжується «виснаження»;
- чи обумовлене «виснаження» (якщо виявлене) факторами професійної діяльності,
- що ввійшло в симптоматику «вигорання», або є суб'єктивними факторами;
- який симптом (симптоми) найбільше обтяжують емоційний стан особистості;
- у яких напрямках треба впливати на виробничу обстановку, щоб знизити нервову напругу;
- які ознаки й аспекти поведінки самої особистості підлягають корекції, щоб «емоційне вигорання» не завдавало шкоди їй, професійній діяльності і партнерам.

Інструкція. На кожне із запропонованих нижче суджень дайте відповідь

«так» чи «ні». Візьміть до уваги: якщо у формулюваннях опитувальника згадуються партнери, то йдеться про суб'єктів Вашої професійної діяльності – пацієнтів, клієнтів, споживачів, замовників, учнів, студентів та інших осіб, з якими Ви щоденно працюєте.

Текст опитувальника

1. Організаційні помилки на роботі постійно змушують нервувати, напружуватися, хвилюватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився у виборі професії чи профілю діяльності (займаю не своє місце).
4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).
5. Тепло́та у взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою.
6. Від мене, як від професіонала, мало залежить добробут партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2-3) мені хочеться побути па самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу дати колегам того, що потребує професійний обов'язок.
10. Моя робота притупляє емоції.
11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.
12. Трапляється, я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов'язані з роботою.
13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.
14. Робота з людьми приносить мені все менше задоволення.
15. Я б змінив місце роботи, якби з'явилась така можливість.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу на потрібному рівні надати професійну підтримку, послугу, допомогу.
17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою наділові контакти.
18. Мене дуже засмучує ситуація, коли щось не йде на лад у стосунках з діловим партнером.
19. Я так стомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися якомога менше.
20. Через брак часу, втому та напруження часто приділяю партнеру менше уваги, ніж потрібно.
21. Іноді звичні ситуації спілкування на роботі дратують мене.
22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукає мене уникати людей.
24. При згадці про деяких партнерів та колег, у мене псується настрій.
25. Конфлікти та суперечки з колегами віднімають багато сил та емоцій.
26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з

діловими партнерами.

27. Обставини на роботі мені здаються дуже складними і важкими.

28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось має трапитися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все як потрібно, чи не скоротять мене тощо.

29. Якщо партнер мені неприємний, то я намагаюсь обмежити час спілкування з ним, менше приділяти йому уваги.

30. У спілкуванні на роботі я дотримуюся принципу «не роби людям добра – не отримаєш зла».

31. Я з радістю розповідаю домашнім про свого роботу.

32. Трапляються дні, коли мій емоційний стан погано відображається на результатах роботи (менше працюю, знижується якість, виникають конфлікти).

33. Іноді я відчуваю, що потрібно поспівчувати партнерам, але не в змозі цього зробити.

34. Я дуже хвилююся за свою роботу.

35. Партнерам по роботі віддаю більше уваги та турботи, ніж отримую від них вдячності.

36. При одній згадці про роботу мені стає погано: починає колоти в області серця,

підвищується тиск, виникає головний біль.

37. У мене добрі (в цілому задовільні) стосунки з безпосереднім керівником.

38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить користь людям.

39. Останнім часом мене переслідують невдачі на роботі.

40. Деякі аспекти (факти) моєї роботи викликають розчарування, нудьгу і зневіру.

41. Трапляються дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж зазвичай.

42. Я переймаюся проблемами ділових партнерів (суб'єктів діяльності) менше, ніж зазвичай.

43. Втома від роботи призводить до того, що я намагаюсь скоротити час спілкування з друзями та знайомими.

44. Зазвичай я виявляю зацікавленість особистістю партнера більше, ніж того вимагає справа.

45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, в доброму настрої.

46. Іноді я ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.

47. У справах зустрічаються настільки неприємні люди, що всупереч волі бажаєш їм чогось недоброго.

48. Після спілкування з неприємними партнерами в мене буває погіршення фізичного та психічного самопочуття.

49. На роботі я постійно відчуваю психічне та фізичне перевантаження.

