

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ
ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 24225

номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, групи ППМЗ-23-2



Підпис

Оксана НАУМОВА

Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент

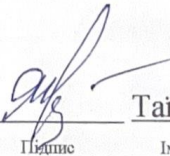


Підпис

Олена ВАСИЛЕНКО

Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор



Підпис

Таїсія КОМАР

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

2 грудня 2024 р.

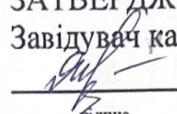
Хмельницький, 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
 Кафедра психології та педагогіки
 Освітній рівень другий (магістерський)
 Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
 Спеціальність 053 «Психологія»
 Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки


 Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ Оксани НАУМОВОЇ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Особливості розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів під час навчання в закладі вищої освіти»
 Керівник кваліфікаційної роботи: Олена ВАСИЛЕНКО, кандидат педагогічних наук, доцент

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 26 серпня 2024 р. № 60

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 02 грудня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: «Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Прає»; опитувальник когнітивної регуляції емоцій «Cognitive Emotion Regulation Questionnaire – CERQ N. Garnefski, V. Kraaij»; методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амірхана); «Тест життєстійкості» С. Мадді; «Шкала задоволеності життям Е. Дінера (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985)».

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні аспекти дослідження психологічної стійкості особистості, основні підходи до розуміння психологічної стійкості у працях вітчизняних та зарубіжних науковців, психологічна стійкість як важлива якість майбутніх психологів, особливості розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів під час навчання в закладі вищої освіти; висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження особливостей розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів під час навчання в закладі вищої освіти, діагностика особливостей розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів, структура програми розвитку психологічної стійкості студентів-психологів, методичні рекомендації майбутнім психологам щодо розвитку психологічної стійкості, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додаток.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)
5 рисунків, 2 таблиці.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 02 січня 2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2024 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2024 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2024 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2024 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	<u>09</u> листопада 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>12</u> грудня 2024 р.	виконано

Здобувач Оксана НАУМОВА
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи Олена ВАСИЛЕНКО
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Особливості розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів під час навчання в закладі вищої освіти»

Здобувач Оксана НАУМОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Олена ВАСИЛЕНКО

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 59 сторінок, 2 таблиці, 5 рисунків, перелік джерел посилання складає 82 найменування, 1 додаток.


Ключові слова: майбутні психологи, психологічна стійкість, резильєнтність, стійкість.

Об'єкт дослідження: психологічна стійкість майбутніх психологів.

Предмет дослідження: особливості розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів під час навчання в закладі вищої освіти.

За результатами дослідження розроблено тренінгову програму розвитку психологічної стійкості студентів-психологів та надано методичні рекомендації майбутнім психологам щодо розвитку психологічної стійкості.

Одержані результати можуть бути використані в процесі підготовки майбутніх психологів до професійної діяльності.

Дипломник  Оксана НАУМОВА

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 02 грудня 2024 р.

ЗМІСТ

СКОРОЧЕННЯ ТА УМОВНІ ПОЗНАКИ.....	6
ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	11
1.1 Основні підходи до розуміння психологічної стійкості у працях вітчизняних та зарубіжних науковців.....	11
1.2 Психологічна стійкість як важлива якість майбутніх психологів.....	19
1.3 Особливості розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів під час навчання в закладі вищої освіти	25
Висновки до розділу.....	33
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	35
2.1 Діагностика особливостей розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів.....	35
2.2 Структура програми розвитку психологічної стійкості студентів- психологів.....	46
2.3 Методичні рекомендації майбутнім психологам щодо розвитку психологічної стійкості.....	51
Висновки до розділу.....	55
ВИСНОВКИ	58
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	60
ДОДАТОК А Програма розвитку психологічної стійкості студентів- психологів	70

СКОРОЧЕННЯ ТА УМОВНІ ПОЗНАКИ

ЗВО – заклад вищої освіти.

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я.

ХНУ – Хмельницький національний університет.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сьогодення в Україні визначають динамічні та неоднозначні соціально-економічні, політичні й культурні перетворення, які відбуваються останнім часом та зумовлюють появу широкого діапазону психологічних проблем, вирішення котрих потребує кваліфікованої психологічної допомоги. Тому професія практичного психолога є надзвичайно актуальною та привертає все більшу увагу науковців та суспільства загалом. Водночас зростає попит на психологічні послуги у всіх сферах суспільної діяльності, що спричиняє підвищення вимог до якості підготовки майбутніх психологів у вищих навчальних закладах, насамперед професійно важливих якостей особистості психолога.

Негативні суспільні трансформації вимагають від сучасних психологів гнучкості професійного мислення, постійного поповнення багажу знань та оволодіння новими компетенціями. Тому для ефективної роботи з клієнтами таким фахівцям необхідно сформувати у себе здатність відновлювати психіку, протистояти життєвим труднощам, зберігати працездатність під тиском несприятливих обставин, що в комплексі і є психологічною стійкістю. Психологічна стійкість дозволяє психологічному процесу вдосконалюватись, перетворюватись, не порушуючи при цьому єдності усієї діяльності та розвитку людини.

Фахівці у сфері психології мають зберігати високу професійну працездатність, незважаючи на вплив зовнішніх та внутрішніх факторів та ефективно пристосовуватись до мінливих умов сьогодення, уникаючи негативних для здоров'я наслідків. Психологічна стійкість є однією з необхідних умов для реалізації цих завдань.

Формування психологічної стійкості майбутніх психологів можливе уже протягом навчання у закладах вищої освіти, адже в цей період відбувається інтенсивне формування характеру і становлення особистості, що можна ефективно використати для формування і розвитку не тільки професійних компетенцій, але і особистісних якостей.

Поняття «психологічна стійкість» розглядається закордонними та вітчизняними науковцями. Йому присвятили свої праці Г. Олпорт, К. Левін, Т. Дембо, О. Таубман, С. Мадді, О. Євдокімова, В. Крайнюк, М. Варій, Д. Швець, А. Шейко, Н. Ліба, М. Марценюк, О. Апанович та багато інших.

Дослідженням резильєнтності займалися Е. Вернер, Р. Сміт, Г. Вагнільд, Х. Янг, К. Коннор, Дж. Девідсон, Г. Бонанно, Р. Неман, А. Мастен, Ф. Лозель, С. Фергюс, К. Болтон, А. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, С. Пирожков, Є. Божок, Н. Хамітов, О. Хамініч.

Здатність особистості самотужки вирішувати проблеми й обирати правильні шляхи їх розв'язання розглянута в дослідженнях Е. Берна, Е. Грішина, І. Казанцевої, К. Пилипенко, Л. П'янківської, Т. Циганчук.

Питання важливості формування психологічної стійкості та особистісного розвитку для майбутніх психологів знаходимо у працях Н. Підбуцької, І. Мартинюк, Н. Шевченко, Т. Вілюжаніної, О. Кокуна, В. Лефтерова.

Об'єктом дослідження є психологічна стійкість майбутніх психологів.

Предметом дослідження є особливості розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів під час навчання в закладі вищої освіти.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей розвитку психологічної стійкості у майбутніх психологів під час навчання у закладі вищої освіти.

Відповідно до мети дослідження були визначені наступні його **завдання:**

1. Здійснити аналіз науково-теоретичних підходів до розуміння проблеми психологічної стійкості у психолого-педагогічній літературі.

2. З'ясувати значення психологічної стійкості як важливої професійної якості майбутніх психологів.

3. Виявити особливості розвитку психологічної стійкості у студентів-психологів під час навчання в закладі вищої освіти.

4. Здійснити емпіричне дослідження особливостей розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів протягом навчання в закладі вищої освіти.

5. Розробити програму розвитку психологічної стійкості студентів-психологів та надати методичні рекомендації для розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів.

Гіпотеза дослідження: розвиток психологічної стійкості майбутніх психологів під час навчання в закладі вищої освіти значно покращиться за умови врахування в навчально-виховному процесі особливостей розвитку їх психологічної стійкості, забезпечення їх психологічного супроводу та надання методичних рекомендацій їм щодо розвитку психологічної стійкості.

Методи дослідження:

– *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння, класифікація та узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження);

– *емпіричні* («Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Праге»; опитувальник когнітивної регуляції емоцій «Cognitive Emotion Regulation Questionnaire – CERQ N. Garnefski, V. Kraaij»; методика «Індикатор копінг-стратегій»(Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амірхана); «Тест життєстійкості» С. Мадді; «Шкала задоволеності життям Е. Дінера (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985)»);

– *методи кількісної та якісної обробки даних.*

Практичне значення дослідження виявляється у можливості застосування у процесі підготовки студентів спеціальності 053 Психологія розробленої нами програми розвитку психологічної стійкості студентів-психологів.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилось на базі Хмельницького національного університету. У ньому взяли участь 70 студентів різних курсів спеціальності 053 Психологія.

Апробація результатів дослідження відбувалась шляхом публікації статті на тему: «Особливості розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів» в науковому фаховому журналі «Психологічні травелогі».

Результати дослідження обговорювались на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта

самотворення в умовах освітнього простору» (м. Хмельницький, 28 листопада 2024 року).

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (82 найменування) та одного додатку. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи магістра – 83 сторінки машинописного тексту (основна частина – 59 сторінок).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Основні підходи до розуміння психологічної стійкості у працях вітчизняних та зарубіжних науковців

Вивчення психологічної стійкості особистості є актуальним напрямком психологічних досліджень у зв'язку із зростанням економічної та соціальної нестабільності, впливом на життя людей інтенсивних стрес-факторів, які передусім призводять до зниження успішності у будь-якому виді діяльності, а також сприяють формуванню негативних психічних станів. На особливу увагу заслуговує вивчення психологічної стійкості сучасної молоді, зокрема студентства. Такі дослідження є важливою передумовою збереження, розвитку та зміцнення здоров'я, а також забезпечення професійної самореалізації особистості.

У житті людини психологічна стійкість проявляється у здатності адаптовано реагувати на тривалі навантаження, в умінні утримувати рівний емоційний фон. Разом з тим, психологічна стійкість забезпечує здатність людини вчасно реагувати на навколишні зміни, умови, виникаючі складні ситуації, призводячи до оптимального зниження страху, тривоги, гармонізуючи всі сфери життєдіяльності. Ця якість особистості відзначається багатогранністю, змістом та фундаментальністю у дослідженні її складових. Вона є відкритою системою з власними структурними компонентами. Незважаючи на велику практичну значимість поняття психологічної стійкості, на сьогоднішній день воно залишається не достатньо визначеним в сучасній науці.

В академічному тлумачному словнику української мови знаходимо п'ять значень слова «*стійкий*»:

- 1) здатний твердо стояти, триматися, не падаючи, не коливаючись;

- 2) який довго зберігає і виявляє свої властивості, не піддається руйнуванню, псуванню;
- 3) для якого характерні стабільність, постійність; сталий;
- 4) здатний витримати зовнішній вплив, протидіяти чомусь;
- 5) який виявляє наполегливість, твердість, непохитність у намірах, поглядах, вчинках, діях і т. ін.; вірний своїм переконанням, незламний [58, с. 710].