50. Успіхи в роботі надихають мене.

51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається безвихідною (майже

безвихідною).

52. Я втратив спокій через роботу.
53. Впродовж останнього року траплялися скарги па мене з боку партнерів.
54. Мені вдається зберегти нерви тільки через те, що багато з того, що відбувається з партнерами, я не беру близько до серця.
55. Я часто з роботи приношу додому негативні емоції.
56. Я часто працюю через силу.
57. Раніше я був більш співчутливим та уважним до партнерів, ніж тепер.
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не псуй нерви, бережи здоров'я.
59. Іноді я йду на роботу з важким відчуттям: як все набридло, нікого б не бачити й не чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваю, що занедужав.
61. Контингент партнерів, з якими я працюю, дуже важкий.
62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.
63. Якщо б мені поталанило з роботою, я був би набагато щасливішим.
64. Я у відчаї від того, що на роботі в мене серйозні проблеми.
65. Іноді я поведжуся зі своїми партнерами так, як би не хотів, щоб вони вчиняли зі мною.
66. Я засуджую партнерів, що розраховують на особливу поблажливість та увагу.
67. Зазвичай після робочого дня у мене не вистачає сил займатися домашніми справами.
68. Часто я підганяю час: швидше б закінчився робочий день.
69. Стан, прохання, потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють.
70. Працюючи з людьми, я зазвичай ніби ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.
71. Робота з людьми (з партнерами) дуже розчарувала мене.
72. Щоб відновити сили, я часто вживаю ліки.
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.
74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю через певні обставини.
75. Моя кар'єра склалася вдало.
76. Я дуже нервую з приводу того, що пов'язано з роботою.
77. Деяких із своїх постійних партнерів я не хотів би бачити й чути.
78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), нехтуючи власними інтересами.
79. Моя втома на роботі зазвичай мало або взагалі не відображається па спілкуванні з домашніми і друзями.
80. За можливості, я віддаю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.
81. Мене часто підводять нерви в спілкуванні з людьми на роботі.
82. До всього (майже до всього), що відбувається тіа роботі, я втратив зацікавленість, живе почуття.

83. Робота з людьми погано вплинула на мене як на фахівця — зробила знервованим, злим, притупила емоції.

84. Робота з людьми вочевидь підриває моє здоров'я.

Бланк для відповідей

Назва навчального закладу__

Повних років:__

Дата діагностування:__

№ з/п	1	2	3	4	5	6	7	Сума балів 1-7
Відповідь + або -								
№ з/п	8	9	10	11	12	13	14	Сума балів 8-14
Відповідь + або -								
№ з/п	15	16	17	18	19	20	21	Сума балів 15-21
Відповідь + або -								
№ з/п	22	23	24	25	26	27	28	Сума балів 22-28
Відповідь + або -								
№ з/п	29	30	31	32	33	34	35	Сума балів 29-35
Відповідь + або -								
№ з/п	36	37	38	39	40	41	42	Сума балів 36-42
Відповідь + або -								
№ з/п	43	44	45	46	47	48	49	Сума балів 43-49
Відповідь + або -								
№ з/п	50	51	52	53	54	55	56	Сума балів 50-56
Відповідь + або -								
№ з/п	57	58	59	60	61	62	63	Сума балів 57-63
Відповідь + або -								
№ з/п	64	65	66	67	68	69	70	Сума балів 64-70
Відповідь + або -								
№ з/п	71	72	73	74	75	76	77	Сума балів 71-77
Відповідь + або -								
№ з/п	78	79	80	81	82	83	84	Сума балів 78-84
Відповідь + або -								

Обробка та інтерпретація результатів

Кожен варіант відповіді попередньо оцінений компетентними суддями тим чи іншим числом балів – зазначається в «ключі» поруч із номером судження в дужках.

Це зроблено тому, що ознаки, які включені в симптом, мають різне значення для визначення його складності.

Максимальну оцінку – 10 балів – отримала від суддів та ознака, яка є найбільш показовою для симптому.