У психологічних джерелах поняття «*стійкість*» також має різні тлумачення. Така його багатогранність зумовлена контекстами використання поняття стійкості відносно до процесів становлення та розвитку особистості, для визначення різноманітних аспектів її поведінки та діяльності.

На думку низки дослідників, основою психологічної стійкості особистості є взаємодоповнююча єдність сталості та мінливості особистості, що стосується усіх видів стійкості (емоційної стійкості, стресостійкості, соціально-психологічної стійкості до несприятливих умов життя).

Проблема дослідження психологічної стійкості неодноразово піднімалася у працях закордонних та вітчизняних науковців. Зокрема, Г. Олпорт розглядав діалектику стабільності та мінливості властивостей особистості [60].

Науковці К. Левін, Ф. Хоппе, Т. Дембо, досліджуючи структуру і динаміку цілепокладання людини у межах гештальтпсихології, визначили, що підґрунтям психологічної стійкості є певна масштабна (ідеальна) мета, котра керує поведінкою людини загалом і спрямовує її окремі дії [24].

З позицій гуманістичної психології Е. Берн, Р. Бернс, К. Роджерс розглядали психологічну стійкість як результат взаємовпливу усіх складових структури особистості, а також компонентів Я-концепції [24].

Дослідники С. Кобейс [78] та О. Таубман, [73], аналізуючи поняття «психологічна стійкість», вбачають його у поєднанні таких властивостей особистості, як опірність, врівноваженість, стабільність тощо.

Науковцем С. Мадді розроблено модель життєстійкості, яку він вважає важливим людським ресурсом, що допомагає підтримувати фізичне, психічне та соціальне здоров'я людини [79].

О. Євдокімова також вважає, що «... психологічна стійкість (до невизначеності, стресу, кризи, конфлікту) визначає психічне і соматичне здоров'я людини, охороняє її від дезінтеграції і особистісних розладів, створює основу внутрішньої гармонії. Психологічна стійкість – це соціально-психологічна характеристика особистості, яка полягає в здатності переносити екстраординарність ситуації без будь-якого збитку для себе і долати її наслідки за допомогою способів, що вдосконалюють особистість, що підвищують рівень її адаптації та соціальну зрілість. Фактично ця характеристика означає наявність адаптивного потенціалу особистості, що обумовлює її можливості в подоланні важких ситуацій» [16, с. 64].

Українська вчена В. Крайнюк трактує психологічну стійкість як складну якість особистості, котра об'єднує в собі врівноваженість, стійкість, стабільність, відповідальність та опірність. Такий набір складових презентує всі рівні організації людини: біологічний, психологічний і соціальний. Стійкість у подоланні перешкод, віра у власні сили, впевненість в своїх можливостях, високий рівень психічної саморегуляції та настрою – невід'ємна частина психічного життя [32].

Схожих поглядів притримується М. Варій, який також вважає психологічну стійкість не сталою характеристикою особистості, а її активною складовою, синтезом окремих рис і здібностей. Основою даного феномену є мотивація до самопізнання, саморегулювання і саморозвитку. Окрім того, психологічну стійкість дослідник пропонує розглядати як помірність, рівновагу сталості та мінливості особистості. Мається на увазі сталість основних життєвих принципів і цілей, способів реагування та поведінки в типових ситуаціях, переважаючих мотивів. Мінливість же виявляє себе в динаміці мотивів, утворенні нових способів реагування та поведінки, обранні нових способів діяльності. У такому розумінні в основі психологічної стійкості лежить

гармонійне поєднання сталості та динамічності особистості, котрі доповнюють одна одну. На основі сталості формується життєвий шлях особистості, яка зміцнює і підтримує свою самооцінку. Динамічність і пристосованість особистості є відповідальними за сам розвиток та існування особистості, адже розвиток неможливий без змін, які зумовлюються внутрішньою динамікою і впливами середовища [9, с. 502].

Д. Швець тлумачить психологічну стійкість як здатність особистості до спротиву, врівноваженість та спроможність протистояти несприятливому тиску обставин, життєвим негараздам, уміння зберігати здоров'я та працездатність у різних обставинах, тобто це «... цілісна характеристика особистості, яка забезпечує її стійкість до фруструючих і стресогенних впливів важких ситуацій» [66, с. 228].

А. Шейко дослідила, що психологічна стійкість особистості – це системне утворення, яке підтримує гармонійність внутрішнього світу людини під час подолання складних життєвих ситуацій і належний рівень психічної резистентності до несприятливих факторів оточуючого середовища. На її думку, психологічну стійкість забезпечують певні психічні процеси, установки, цінності, життєвий досвід людини. Психологічна стійкість є найважливішим чинником успішності у будь-якій діяльності та запорукою адекватної, просоціальної поведінки [70].

Автори Н. Ліба та М. Марценюк вважають психологічну стійкість найважливішим чинником, який не тільки забезпечує успішність навчальної та професійної діяльності, соціальних відносин, поведінки, але й загальне благополуччя особистості, її психічне та фізичне здоров'я. Вона допомагає людині долати життєві труднощі, підтримувати гармонійні стосунки з оточуючим світом [36].

Заслуговує на увагу авторська теорія О. Апанович, яка характеризує психологічну стійкість як складну і невід'ємну якість особистості. У ній поєднується цілий комплекс здатностей та явищ. Буття особистості надзвичайно різнопланове, і це відображається у різних аспектах її психологічної стійкості:

власне стійкості, стабільності, урівноваженості, домірності, опірності. У даному випадку стійкістю є здатність протистояти складним ситуаціям, зберігати віру в станах фрустрації. Вона виявляється у подоланні труднощів і виступає як здатність бути впевненим у своїх можливостях та здатність до саморегуляції. Одна із умов стійкості – прагнення до власних цілей та обраних ідеалів. Стійкість можлива, якщо в особистості є екзистенційна визначеність, тобто вона відчуває задоволення своїх основних потреб [1, с. 169].

Урівноваженість – це домірність інтенсивності реагування, активності поведінки інтенсивності подразника, значенню події. Це здатність співставляти рівень напруження із можливостями своєї психіки й організму. Урівноваженість як складова психологічної стійкості характеризує здатність стримувати напруження в прийнятних для особистості межах [1, с. 171].

Опірність – це здатність опиратися тому, що обмежує волю поведінки. Розглядаючи стабільність як складову психологічної стійкості особистості, не слід ототожнювати її із застиглістю. Психологічно стійкій особистості необхідна здатність до саморозвитку, а також до формування власної індивідуальності [1, с.172].

Іншими складовими стійкості є також постійний, достатньо високий рівень настрою та активності, різнобічні інтереси особистості, уникнення спрощеності в цінностях та прагненнях, чуйність та чутливість до різних аспектів життя. Дослідниця вважає, що «... стійкість припускає сукупність адаптаційних процесів, інтегрованість особистості у змісті збереження погодженості основних функцій особистості, стабільності їх виконання. Стабільність виконання не обов'язково передбачає стабільність структури функцій та припускає її достатню гнучкість. До стабільності входить стабільність функціонування, надійність у професійній діяльності та рівень психологічної стійкості особистості, який виявляється й у її трудовій діяльності, у надійності працівника, професіонала. Успішна професійна діяльність для багатьох є базисом повноцінного переживання самореалізації, що впливає на задоволеність життям загалом, на настрій і психологічну стійкість» [1, с. 170].

Важливим аспектом психологічної стійкості є домірність приємних і неприємних почуттів, які поєднуються в почуттєвому тоні, рівновага між відчуттям задоволеності та переживанням щастя, з одного боку, та переживанням незадоволеності досягнутим, своєї недосконалості, відчуттями смутку і суму – з іншого. Ще однією складовою психологічної стійкості є здатність протистояти зовнішнім впливам, не відступаючи від власних намірів і цілей [1, с. 171].

Узагальнюючи різні підходи до визначення психологічної стійкості, можна зробити висновок, що це соціально-психологічна якість особистості, яка забезпечує високий рівень адаптації до стресових ситуацій без негативних наслідків.

Намагаючись дослідити та систематизувати наявні знання й підходи до вивчення феномену психологічної стійкості, ми неодмінно стикаємося з поняттям «резильєнтність».

А. Чернобровкіна та В. Чернобровкін дослідили, поняття «резилієнс» (англ. *resilience*) використовується в різних наукових дисциплінах. У фізиці воно означає здатність твердих тіл відтворювати свою початкову форму після механічного впливу (стискання або ін.), в екології – здатність систем адекватно реагувати на дестабілізаційні зовнішні впливи (природні лиха, вплив техногенних процесів на природу тощо), в інженерній науці – спроможність конструкцій і споруд витримувати певні навантаження. Подібного значення надають поняттю «резилієнс» й у психології, де в широкому розумінні його пов'язують зі здатністю людей витримувати дестабілізаційні впливи і повертатись до звичайного, нормального стану» [65, с. 59].

Походження слова «резильєнтність» пов'язане з латинським «*resilire*», що в перекладі означає «повернення до початку». Прикладом, який допомагає розкрити феноменологічну сутність резильєнтності, є метафора пружини. Під дією сили вона стискається і зменшується, проте коли дія припиняється, пружина повертається до своєї звичної форми. З англійської мови поняття

«resilience» перекладається як пружність, еластичність, здатність швидко відновлювати фізичні і душевні сили [30, с.100].

Резильєнтність як феномен «здатності людської психіки відновлюватися після несприятливих впливів» стала об'єктом активних наукових досліджень починаючи з кінця ХХ століття. Саме в цей період з'явилась велика кількість праць, присвячених розвитку резильєнтності, з'ясуванню її психологічної природи.

Концепція резильєнтності вперше була розглянута в роботах Е. Вернер та Р. Сміт. У 1955 році дослідники розпочали дослідження резильєнтності, запровадивши даний термін у психології. На думку авторів, «... резильєнтність – це властивість індивіда, яка забезпечує гомеостатичний баланс між факторами ризику та захисними факторами» [5]. Проте цю властивість не можна назвати стабільною, адже вона залежить від виду та інтенсивності стресу, котрий зумовлює динамічність та контекстуальність самої резильєнтності.

Увесь спектр визначень резильєнтності можна об'єднати у чотири групи:

1) резильєнтність як поєднання якостей особистості, сукупність рис, які забезпечують людині здатність долати важкі та стресові ситуації конструктивним шляхом (С. Пирожков, Є. Божок, Н. Хамітов); індивідуальна характеристика особистості, яка послаблює, стримує негативні результати стресу і допомагає адаптації (Г. Вагнільд, Х. Янг); сукупність персональних якостей, які забезпечують стійкість людини перед невдачами (К. Коннор, Дж. Девідсон); багатовимірний і динамічний комплекс психічних особливостей людини (Г. Бонанно);

2) резильєнтність як поєднання здатностей особистості; тлумачення резильєнтності як складного поняття, яке охоплює різні шляхи подолання травмуючих ситуацій, негараздів чи радикальних змін у житті (Р. Неман); здатність людини до успішного пристосування, позитивна адаптація навіть попри стресовий досвід, здатність відновлюватись після психологічної травми (А. Мастен); здатність особистості будувати повноцінне життя в несприятливих

умовах (Ф. Лозель); здатність індивіда знаходити гомеостатичну рівновагу між факторами ризику і захисними механізмами (Е. Вернер);

3) резильєнтність як динамічний процес: трактування резильєнтності як процесу зосереджує увагу на складових відновлення людини після впливу несприятливих обставин (О. Богучарова, О. Хамініч);

4) резильєнтність як механізм захисту: процес подолання негативних впливів травмуючих подій, боротьба з наслідками цих подій та запобігання негативним траєкторіям життя та розвитку, які пов'язані з ризиком (С. Фергюс); гіпотетичний комплекс факторів захисту, які допомагають людині уникнути дезадаптації після стресового впливу (К. Болтон) [33].