Відповідно до «ключа» здійснюють такі підрахунки:

- 1) визначають суму балів окремо для кожного з 12 симптомів «вигорання»;
- 2) підраховують суму показників симптомів для кожної з 3-х фаз формування «вигорання»;
- 3) знаходять підсумковий показник синдрому «емоційного вигорання» – сума показників за всіма 12 симптомами.

У «ключі» поряд із номерами суджень у дужках вказаний бал, встановлений експертами, який показує «вагу» цієї ознаки симптому.

«Ключ»

Фаза «Напруження»

1. Переживання психотравмуючих обставин:
+1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)
2. Незадоволеність собою:
-2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)
3. «Загнаність у кут»:
+3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)
4. Тривога і депресія:
+4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

Фаза «Резистенція»

1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування:
+5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)
2. Емоційно-моральна дезорієнтація:
+6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)
3. Розширення сфери економії емоцій:
+7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)
4. Редукція професійних обов'язків:
+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

Фаза «Виснаження»

1. Емоційний дефіцит:
+9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)
2. Емоційне відчуження:
+10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)
3. Особистісне відчуження (деперсоналізація):
+11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +71(2), +83(10)
4. Психосоматичні та психовегетативні порушення:
+12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Інтерпретація результатів

Запропонована методика дає детальну картину синдрому «емоційного вигорання».

Насамперед, необхідно звернути увагу на окремі симптоми. Показник вираженості кожного симптому знаходиться в межах від 0 до 30 балів:

0-9 балів – симптом не сформований;

10-15 балів – симптом на стадії формування; 16 і більше балів – симптом сформований.

Симптоми з показниками 20 і більше балів є домінуючими у фазі або у всьому синдромі «емоційного вигорання».

Методика дає можливість побачити провідні симптоми «вигорання». Суттєвим є те, до якої фази формування «емоційного вигорання» належать домінуючі симптоми і в якій фазі їх найбільша кількість.

Наступний крок в інтерпретації результатів – осмислення показників фаз розвитку – «вигорання»: «напруження», «резистенція» та «виснаження».

У кожній з них оцінка можлива в межах від 0 до 120 балів. Однак співставлення балів, отриманих для фаз, не є правомірним, тому що не свідчить про їхню відносну роль або внесок у синдром. Справа в тому, що вимірювані в них явища істотно різні – реакція на зовнішні і внутрішні фактори, прийоми психологічного захисту, стан нервової системи. За кількісними показниками можна твердити тільки про те, наскільки кожна фаза сформувалася, яка фаза сформувалася більшою або меншою мірою:

- 36 і менше балів – фаза не сформована; 37-60 балів – фаза на стадії формування; 61 і більше балів – фаза сформована.

Оперуючи смисловим змістом і кількісними показниками, підрахованими для різних фаз формування синдрому «емоційного вигорання», можна дати досить об'ємну характеристику особистості і, що не менш важливо, намітити індивідуальні заходи профілактики та психокорекції.

Висвітлюються такі питання:

- 1) які симптоми домінують;
- 2) якими склалися і домінуючими симптомами супроводжується «виснаження»;
- 3) можна пояснити чи «виснаження» (якщо воно виявлено) факторами професійної діяльності, що увійшли в симптоматику «вигорання», або суб'єктивними факторами;
- 4) який симптом (які симптоми) найбільше обтяжують емоційний стан особистості;
- 5) в яких напрямках треба впливати на виробничу обстановку, щоб знизити нервові напруження;
- 6) які ознаки і аспекти поведінки самої особистості підлягають корекції, щоб емоційне вигорання не завдавало шкоди їй, професійній діяльності і партнерам.

Оцінка рівня нервово-психічної стійкості (методика «Прогноз» за В.А. Бодровим)

Методика призначена для початкового орієнтовного виявлення осіб з прикметами нервово-психічної нестійкості (НПН). Вона дозволяє виявити окремі початкові симптоми порушень особистості, а також оцінити вірогідність їх розвитку й прояву в поведінці та діяльності людини.

Методика має 84 запитання (міркування), на кожне з яких обстежуваний дає відповідь "так" або "ні". Результати відображаються кількісними показниками (в балах), на основі яких робиться висновок щодо рівня нервово-психічної стійкості. Аналіз відповідей дозволяє уточнити окремі біографічні відомості, особливості поведінки та стану психічної діяльності людини в різних ситуаціях.