Задля вичерпної інтерпретації поняття «резильєнтність», розглянемо визначення, яке пропонує Всесвітня організація охорони здоров'я (далі – ВООЗ): «... резильєнтність – це здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями та особиста ресурсність, що може розвиватися завдяки захисним факторам (наприклад, сприятливе зовнішнє середовище та вироблення адаптивних механізмів копінгу)» [53, с. 25].

Незважаючи на значну кількість підходів до тлумачення резильєнтності, дослідники дійшли спільної думки, що вона запускає момент зустрічі з несприятливими обставинами. І не має значення, чи це людина зустрічається зі стресовими подіями (особистісна резильєнтність), чи фахівець переживає «злети і падіння» у своїй роботі (професійна резильєнтність), чи навіть держава як суспільна структура переживає непрості часи (національна резильєнтність). Резильєнтність свідчить про здатність людини або соціальної системи продовжувати повноцінне, нормальне життя в несприятливих умовах, протистояти травмуючим подіям, негараздам, опиратися ситуаціям, котрі викликають зміни звичного устрою. Резильєнтність також допомагає запобігти появі психічних розладів у людини.

Отже, ми з'ясували, що дослідження психологічної стійкості або резильєнтності є надзвичайно актуальним напрямом у роботах сучасних науковців. Уже наявні результати наукових досліджень створили підґрунтя для

подальшої змістової концептуалізації даного поняття. Поняття «резильєнтність» досі не має єдиного визначення, проте як феномен досліджене різнопланово. Резильєнтність є необхідною умовою гомеостатичної рівноваги особистості і передбачає розвиток її функціональних компетенцій, а також є запорукою психічного здоров'я. Перспективою подальших досліджень з даної теми є вивчення особливостей розвитку психологічної стійкості у різних соціальних груп та розробка програм розвитку психологічної стійкості для них.

1.2 Психологічна стійкість як важлива якість майбутніх психологів

Вступаючи до закладів вищої освіти (далі – ЗВО), студенти зіштовхуються з низкою проблем, котрі пов'язані з недостатнім рівнем психологічної готовності до навчання у закладі вищої освіти, із зміною звичних установок, навичок, ціннісних орієнтацій, підходів до навчання, втратою попередніх взаємин з колективом та необхідністю формувати нові навички, а також нездатністю до психологічної саморегуляції власної діяльності та поведінки. Юнаки та дівчата опиняються у нових, незвичних для них умовах, і це стає причиною зламу динамічного стереотипу і, як наслідок, виникнення пов'язаних з ним емоційних переживань.

В умовах модернізації системи вищої освіти України, а також у зв'язку із подіями та процесами, які мають місце в нашій країні та світі і безпосередньо впливають на кожного, відбувається підготовка компетентного фахівця, важливою професійною ознакою якого має бути позитивне ставлення до професійної діяльності, емоційна врівноваженість, психологічна стійкість, прогнозованість розвитку його особистості. Здатність самостійно вирішувати проблеми та обирати правильні шляхи їх розв'язання є ключовою для молоді людини, що самореалізується та навчається.

Дослідженням цієї теми займались Е. Берн, Е. Грішин, І. Казанцева, О. Кокун, С. Максименко, О. Односталко, К. Пилипенко, Л. П'янківська, Т. Циганчук, В. Чернобровкін, Д. Швець та інші.

Психологічна стійкість є надзвичайно важливою для здобувачів вищої освіти, оскільки молоді необхідне уміння швидко адаптуватися до нових умов, знаходити друзів та налагоджувати комунікативні зв'язки з новими знайомими.

Вважаємо за необхідне зазначити, що у працях вітчизняних дослідників психологічна стійкість або резильєнтність студентської молоді оцінюється досить позитивно. Так, у дослідженні Л. П'янківської зазначається, що чверть опитаних здобувачів віком 18-25 років має високий рівень резильєнтності. При цьому опитані здатні ефективно просувати свою думку, а також мають хороші навчальні показники і швидко соціалізуються [54, с. 625].

Процеси глобального характеру, зокрема війна та стрімкий розвиток науки ускладнюють адаптацію студентів, адже з одного боку до них підвищуються вимоги, як до молодих фахівців, а з іншого боку майбутні психологи мають бути готовими до різних викликів у самій спеціальності. Сучасні реалії будуть вимагати від них здатності швидко навчатись та реагувати на складні ситуації. Усе це сприяє підвищенню вразливості до стресу серед майбутніх психологів, що значною мірою відображається на їх здатності самостійно долати стресові ситуації (стійкості, життєстійкості або резильєнтності).

Сучасні студенти є досить вразливими перед стресами. Передумовою цього є такі фактори, як складність та динамічність навчального процесу, дистанційне навчання, тривожність, що пов'язана з повномасштабною війною, вимушене переселення, адаптація до життя в іншому місті чи країні, нестабільне економічне становище через війну, переживання за себе та за своїх близьких, відчуття невпевненості та невизначеності у майбутньому.

З огляду на всі ці складні умови, важливим є питання особистої психологічної стійкості молодих фахівців, умовами професійної діяльності яких є постійна робота з чужими та власними стресами, коли є необхідність

адекватного реагування на запит і результативної взаємодії з людиною, яка потребує допомоги [19, с. 33].

Психологічна стійкість є важливою для майбутніх психологів у зв'язку з агресивно-комунікативним впливом не лише суспільства, але і внутрішніх тривожних станів, котрі виникають під впливом стресу, адже стрес – постійний супутник сучасної людини. У сучасних реаліях ми перебуваємо переважно в екстремальних умовах, які постійно породжують стресові ситуації [19, с. 34].

Як зауважує К. Пилипенко, «... метою професійної діяльності практичного психолога виступає психологічна допомога клієнтові, яка реалізується на двох рівнях. По-перше, практичний психолог має бути емоційно стійким, залишатися психологічно здоровим та професійно не «вигорати» для того, щоб бути в змозі кваліфіковано вирішувати завдання практичної психології. По-друге, емоційно стійкий практичний психолог, може ефективно використовувати отримані з власного досвіду прийоми подолання емоціогенних ситуацій у наданні психологічної допомоги клієнтові, пов'язаної саме з дією емоціогенних подразників. Тобто, маючи досвід ефективного розв'язання власних психологічних проблем, викликаних емоціогенними чинниками, практичний психолог зможе більш ефективно допомагати клієнтові долати його психологічні проблеми» [48, с. 58].

Психологічна стійкість є не лише важливою умовою успішності в професійній, навчальній діяльності, соціальних відносинах, але і запорукою загального життєвого благополуччя особистості та її здоров'я. Вона допомагає людині долати життєві негаразди та підтримувати гармонію між навколишнім та внутрішнім світом.

Юнацький вік – один з найбільш важливих та відповідальних етапів становлення особистості. У цей період (15-22 роки) формуються основні стабілізуючі внутрішньоособистісні структури, які зумовлюватимуть особливості життєвого шляху людини та її життєві плани, визначатимуть рівень професійності, самоствавлення, самосвідомість та готовність до сімейного життя.

Тут мається на увазі система ціннісних пріоритетів, світогляд, професійне та моральне самовизначення [36, с. 131].

Слід зазначити, що розвиток цих стабілізуючих структур проходить нерівномірно і характеризується індивідуальною своєрідністю. Саме тому особистість в юнацькі роки є досить нестійкою, що може проявлятися мотиваційно (втрата колишніх інтересів і поява нових), емоційно (емоційна нестійкість), комунікативно (припинення стосунків із близькими), а також у поведінці (часта зміна видів діяльності). Такі прояви нестійкості не лише сприяють погіршенню стосунків з оточуючими, їх наслідком може стати зменшення ефективності навчальної діяльності. Для студентської молоді ця проблема є надзвичайно актуальною, адже може призвести до значних ускладнень при реалізації життєвого замислу.

Сучасний процес навчання у ЗВО зазнає постійних змін та нововведень, запроваджуються інноваційні педагогічні технології, які є необхідною умовою покращення навчального процесу. Вони безсумнівно підвищують мотивацію студентів до навчання, але при цьому виступають і стрес-фактором, до якого здобувачу потрібно пристосуватися. Проблема у тому, що юнаки та дівчата не завжди можуть швидко і правильно зреагувати та адаптуватись до таких змін. Як правило, реакція на стрес-фактори не охоплює лише одну окремо взятую сферу життєдіяльності особистості, адже усі ці сфери взаємопов'язані, завдяки чому особистість є цілісною структурою. З огляду на це, саме психологічна стійкість є необхідною якістю студентів, зокрема майбутніх психологів.

В результаті аналізу наукових досліджень встановлено, що переважаючим мотивом вибору факультету психології є інтерес до цієї спеціальності. Ця професія вимагає уміння бути емпатійним, доброзичливим, дотримуватись етичних норм, орієнтуватись в екстремальних та неординарних ситуаціях, їй властиві складні поєднання прямих і непрямих результатів праці, що можуть бути як безпосередніми, так і віддаленими у часі. Робота психолога вирізняється значною емоційною насиченістю міжособистісних контактів та високим рівнем відповідальності за результати спілкування та прийняття рішень [25, с. 48].

За результатами здійснених наукових напрацювань Н. Сургунд, емоційна стійкість та витривалість розглядаються нею як одні з найважливіших професійних якостей психолога [25, с. 64].

У працях науковців також доведено, що успішність в навчанні та поєднання високого рівня змагального і пізнавального мотивів є показником психологічної стійкості студентів. Цей феномен можна розглядати як єдність когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів.

Когнітивний компонент забезпечує сприйняття ситуацій, усвідомлення особливостей зовнішнього середовища та власного психологічного стану, а також розуміння своїх ресурсів, необхідних для вирішення проблемних ситуацій.

Емоційний компонент включає оцінку та власне ставлення до ситуації невизначеності, а також до своїх якостей і ресурсів, які можуть бути використані у даній ситуації.

Поведінковий компонент виражається у формі певного способу поведінки людини у складних та невизначених ситуаціях. Для людей із високим рівнем психологічної стійкості невизначена ситуація є стимулюючою, менш емоційно насиченою та суб'єктивно небезпечною. Психологічно стійка особистість характеризується позитивним емоційним статусом і перебуває в стані благополуччя [23, с.70].

Усі ці якості є необхідною умовою становлення майбутніх психологів, адже, щоб допомагати іншим, потрібно насамперед бути впевненим у власних силах. Достатній рівень психологічної стійкості допоможе майбутнім психологам протистояти стресовим ситуаціям, зберігаючи при цьому ефективність у навчанні, знаходити способи подолання труднощів, а також зберігати позитивну мотивацію та впевненість у своїх здібностях. Таким спеціалістам у майбутньому буде легше спрямувати власні ресурси на допомогу людям, які її потребують. Окрім цього, психологічна стійкість може допомогти студентам краще розуміти власні емоції та керувати ними: підтримувати позитивний настрій та уникати негативних думок. Ця якість підсилює здатність

розв'язувати проблемні ситуації та використовувати перешкоди як можливість для розвитку та зростання.

Одним з ключових факторів психологічної стійкості студентів є соціальна підтримка, яка включає підтримку близького оточення та соціального середовища. Підтримка навчального закладу є не менш значущою, вона передбачає психологічний та соціальний супровід здобувачів, а також підтримку безпосередньо в навчальному процесі, заохочення та популяризацію здорового способу життя, фізичної та суспільної активності. Забезпечення цих основних потреб допоможе студентам знизити рівень стресу та зберегти фізичне і психічне здоров'я.

Психологічна стійкість знаходить своє вираження в системі емоційних і поведінкових стратегій вирішення проблемної ситуації. Вона включає як захисні механізми особистості, так і копінг-стратегії. Психологічна стійкість є важливим чинником у підготовці майбутніх психологів, тому її слід розглядати в контексті організації ефективної взаємодії у освітньому просторі. Якщо освітнє середовище є творчим та психологічно безпечним, то ситуація невизначеності сприймається студентами як така, що стимулює активність та викликає пізнавальний інтерес. Це ще раз доводить, що психологічна стійкість студентів має досліджуватись у нерозривному взаємозв'язку між їх особистісними структурами та особливостями середовища розвитку [23, с. 69].

В. Ключков у своєму дослідженні стверджує, що «... чим вища психологічна стійкість людини і повніше розвинений її особистісний потенціал, тим ефективніше вона може вибудувувати середовище свого життя та простір самореалізації. Якщо ці феномени розвинені недостатньо, людина постійно перебуває під впливом середовища, вимушено адаптуючись до зовнішніх умов. Які не завжди сприятливі для самореалізації. Внутрішній світ особистості, її Я-концепція є основним об'єктом психологічного захисту.

Психологічна стійкість необхідна для того, щоб людина могла захистити свою цілісність, мету, мотиви та якості, які є підґрунтям її самореалізації. Ця потреба є для особистості пріоритетною, оскільки однією з головних причин,

через яку людина може вважати ту чи ту мету недосяжною, є недостатня психологічна стійкість та невміння впоратися з перешкодами під час її досягнення. Поряд з цим особистісні здібності та якості розглядаються не тільки як об'єкти захисту, а й як інструменти підтримання психологічної стійкості. При цьому необхідно відзначити, що «... показником психологічної стійкості є не стабільність, оскільки неможливо бути стійким до усього, а варіативність, яка розглядається як гнучкість, швидкість адаптації до умов життєдіяльності, що постійно змінюються» [23, с. 71].

Таким чином, ми з'ясували важливість психологічної стійкості як необхідної якості майбутнього психолога, а відтак розширили актуальний простір теоретичного пізнання даного феномену. Очевидно, що психологічна стійкість зумовлюється вимогами до професії психолога і є важливою якістю сучасного фахівця, адже дає йому змогу ефективно діяти у стресових ситуаціях, пов'язаних з професійною діяльністю.

1.3 Особливості розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів під час навчання в закладі вищої освіти

Протягом останніх років українське суспільство перебуває у стані постійної кризи – соціально-економічні проблеми, пандемія COVID-19, війна. Усі ці фактори травмують українців і фізично, і психологічно. Зважаючи на ці важкі обставини, у суспільстві формується запит на психологів, які допоможуть пережити кризовий стан і відновити психологічне здоров'я усім, кому це необхідно. У зв'язку з цим у сучасній науковій літературі значна увага приділяється визначенню професійно важливих якостей особистості, якими має бути наділений практичний психолог відповідно до специфіки його фахової діяльності.

Особливістю професійної діяльності психолога-практика є те, що окрім загальних проблем, з якими стикаються усі інші громадяни, на нього чинить

вплив професійне вигорання, втрата мотивації, що є наслідком присутності постійного стресу у роботі, адже психологу доводиться мати справу з великою кількістю людей, що транслюють негативні емоції. Щоб запобігти такому негативному впливу, сучасний психолог має сформувати у себе таку важливу якість як резильєнтність.

Формування резильєнтності майбутніх психологів цілком можливе уже під час навчання у закладах вищої освіти, адже цей період найбільш сприятливий для формування і розвитку не тільки професійних компетенцій, але і особистісних якостей. Саме в період навчання у закладі вищої освіти (у віці 17-22 років) відбувається інтенсивне формування характеру і становлення особистості, що можна ефективно використати для розвитку резильєнтності майбутніх психологів.

Формування психологічної стійкості майбутніх психологів в процесі професійної підготовки має поєднувати засвоєння ними знань з теоретичних та методологічних основ психології та вироблення практичних навичок застосування конкретних способів практичної діяльності психологів в навчальних ситуаціях. Також формування резильєнтності добре розвивається в змодельованих кризових та стресових ситуаціях, успішне розв'язання яких допомагає закріпити позитивний досвід виходу з подібних ситуацій в майбутньому.

Належне місце у підготовці майбутніх психологів займають методи навчання, котрі передбачають творчий підхід до вирішення проблемних завдань. Це допомагає якнайкраще сформувати та розвинути професійні якості майбутнього психолога, його інтереси та професійну позицію [37, с. 349].

Вітчизняний розгляд проблеми підготовки майбутніх психологів до успішної професійної кар'єри базується на думці, що саме особистість фахівця має стати головним інструментом його професійної діяльності в різноманітних галузях, де застосовуються психологічні знання. Для реалізації цієї мети у психологів мають бути на високому рівні сформовані бажані для даної професії особистісні риси.

Особлива увага приділяється, в першу чергу, тим особистісним якостям, які є значущими з погляду загальнолюдських цінностей та норм моралі, зокрема мудрості, гуманності, емпатії, чесності, справедливості, орієнтації на етичні норми професії. Комплекс цих характеристик є системоутворюючою умовою професійної придатності фахівця у сферах, які передбачають активну взаємодію з іншими та допомогу їм, зокрема це стосується і сфери надання психологічних послуг [42, с. 58].

Існує цілий ряд досліджень вітчизняних науковців, присвячених вивченню проблем формування професійно важливих якостей майбутніх психологів.

Так, на думку Н. Шевченко, особистісний розвиток студента-психолога – це органічне поєднання власного досвіду подолання перешкод в процесі оволодіння професійними знаннями і навичками й наявності реальних особистих успіхів на шляху професійного зростання [68, с. 135].

У свою чергу, В. Лефтеров тлумачить особистісний розвиток майбутнього фахівця як «... полідетермінований, активно-інтегративний процес психосоціального та професійного творення людини, результатом якої є її професійне самоствердження та фахова самореалізація» [42, с. 58].

Серед професійно важливих якостей і критеріїв професіоналізму майбутнього психолога вагоме місце займає психологічна стійкість, яка в загальному розумінні є умінням впоратися зі складними життєвими обставинами, а також здатністю до швидкого відновлення.

Варто зазначити, що формування психологічної стійкості значною мірою залежить від характеру людини. Так, у різних людей уміння витримувати складні ситуації та раціонально вирішувати проблеми проявляються по-різному. Однак психологічну стійкість можна також формувати. Це зумовлено тим, що людина здатна швидко засвоювати ті вміння, які їй потрібні першочергово. При цьому резильєнтність визначається не лише характером чи темпераментом людини, на її формування впливають риси характеру, сконцентрованість людини на процесі, а також пам'ять, мислення та поведінка.

Формуванню психологічної стійкості студентської молоді приділяється значна увага. Це зумовлюється тим, що здобувачі освіти постійно перебувають в умовах невизначеності. Передумовою цього є такі фактори, як успішність в навчанні, зміни в освітній політиці, проблема вибору професії, наявність життєвої стратегії, потреба у налагодженні особистого життя. Тому іноді молоді люди можуть відчувати тривожність, мають проблеми зі сном та нестійку мотивацію до навчання, перебувають у хронічному стресовому стані [27, с. 14].

Розвиток психологічної стійкості в юнацькому віці є особливо важливим, адже, стикаючись зі стресовими ситуаціями у навчанні, психологічно стійкі студенти виходять із них з позитивними результатами: підвищеною мотивацією і зацікавленістю у подальшому навчанні.

Психологічна стійкість студентів ЗВО стимулюється інформацією, яку вони отримують від викладачів, тому особливу роль під час навчання відіграє оптимальний рівень інформаційного навантаження. Нестача або надлишок інформації може призвести до втоми, яка послаблює психологічну стійкість здобувачів.

Зокрема, Н. Сургунд та О. Козенко, досліджуючи особливості розвитку резильєнтності у студентів, зазначають, що «... потенціал для підвищення ступеню резильєнтності й особистісного зростання може бути тим більшим, чим більшим являється вплив травми. Чим вищі за рівнем стресу ситуації під час навчання відбувалися у житті студента, тим менші за інтенсивністю можуть у нього проявлятися рівні депресії або тривоги, як реакція на такі ж самі фактори стресу, що є надзвичайно важливим під час навчання для студентів. Таке положення є важливим тому, що академічний стрес та навантаження в навчальному процесі вирізняються довготривалим й циклічним характером» [61, с. 194].

Як показують результати досліджень, показниками психологічної стійкості студентів є успішність в навчанні та поєднання добре розвинених пізнавальних і змагальних мотивів. Характерологічні особливості та особистісні якості студентів (значний рівень вольового контролю, емоційна стійкість,

пластичність, гнучкість у судженнях і вчинках) досліджувалися Е. Берном. Важливою умовою успішного формування психологічної стійкості студентів під час навчання є уміння керувати власним часом та визначення пріоритетів навчальної діяльності, тобто здатність визначити завдання і мету навчальної діяльності на певний період, а також їхню пріоритетність, співвідносити результати виконаної роботи з можливостями реалізації етапів професійної діяльності.

Ще одним важливим фактором на цьому шляху є усвідомлення студентами власного розуміння успіху в професійній діяльності, здатність проаналізувати позитивні моменти, які сприяють його досягненню [36].

Отже, можемо зробити висновок, що психологічна стійкість студентів значною мірою залежить від подачі інформації викладачами, виховного процесу загалом та самооцінки студента. Ці чинники можуть перешкоджати формуванню психологічної стійкості студентів, тому вимагають підвищеної уваги з боку викладачів.

Автори Н. Ліба та М. Марценюк стверджують, що «... найбільш оптимальним шляхом формування психічної стійкості студентів ЗВО у процесі навчання є обережність подачі інформації від викладача до студента та максимальне уникнення конфліктів викладача зі студентом. Зважаючи на глибину стресів у процесі навчання, особливу увагу треба звертати на інформаційну перенасиченість навчально-виховного процесу, його прискорений темп. Найбільш сприятливими шляхами формування психічної стійкості студентів ЗВО у процесі навчання є така організація навчально-виховного процесу, яка б здійснювалася відповідно до вікових потреб студентів, із залученням в процесі навчання елементів трудової діяльності, опора на культуру, розумова праця з метою підвищення рівня життєдіяльності» [36, с.133].