Обстежується одночасно 25-30 чоловік за 20 хв. Текст анкети подається нижче.

Під час обстеження ведеться спостереження за поведінкою кожного й при необхідності робляться помітки. Обробка результатів проводиться за допомогою "ключів" групою помічників (4-5 чол.).

Реєстраційний лист до анкети "Прогноз"

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	13	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	25	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84						

Ключі для обробки даних методики «Прогноз»

Найменування шкали	Зміст відповідей	Порядкові номери запитань відповідно до шкали
Шкала відвертості	Ні(-)	1, 4, 6, 8, 9, 11, 16, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43

Шкала нервово-психічної невірноваженості	Так (+)	3, 5, 7, 10, 15, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84
	Ні(-)	2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 38, 39, 46, 54, 55, 58, 61, 68

Обробку рекомендується проводити за допомогою трьох трафаретів з прозорого матеріалу, на який наноситься сітка за розмірами реєстраційного листка. Прорізи в кожному трафареті повинні співпадати з номерами запитань відповідно до таблиці ключів. Один трафарет призначений для підрахунку балів за шкалою відвертості та два - за шкалою нервово-психічної нестійкості (для оцінки позитивних відповідей).

Якщо в обстежуваного за шкалою відвертості відзначається більше ніж 10 балів, використовувати й аналізувати дані не рекомендується, а причини невідвертості потрібно шукати в процесі бесіди. Показник за шкалою нервово-психічної нестійкості одержують шляхом додавання кількості плюсів, виявлених за трафаретом для позитивних відповідей, а кількість мінусів - за трафаретом для негативних відповідей. Результат оцінюється за таблицею.

Текст анкети "Прогноз"

Інструкція. Перед Вами анкета на 84 запитання (міркування). Ознайомившись послідовно, необхідно вирішити, яка відповідь ("так" чи "ні") точніше Вас характеризує; у відповідній клітинці реєстраційного листка ставиться знак "+" (так), або "-" (ні). Працюйте швидко, не задумуючись і самотійно. Не пропускайте запитань. Результати обстеження не розповсюджуються, а при співбесіді будуть доведені до Вас особисто.

1. Іноді мені в голову приходять такі негарні думки, що краще про них нікому не розповідати.
2. В дитинстві у мене була така компанія, що всі старались завжди й в усьому стояти один за одного.
3. Іноді у мене бувають приступи сміху або плачу, які я ніяк не можу подолати.
4. Бували випадки, що я не стримував своїх обіцянок.
5. В мене часто болить голова.
6. Інколи я говорю неправду.
7. Раз на тиждень я без усякої видимої причини раптово почуваю жар в усьому тілі.
8. Буває, що я говорю про речі, в котрих не розбираюсь.
9. Буває, що я серджусь.
10. Тепер мені важко надіятись на те, що я чого-небудь досягну в житті.
11. Буває, що я відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні.
12. Я охоче приймаю участь у всіх зборах та інших суспільних заходах.

13. Сама важка боротьба для мене - боротьба із самим собою.
14. М'язові судоми та посіпування в мене бувають дуже рідко.
15. Я доволі байдужий до того, що зі мною буде.
16. Іноді, коли я погано себе почуваю, я буваю роздратованим.
17. В гостях я поведжуся за столом краще, ніж удома.
18. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю як мені хочеться, а не в установленому місці.
19. Я вважаю, що життя в моїй сім'ї таке ж гарне, як і у більшості моїх знайомих.
20. Мені часто кажуть, що я гарячкуватий.
21. Запори в мене бувають рідко.
22. У грі я переважно хочу виграти.
23. Останні декілька років більшу частину часу я почуваю себе добре.
24. Зараз моя вага постійна (я не повнію і не худну).
25. Мені приємно мати серед знайомих значних людей, це немовби надає мені ваги в своїх очах.
26. Я був би досить спокійним, якби у кого-небудь із моєї сім'ї були неприємності через порушення закону.
27. З моїм розумом щось негаразд.
28. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
29. Коли я намагаюсь щось сказати, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.
30. Рухи в мене такі ж рухливі й проворні, як і раніше.
31. Серед моїх знайомих є люди, котрі мені не подобаються.
32. Думаю, що я людина приречена.
33. Я сварюсь із членами моєї сім'ї дуже рідко.
34. Буває, що я з ким-небудь трохи пліткую.
35. Часто я бачу сни, про які краще нікому не розповідати.
36. Бувало, що в обговоренні деяких питань я особливо не задумувався і згоджувався з думкою інших.
37. В школі я опановував матеріал повільніше, ніж інші.
38. Моя зовнішність мене взагалі влаштовує.
39. Я дуже впевнений в собі.
40. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим або схвильованим.
41. Хтось керує моїми думками.
42. Я кожен день випиваю незвично багато води.
43. Буває, що невічливий або навіть неприємний жарт викликає в мене сміх.
44. Найщасливішим я буваю на самоті.
45. Хтось намагається впливати на мої думки.
46. Я любив казки Андерсена.
47. Навіть серед людей я звичайно почуваю себе самотнім.
48. Мене дратує, коли мене підганяють.
49. Мене легко привести до зніжовіння.
50. Я легко втрачаю терпіння.
51. Мені часто хочеться вмерти.

52. Бувало, що я кидав почату справу, тому що боявся що не справлюсь з нею.
53. Майже кожен день трапляється що-небудь, що лякає мене.
54. До питань релігії я відношусь байдуже.
55. Ознаки поганого настрою бувають в мене рідко.
56. Я заслуговую суворої догани за свої вчинки.
57. В мене були дуже незвичайні містичні переживання.
58. Мої переконання й погляди непохитні.
59. В мене бувають періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
60. Я людина нервова й легко збуджувана.
61. Мені здається, що нюх в мене такий, як у інших (не гірший).
62. Все в мене виходить погано, не так як потрібно.
63. Я майже завжди відчуваю сухість у роті.
64. Більшу частину часу я почуваю себе стомленим.
65. Іноді я почуваю, що близький до нервового зриву.
66. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.
67. Я дуже уважно відношусь до того, як одягаюсь.
68. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді прохання.
69. Мені дуже важко пристосуватись до нових умов життя, роботи. Перехід до нових умов життя, роботи, навчання здається мені нестерпно важким.
70. Мені здається, що у стосунках зі мною особливо часто поводяться несправедливо.
71. Я часто почуваю себе несправедливо ображеним.
72. Моя думка не завжди співпадає з думкою оточуючих.
73. Я часто відчуваю стомлення від життя і мені не хочеться жити.
74. На мене частіше звертають увагу, ніж на інших.
75. В мене бувають головні болі й запаморочення через переживання.
76. Часто в мене бувають періоди, коли мені нікого не хочеться бачити.
77. Мені важко прокинутись в призначений час.
78. Якщо в моїх негараздах хтось винен, я не залишаю його без покарання.
79. В дитинстві я був вередливим, подразливим.
80. Мені відомі випадки, коли мої родичі лікувались у невропатологів, психіатрів.
81. Іноді я приймаю валеріану, кодеїн, еленіум й інші заспокійливі засоби.
82. В мене є засуджені родичі.
83. В мене бували приводи в міліцію.
84. Я залишався в школі на другий рік.

Характеристика рівнів й визначення груп нервово-психічної нестійкості за результатами методики "Прогноз"

Сума інформативних відповідей за шкалою нервово-психічної стійкості	Оцінка результатів за 10-бальною шкалою	Група НПН	Характеристика рівня НПС групи	Прогноз
5 6	10 9	I	Висока НПС, зриви майже не вірогідні	Дуже сприятливий
7-8 9-10 11-13	8 7 6	II	Хороша НПС, зриви маловірогідні	Сприятливий
14-17 18-22 23-28	5 4 3	III	Задовільна НПС. Зриви можливі, особливо в екстремальних ситуаціях	Малосприятливий
29-32 33	2 1	IV	Незадовільна НПС. Висока вірогідність нервово-психічних зривів. Необхідне додаткове обстеження психіатра, невропатолога.	Несприятливий