Дослідниці роблять висновок, що головні шляхи формування психологічної стійкості студентів мають бути пов'язані з вихованням. Це означає, що у студента, який виховується в атмосфері доброзичливості і любові та гармонійно розвивається, буде формуватися висока психологічна стійкість до

факторів зниження життєдіяльності. Якщо ж студент контактує із психічно неврівноваженими однолітками, що мають шкідливі звички, у нього буде низький рівень психологічної стійкості, він не сприйматиме метод покарань і винагород, який застосовується педагогами у процесі навчання [36, с.133].

Водночас зустрічаються й інші підходи до вивчення особливостей розвитку психологічної стійкості у студентів. На думку О. Коновалової та С. Бикової, на формування резильєнтності найбільше впливають наступні фактори:

- об'єктивна оцінка своїх здібностей;
- комунікативна сфера особистості;
- наявність реалістичних планів;
- вміння відстояти свої позиції;
- наявність життєвих цінностей;
- наявність надій щодо чогось;
- вміння вирішувати проблеми самостійно [27, с. 14].

Авторки притримуються думки, що на формування резильєнтності у здобувачів освіти в першу чергу впливає рівень задоволеності життям. Якщо студент задоволений життям, він легше вирішує проблемні ситуації без шкоди для свого комфорту. У студентів, які не задоволені своїм життям, здатність вирішувати проблеми часто є нерозвиненою, оскільки вони намагаються здебільшого перекласти відповідальність за певні ситуації на інших.

В свою чергу, на рівень задоволеності життям впливає навчальна успішність, адже студенти досить часто вважають, що саме оцінки вплинуть на їхню майбутню самореалізацію у професії, а також здатність реалістично оцінювати навколишню ситуацію. Здобувачі перших курсів упевнені, що успішність у навчанні дозволить отримати високооплачувану професію і забезпечити себе усім необхідним, а також вважають, що зможуть легко влаштувати особисте життя. Проте у зв'язку з переходом у юнацький вік та появою різного роду проблем таке бачення світу дещо змінюється. Це може мати різні наслідки: або здобувач навчиться обирати оптимальний варіант і

вирішувати проблеми самостійно, або він не буде вирішувати свої проблеми самостійно і не навчиться брати на себе відповідальність [27, с. 14].

У сучасних умовах на формування психологічної стійкості впливає також формат навчання та спілкування. Останніми роками здобувачі навчалися здебільшого дистанційно і вся комунікація відбувалась також дистанційно. При зміні формату освітньої взаємодії на офлайн студенти відчують певні складнощі в адаптації до умов навчання, адже вони мають вирішувати ті проблеми, з якими раніше не стикались чи вже давно не вирішували їх [27, с. 14].

Досліджуючи формування стресостійкості студентів під час навчання у ЗВО, І. Мартинюк виділяє три періоди:

- 1) адаптаційний (триває протягом першого курсу);
- 2) постадаптаційний (триває на другому – третьому курсах)
- 3) завершальний (протягом навчання на випускному курсі) [38].

Під час кожного з цих періодів перед студентами постає ціла низка важливих завдань, вирішення яких може бути пов'язане із подоланням стресових ситуацій. У силу своїх індивідуальних і вікових особливостей, життєвого досвіду здобувачі з різною мірою ефективності вирішують ці завдання. Тому в даній ситуації важливим є психолого-педагогічний супровід студентів, що здійснюється викладачами, наставниками студентських груп.

Цей процес являє собою вивчення, формування, розвиток і корекцію професійного становлення особистості, важливим його принципом є пріоритет опори на внутрішній потенціал студента, на його право робити вибір самостійно і нести за нього відповідальність [38].

На нашу думку, такий підхід сприяє формуванню психологічної стійкості у майбутніх психологів протягом усього періоду навчання у ЗВО.

Дослідження, проведене О. Коноваловою та С. Биковою, демонструє, що у студентів першого курсу меншою мірою виражене почуття причетності до життя, вони частіше залишаються байдужими до діяльності та більшою мірою схильні використовувати непродуктивні копінг-стратегії. У них нижча мотиваційна готовність до навчання, ніж у здобувачів старших курсів [27, с. 14].

Дослідниці також констатують, що для студентів 2 та 3-х курсів є більш властивим почуття залученості та причетності до життя і задоволення від власної діяльності. Вони впевнені, що здатні впливати на важливі для себе результати і концентруються на завданнях, шукають нові способи мислення і вирішення проблем. Також вони більше уваги приділяють самовдосконаленню та набуттю навичок психологічної самопомоги, частіше використовують продуктивні копінг-стратегії. Це пов'язано із соціальною та нейрофізіологічною ситуацією розвитку, котра забезпечує формування внутрішнього запиту на самовдосконалення, розуміння себе та оточуючих.

Водночас студенти випускного курсу не завжди упевнені в тому, що можуть контролювати події власного життя, тому іноді перекладають відповідальність за це на інших. Але, попри всі негаразди, вони спрямовані на професійне зростання за обраним фахом. Тобто у студентів старших курсів відсутній сильний інтерес до будь-якої діяльності, проте у них досить розвинені якості, які дозволяють успішно долати стресові ситуації [27, с. 14].

Дане дослідження допомагає зробити висновок, що професійна організація навчально-виховного процесу у ЗВО, яка забезпечує студентам оптимальні умови навчання та психолого-педагогічний супровід протягом усього періоду навчання, сприяє формуванню психологічної стійкості, яка є однією з ключових якостей майбутніх психологів.

Дослідженню особистісно-професійного розвитку майбутніх психологів впродовж навчання у ЗВО приділила значну увагу Т. Вілюжаніна, яка зазначає, що студенти першого курсу як свої позитивні якості (в тому числі і бажані) зазначають комунікативні, а студенти старших курсів – значно ширший спектр емоційно-вольових та моральних якостей [25, с. 68].

Висловлені аргументації дають змогу стверджувати, що психологічна стійкість майбутніх психологів формується впродовж усього періоду їх навчання у ЗВО та професійного становлення як майбутніх спеціалістів.

Висновки до розділу

Актуальність вивчення питання психологічної стійкості диктується вимогами сьогодення і пов'язується насамперед із необхідністю збереження і зміцнення здоров'я майбутнього фахівця та забезпечення його професійної реалізації.

Психологічна стійкість дозволяє людині витримувати тривалі стресові навантаження, зберігаючи при цьому стабільний емоційний фон.

Невід'ємними складовими психологічної стійкості є урівноваженість, опірність, мотивація до самопізнання, саморегулювання і саморозвитку, прагнення до власних цілей, ідеалів, екзистенційна визначеність особистості.

Науковці вважають психологічну стійкість активною складовою особистості, її системним утворенням, що забезпечує гармонійність внутрішнього світу людини у складних життєвих ситуаціях і є запорукою адекватної, просоціальної поведінки.

Досліджуючи феномен психологічної стійкості, не слід залишати поза увагою поняття «резильєнтність», яке широко застосовується у науковій літературі для характеристики здатності психіки людини відновлюватися після несприятливих впливів. Чималий перелік визначень резильєнтності можна поділити на чотири групи:

- 1) сукупність якостей та рис особистості, що забезпечують їй здатність розв'язувати складні ситуації конструктивним шляхом;
- 2) складне поняття, що поєднує різні способи подолання травмуючих ситуацій, здатність особистості до успішного пристосування та відновлення;
- 3) динамічний процес відновлення особистості після несприятливих впливів;
- 4) механізм захисту, що допомагає людині уникати дезадаптації внаслідок впливу стресових ситуацій.

Під час дослідження ми з'ясували, що здобувачі, які мають високий рівень резильєнтності, володіють умінням креативно підходити до навчання та швидко

вирішувати проблеми. У таких студентів сформована мотиваційна готовність до навчання та майбутньої професійної діяльності.

Виходячи з цього, можемо стверджувати, що психологічна стійкість є важливою якістю майбутніх психологів, адже допомагає їм швидко адаптуватись до нових умов, налагоджувати нові комунікативні зв'язки, досягати успіхів у будь-якій діяльності та зберігати власне здоров'я. саме ця якість допоможе майбутнім фахівцям ефективно вирішувати завдання практичної психології, не зазнаючи професійного вигорання.

Науковці розглядають феномен психологічної стійкості здобувачів як єдність трьох компонентів: когнітивного, емоційного та поведінкового. Ключовим фактором психологічної стійкості студентів є соціальна підтримка, зокрема підтримка навчального закладу. що включає соціальний та психологічний супровід, підтримку у навчальному процесі, заохочення здорового способу життя та активності студентів.

Розвиток психологічної стійкості майбутніх психологів відбувається протягом усього періоду навчання у ЗВО і дозволяє психологічному процесу вдосконалюватись та перетворюватись, не порушуючи єдності розвитку та діяльності особистості, що сприяє нагромадженню знань та нового досвіду студентами. Сам процес формування психологічної стійкості майбутніх фахівців під час їхньої професійної підготовки має поєднувати в собі засвоєння нових знань з методологічних та теоретичних засад психології із виробленням практичних навичок використання певних способів практичної діяльності психологів у навчальних ситуаціях.

Окрім цього, на розвиток психологічної стійкості студентів-психологів впливає подача інформації викладачами, виховний процес загалом, самооцінка студентів, а також їх рівень задоволеності власним життям.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1 Діагностика особливостей розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів

Емпіричне дослідження особливостей розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів проводилось на базі Хмельницького національного університету (далі – ХНУ). У ньому взяли участь 70 здобувачів спеціальності «Психологія» цього закладу вищої освіти. Дослідження здійснювалось в онлайн форматі шляхом заповнення учасниками гугл форм, які містили питання обраних нами методик.

З метою діагностики особливостей розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів ми обрали такі діагностичні методики:

1. «Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге» для визначення рівня розвитку стресостійкості майбутніх психологів.

2. Опитувальник когнітивної регуляції емоцій «Cognitive Emotion Regulation Questionnaire – CERQ N. Garnefski, V. Kraaij» для виявлення частоти використання досліджуваними стратегій регуляції емоцій у певних стресових ситуаціях.

3. Методика «Індикатор копінг-стратегій»(Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амірхан, 1990) для дослідження базових стратегій поведінки студентів-психологів.

4. «Тест життєстійкості» С. Мадді для оцінки здатності і готовності досліджуваних діяти активно і гнучко в ситуаціях стресу та труднощів, а також міри їх вразливості до переживань стресу й депресивності.

5. «Шкала задоволеності життям Е. Дінера (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985)» для визначення загальної когнітивної оцінки досліджуваними задоволеності власним життям.

Для виявлення рівнів розвитку стресостійкості майбутніх психологів нами була використана «Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге» [76]. Американські лікарі Т.Холмс і Р. Раге, які є авторами методики, вважали стресостійкість здатністю, котра дозволяє людині переносити стреси та витримувати певні психофізичні навантаження без шкоди для організму і психіки. Дана методика включає перелік із 43-х психотравмуючих подій із життя людини протягом останнього року, які мають для неї різну значимість та емоційне забарвлення, кожне із яких оцінюється в балах.

Особливістю методики є те, що стресогенність психотравмуючої події визначається тільки інтенсивністю переживання, тобто одруження або хвороба мають практично однаковий рівень стресогенності.

За результатами проведених досліджень було доведено, що набрані 150 балів з імовірністю 50% означають виникнення захворювання, а при набраних 300 балах така імовірність збільшується до 90% [17].

Результати діагностики рівнів розвитку стресостійкості та соціальної адаптації майбутніх психологів представлені на рисунку 2.1.

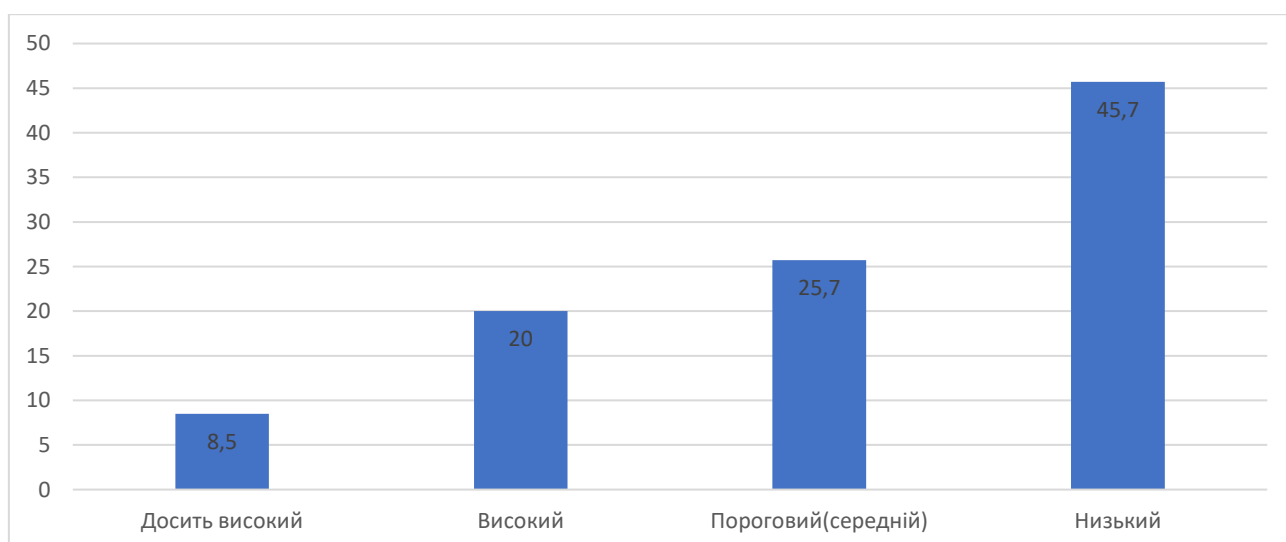


Рисунок 2.1 – Рівні розвитку стресостійкості та соціальної адаптації майбутніх психологів (у %)

Як свідчать дані, наведені на рисунку 2.1, у 45,7% досліджуваних наявний низький рівень стресостійкості та соціальної адаптації. У 25,7% майбутніх психологів виявлений пороговий (середній) рівень розвитку стресостійкості та соціальної адаптації. Високий та досить високий рівні наявні у 20% та 8,5% відповідно.

Зібрані дані говорять про те, що більшість майбутніх психологів здатна витримувати значні психофізичні навантаження і переносити стреси без шкоди для власного здоров'я. При цьому значна частина опитаних виявляє низький рівень опірності стресу.

Для виявлення частоти використання досліджуваними стратегій регуляції емоцій у певних стресових ситуаціях ми використали опитувальник когнітивної регуляції емоцій «Cognitive Emotion Regulation Questionnaire – CERQ N. Garnefski, V. Kraaij» [74], який складається із 36 питань.

Учасникам дослідження пропонується пригадати власний досвід переживання найважчих і найскладніших життєвих ситуацій та оцінити за шкалою Лайкерта поведінкові методи подолання цих труднощів (від 1 бала «ніколи» до 5 балів «майже завжди»). Людина у різних ситуаціях може користуватися різними способами регуляції, проте лише деякі з них використовуються частіше, що формує певний конкретний стиль когнітивної регуляції емоцій.

Згідно запропонованої моделі автори методики визначили 9 основних когнітивних стратегій регуляції емоцій, котрі можна віднести до двох різних категорій:

I. «Ефективні» стратегії (які сприяють успішній адаптації)

- 1) прийняття того, що вже сталося, тобто прийняття реальності;
- 2) позитивне перефокусування, коли людині властиво думати про позитивні наслідки складної ситуації;
- 3) фокусування на плануванні, коли людина прагне адаптувати ситуацію до життя;

4) позитивна переоцінка, коли людина намагається винести щось позитивне із важкої ситуації;

5) розгляд в перспективі, коли ситуація оцінюється в перспективі майбутнього.

II. «Деструктивні» стратегії (які перешкоджають адаптації та підсилюють дезадаптаційні ефекти)

6) самозвинувачення, при якому людина вважає, що лише вона винна в тому, що відбулось;

7) нав'язливі думки про ситуацію, що сталась;

8) перебільшення значення події (катастрофізація);

9) бажання бачити провину у діях інших людей, звинувачення інших.

Узагальненим висновком дослідження частоти використання кожної із 9 визначених стратегій регуляції емоцій у певних стресових ситуаціях у 70 студентів спеціальності «Психологія» є результати, представлені на рисунку 2.2.

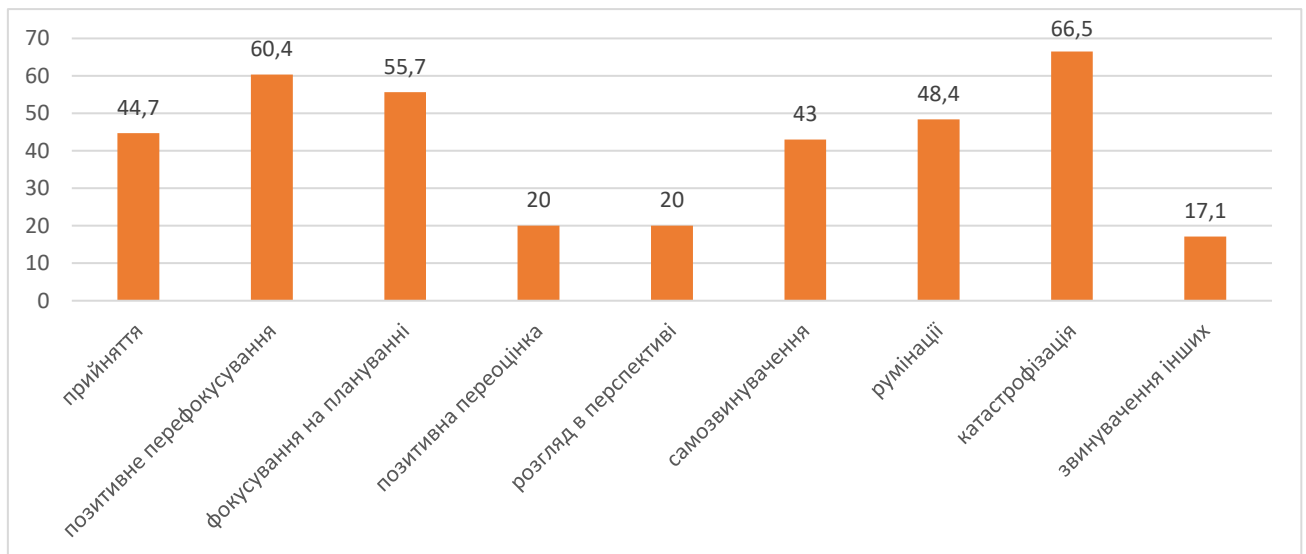


Рисунок 2.2 – Рівні розвитку когнітивної регуляції емоцій у майбутніх психологів

Дані, представлені на рисунку 2.2, показують, що рівень самозвинувачення у респондентів складає 9 балів із 20 можливих, румінації – 10, катастрофізації – 13, звинувачення інших – 3 бали. Як бачимо, у досліджуваних переважає середній рівень схильностей до постійного роздумування над негативними ситуаціями та самозвинувачення, а рівень схильності до перебільшення

значимості таких ситуацій є підвищеним. Такі когнітивні стратегії регуляції емоцій як позитивна переоцінка та розгляд в перспективі мають по 6 та 7 балів відповідно, що є зниженим тестовим показником. Решта ефективних когнітивних стратегій регуляції емоцій, таких як прийняття реальності, позитивне перефокусування, фокусування на плануванні, у майбутніх психологів мають середній тестовий показник. Отже, нами встановлено, що учасники дослідження активно застосовують окремі ефективні когнітивні стратегії регуляції емоцій, проте схильні до постійних роздумів про пережиті важкі ситуації та перебільшення їх значимості.

З метою дослідження базових стратегій поведінки майбутніх психологів нами була застосована методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана [40], котра є єдиною копінговою методикою, яка створена виключно емпіричним шляхом. Перелік тверджень, які включає дана методика, сформований з використанням анкети, у якій досліджувані зазначають, якими засобами вони користуються, щоб впоратися із стресовими ситуаціями. На основі факторного аналізу автором було виділено 33 найпоширеніші індикатори, що характеризують три основні копінг-стратегії (у кожній по 11 пунктів): вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки і уникнення.

Результати дослідження домінуючих копінг-стратегій у майбутніх психологів представлені на рисунку 2.3.

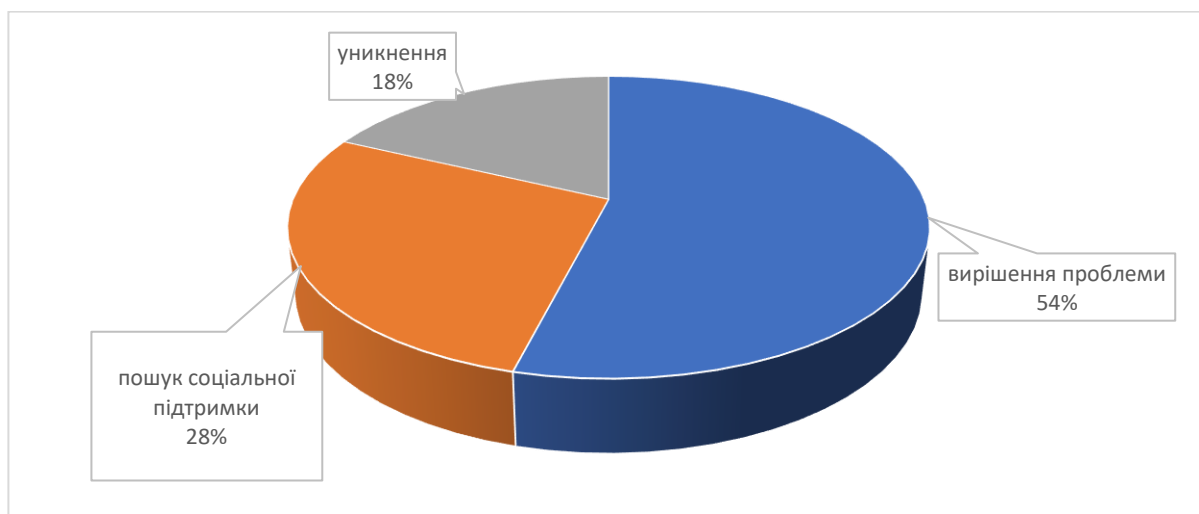


Рисунок 2.3 – Результати діагностики домінуючих копінг-стратегій у майбутніх психологів

На основі отриманих даних ми з'ясували, що у 54% опитуваних переважає стратегія вирішення проблем. Ця активна поведінкова стратегія, яка є домінуючою у майбутніх психологів, дозволяє людині в повній мірі використовувати наявні особистісні ресурси для пошуку ефективних способів вирішення проблем. Основою цієї стратегії є подолання, що є реакцією-відповіддю на стресор.

Друге місце у майбутніх психологів посідає стратегія пошуку соціальної підтримки, її обрало 28% досліджуваних. Це активна поведінкова стратегія, при якій людина спирається на допомогу та підтримку оточуючого її середовища у вирішенні проблем.

Третє місце за результатами нашого дослідження займає стратегія уникнення. До неї вдаються 18% опитаних, що є свідченням того, що більшості майбутніх психологів не властиво уникати контакту із навколишньою дійсністю та «тікати» від проблем.

Отже, як бачимо, майбутні психологи для виходу зі складних ситуацій більшою мірою застосовують стратегії «вирішення проблем» і «пошуку соціальної підтримки» на перевагу «стратегії уникнення».

Для оцінки здатності та готовності майбутніх психологів проявляти активність і гнучкість в стресових та складних ситуаціях, а також міри вразливості їх до переживань стресу і депресивності ми використали методику «Тест життєстійкості» С. Мадді [51, с. 80]. Тест складається із 45 пунктів. Чотири його показники включають бали за трьома субшкалами: контроль (показник, що людина сама обирає свій шлях), залученість (показник активної участі у тому, що відбувається), прийняття ризику (показник того, що складні ситуації розглядаються як виклик і новий досвід), а також загальний бал життєстійкості, який є сумою балів за трьома шкалами.

Респондентам пропонується прочитати твердження та обрати варіант відповіді, що найкращим чином відповідає їхній думці про себе («ні», «швидше ні», «швидше так», «так»). При підрахунку результатів відповіді на прямі пункти оцінюються від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «швидше ні» - 1 бал, «швидше так» - 2 бали,

«так» - 3 бали), а відповіді на зворотні пункти – від 3 до 0 («ні» - 3 бали, «швидше ні» - 2 бали, «швидше так» - 1 бал, «так» - 0 балів) Прямі та зворотні пункти кожної шкали представлені в ключі до тесту. Бали окремих субшкал підсумовуються, їх сума складає загальний бал життєстійкості.

До тесту також додаються середні та стандартні відхилення загального показника й шкал, результат порівнюється із нормативними показниками. Загальний результат 0-61 балів є показником низького рівня життєстійкості, 62-99 балів – середнього, 100-135 – високого.

Результати дослідження рівнів розвитку життєстійкості майбутніх психологів представлені на рисунку 2.4.

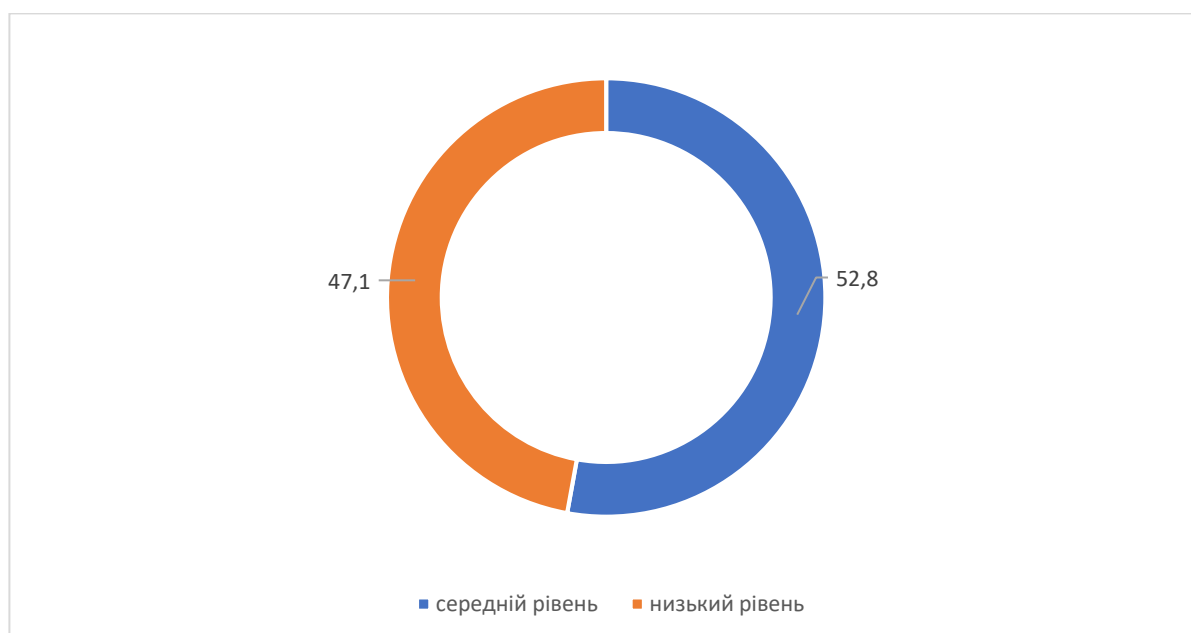


Рисунок 2.4 – Рівні розвитку життєстійкості майбутніх психологів (у%)

Аналіз результатів, отриманих за методикою «Тест життєстійкості» С.Мадді, засвідчив, що середній рівень життєстійкості притаманний 52,8% досліджуваних. Такий рівень життєстійкості допомагає майбутнім психологам оцінювати події як менш травмуючі та сприяє успішному подоланню життєвих труднощів. Це люди, котрі знаходять цікаве для себе у будь-якій діяльності та отримують задоволення від того, що роблять.

У 47,1% майбутніх психологів нами були виявлені низькі показники рівня життєстійкості, що є свідченням неготовності респондентів активно діяти у стресових ситуаціях та зберігати емоційну стабільність в несприятливих умовах.

Результати кількісного розподілу отриманих даних за кожною шкалою ми наводимо у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Кількісні показники вираженості життєстійкості майбутніх психологів за шкалами

Рівень вираженості життєстійкості (за шкалами)		Респонденти (n=70)	
		Кількість	%
Шкала залученості	Високий	0	0
	Середній	52	74,2
	Низький	18	25,7
Шкала контролю	Високий	0	0
	Середній	56	80
	Низький	14	20
Шкала прийняття ризику	Високий	3	4,2
	Середній	57	81,4
	Низький	10	14,2

Залученість є важливою характеристикою, що відображає ставлення людини до себе і дозволяє відчувати себе достатньо цінною і значущою, щоб повноцінно включитися у вирішення життєвих завдань, не зважаючи на наявність стресогенних чинників.

Згідно із отриманими даними, для майбутніх психологів більш характерним є середній рівень вираженості залученості (74,2%), що дозволяє їм у більшості випадків знаходити щось цікаве і вартісне для себе у тому, що відбувається у їхньому житті.

На противагу цьому, досліджувані із низьким рівнем залученості (25,7%) відчують себе поза життям, їм часто не вистачає наполегливості, щоб закінчити розпочаті справи, також у них виникають труднощі при зближенні з новими людьми.

Контроль – це переконаність у тому, що боротьба дає змогу впливати на результат подій, навіть якщо такий вплив не є абсолютним, а успіх не є гарантованим.

Домінуючий серед респондентів рівень вираженості контролю є також середнім (80%). Студенти із розвиненим компонентом контролю, перебуваючи у стресовій ситуації, шукають нові шляхи вирішення проблем та відчують, що самі обирають свій життєвий шлях та власну діяльність. Протилежним цьому є відчуття власної безпорадності, притаманне опитуваним із низьким рівнем контролю (20%).

Прийняття ризику – це впевненість особистості в тому, що всі події з її життя сприяють її розвиткові завдяки знанням, отриманим із досвіду (позитивного чи негативного).

Високий рівень прийняття ризику виявлений нами у 4,2% респондентів. Таких студентів несподіванки не лякають, а лише стимулюють їх інтерес до життя, вони сміливо беруться за втілення найсміливіших ідей.

81,4% майбутніх психологів мають середній рівень вираження прийняття ризику. Такі результати властиві людям, сповненим впевненості та оптимізму у переважній більшості ситуацій. Противагою цьому є сум за минулим, мрії про спокійне життя, відчуття себе «поза життям», роздратування через різкі зміни, притаманні досліджуваним із низьким рівнем прийняття ризику (14,2%).

Останньою методикою, яка була застосована в нашому емпіричному дослідженні, стала методика «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера [71]. Дана методика призначена для вимірювання загальної когнітивної оцінки досліджуваним задоволеності власним життям і відображає загальний рівень внутрішньої гармонії та психологічної задоволеності. Досліджуваний вказує, наскільки він погоджується або не погоджується з кожним із 5 пунктів методики, використовуючи 7-бальну шкалу, згідно якої 7 – цілком згоден, 6 – згоден, 5 – частково згоден, 4 – складно відповісти, 3 – частково не згоден, 2 – не згоден, 1 – абсолютно не згоден.

Результати діагностики рівня задоволеності життям майбутніми психологами наведені на рисунку 2.5.

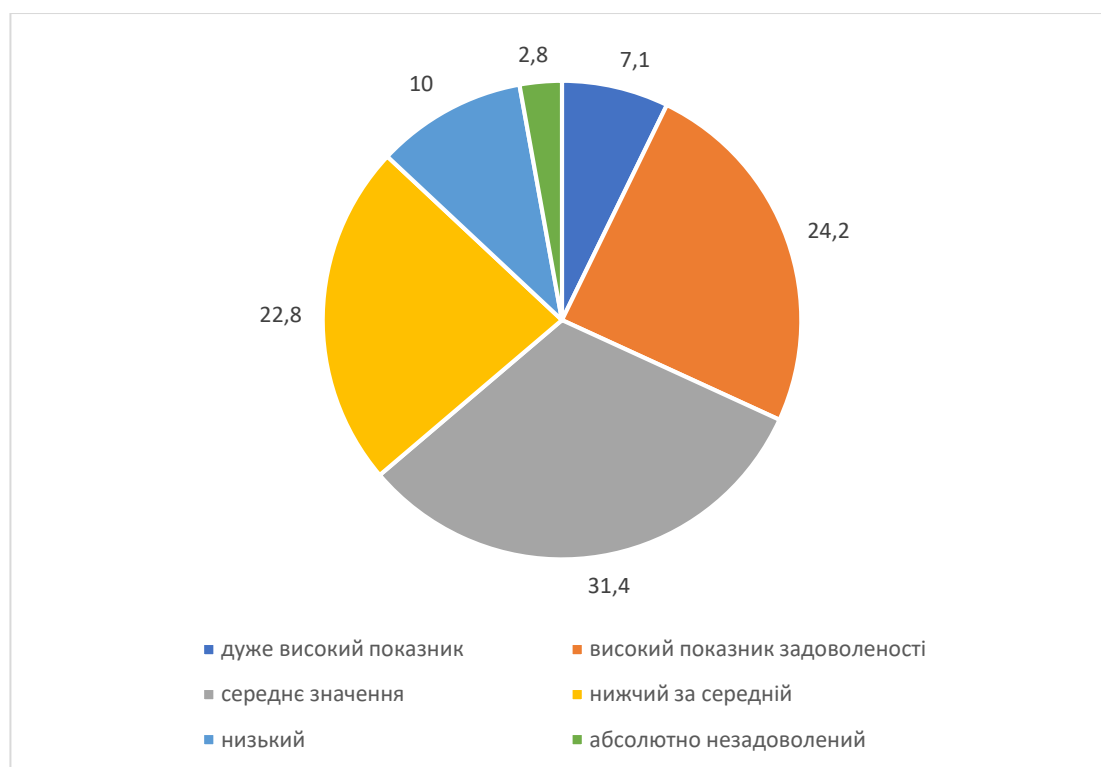


Рисунок 2.5 - Результати діагностики рівня задоволеності життям майбутніми психологами (у %)

Як видно з рисунку 2.5, 7.1% досліджуваних мають дуже високий показник задоволеності життям. Вони мають стабільну високу самооцінку, високий рівень соціальної підтримки і благополуччя у всіх галузях функціонування. У 24,2% опитаних виявлено високий показник задоволеності власним життям. Ці досліджувані не вважають своє життя досконалим, проте вони відчують сили, які допоможуть подолати життєві труднощі, при цьому проблеми не сприймаються ними як фатальні, а мотивують до подальшого особистісного зростання.

У 31,4% опитаних переважає середнє значення задоволеності життям. Такий показник свідчить про те, що майбутні психологи переважно задоволені власним життям, проте є галузі, що потребують поліпшення, а певна незадоволеність зумовлена необхідністю незначних життєвих змін. 22,8% майбутніх психологів мають дещо нижчий за середній показник задоволеності життям, що свідчить про проблеми в одній або кількох галузях функціонування.

Опитані з цієї категорії відчують бажання змінити щось у своєму житті, проте не завжди знають, як це зробити. Тимчасове незадоволення життям є поширеним та нормальним явищем, яке спонукає людину змінюватися і розвиватися.

Низьку задоволеність життям було виявлено у семи досліджуваних (10%), абсолютну незадоволеність – у двох (2,8%). Ці студенти мають декілька галузей, у яких справи йдуть дуже погано. Такий показник може бути реакцією на пережиті критичні події. Студенти з низькою задоволеністю життям мають низьку працездатність та відчують себе нещасливими, потребують психологічної допомоги.

Таким чином, в результаті проведеного дослідження ми окреслили особливості розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів, зокрема визначили, що рівень стресостійкості та соціальної адаптації більшості досліджуваних розвинений на високому і пороговому рівнях. Нами виявлено, що студенти-психологи частіше за все використовують ефективні стратегії регуляції емоцій, що сприяє їх успішній адаптації. Також ми встановили, що домінуючими копінг-стратегіями майбутніх психологів є вирішення проблем та пошук соціальної підтримки.

Студенти-психологи виявляють високу активність у складних життєвих ситуаціях. У більшості досліджуваних наявний середній рівень життєстійкості, проте у значної частини майбутніх психологів цей показник розвинений на низькому рівні. У процесі дослідження нами з'ясовано, що більша частина опитаних задоволена своїм життям, але для того, щоб підвищити або зберегти ці показники, на нашу думку, студентам-психологам потрібно шукати певні ресурси, які допоможуть подолати різні складні ситуації. Цьому сприятиме постійне підвищення рівня психологічної освіченості та культури.

2.2 Структура програми розвитку психологічної стійкості студентів-психологів

У результаті проведеного емпіричного дослідження нами встановлено, що розвиток психологічної стійкості майбутніх психологів передбачає застосування теоретично обґрунтованого підходу, який включає різноманітні методи, технології, способи та засоби, котрі, в свою чергу, поетапно навчають умінню протидіяти негативним впливам несприятливих обставин.

На нашу думку, для підвищення показників рівня психологічної стійкості майбутніх психологів доцільним буде впровадження спеціальної тренінгової програми, яка дозволить залучити студентів у самоосвітній процес та зберегти їх психічне і фізичне здоров'я. Це допоможе майбутнім психологам усвідомлювати власні проблеми та вирішувати їх, а також знаходити ресурси для подолання негативних наслідків стресових ситуацій.

В першу чергу цьому сприяє освітня політика ЗВО, спрямована на побудову психологічно комфортного освітнього середовища шляхом підвищення компетентності усіх суб'єктів освітнього процесу, зниження стресового впливу освітнього простору шляхом вивчення усіх стресових факторів, створення умов для безконфліктної особистісної взаємодії, розвиток суб'єктних механізмів психологічної стійкості студентів у процесі вивчення навчальних дисциплін шляхом ознайомлення їх із основними стратегіями управління стресом. [21, с. 106].

За даними В. Корольчук, найбільше значення у формуванні психологічної стійкості має професійна підготовка та досвід, набутий під час подолання стресу. Цей досвід є виявом адаптованості організму до стресу та допомагає людині зберігати стійкість і адекватно регулювати свою поведінку в стресових ситуаціях [28].

Виходячи з цього, надзвичайно важливим є розвиток адаптаційних здібностей майбутніх психологів, формування у них стійкості до впливу стресогенних чинників та навичок успішного вирішення стресових ситуацій.

Вирішити ці та інші завдання покликаний психологічний тренінг, який є одним з найбільш дієвих засобів роботи із майбутніми психологами. Науковому визначенню поняття «тренінг» властива багатозначність. Цим терміном позначають і сукупність засобів розвитку здібностей до навчання чи будь-якого складного виду діяльності, і спосіб перепрограмування певної моделі управління поведінкою людини.

Тренінг сприяє покращенню розуміння себе та інших, вчить активному слуханню та аргументації своєї позиції, знижує нервово-емоційне напруження, розвиває навички рефлексії та зворотнього зв'язку. Оптимальна кількість учасників складає 12 осіб. Зустрічі можуть проводитись щодня або кілька разів на тиждень. Тривалість кожного заняття – від 1,5 години до 3 годин і більше. Для проведення тренінгових занять застосовують активні та інтерактивні методи, їх вибір залежить від мети і завдання тренінгу, а також від особливостей і потреб аудиторії.

Один із найважливіших принципів тренінгу – включення процедур і вправ, спрямованих на розв'язання особистісних проблем учасників. Г. Ришко у сценарії тренінгу стресостійкості вважає за необхідне реалізувати наступні навчальні завдання:

1) надати учасникам інформацію про вплив стресу на психіку і тіло людини (ознайомити з такими поняттями теорії стресу, як адаптивний синдром, стресор, фрустрація, психосоматичні захворювання, а потім в ході вправ або групових тематичних дискусій обговорити зміст кожного з цих понять);

2) навчити учасників відстежувати ознаки стресу та його наслідки у себе й інших людей. Як показує практика, багато усвідомлених реакцій на стресори можуть бути витісненими;

3) навчити учасників тренінгу усвідомлювати дію визначених стресорів з метою можливості контролю власної поведінки у ситуації стресу;

4) навчити учасників методів самодопомоги та саморегуляції, котрі можуть використовуватись при максимальній або тривалій дії стресу. Такі практичні навички надзвичайно важливі для майбутніх психологів, адже їм доведеться

мати справу із сильними емоціями інших людей, при цьому не виявляючи власних негативних емоцій [55, с. 89].

Беручи до уваги вищезазначене, ми вважаємо, що до програми формування психологічної стійкості доцільно включити вправи, які розвивають практичні навички у таких напрямках: розвиток навичок самостереження; засвоєння технік релаксаційного дихання; навчання прийомам м'язового розслаблення; навчання методам самопомоги та саморегуляції.

Метою тренінгу психологічної стійкості є оволодіння знаннями про допомогу собі й іншим, набуття практичних навичок конструктивної реакції на травмуючі ситуації, оволодіння методами самопомоги та саморегуляції, а також формування активної адаптивної копінг-поведінки, яка спрямована на покращення здоров'я майбутніх психологів та зменшення серед них числа осіб, котрі мають психологічні фактори ризику виникнення психосоціальних розладів.

Виходячи із мети тренінгу, ми розробили *структуру тренінгової програми розвитку психологічної стійкості студентів-психологів*, яка включає п'ять блоків занять:

- 1) розвиток мотивації досягнення успіху;
- 2) сприяння усвідомленню учасниками своєї значущості та залученості;
- 3) розвиток стресостійкості та толерантності до невизначеності у членів групи;
- 4) ознайомлення учасників із прийомами саморегуляції та управління власним емоційним станом;
- 5) розвиток в учасників самоефективності та прагнення до самовдосконалення.

Структура тренінгової програми розвитку психологічної стійкості студентів-психологів представлена в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Тренінгова програма розвитку психологічної стійкості студентів-психологів.

№ з/п	Вид роботи	Час
-------	------------	-----

Продовження таблиці 2.2

<i>Заняття 1</i>		
<i>Розвиток мотивації досягнення успіху</i>		
1.1	Вступ. Прийняття правил роботи групи	10 хв.
1.2	Притча «Непросте завдання»	10 хв.
1.3	Вправа «Машина часу»	20 хв.
1.4	Інформаційне повідомлення «Все починається з мотивації»	10 хв.
1.5	Вправа «Саморозкриття»	5 хв.
1.6	Гра «Ланцюжок краси»	10 хв.
1.7	Поради для самомотивації	15 хв.
1.8	Підсумок заняття	5 хв.
<i>Заняття 2</i>		
<i>Розвиток усвідомлення своєї значущості та залученості</i>		
2.1	Вправа «Баланс реальний та бажаний»	15 хв.
2.2	Гра «Діалог масок»	40 хв.
2.3	Вправа «Дихання по квадрату»	5 хв.
2.4	Вправа «Особистий герб»	15 хв.
2.5	Вправа «Емоційний ланцюжок»	5 хв.
<i>Заняття 3</i>		
<i>Розвиток стресостійкості та толерантності до невизначеності</i>		
3.1	Вправа «Що я даю людям і чого від них чекаю»	15 хв.
3.2	Вправа «Ловець блага»	15 хв.
3.3	Вправа «Згода, незгода, оцінка»	15 хв.
3.4	Вправа «Австралійський дощ»	5 хв.
3.5	Вправа «Інша думка»	15 хв.

Кінець таблиці 2.2

3.6	Підсумок заняття	5 хв.
<i>Заняття 4</i>		
<i>Ознайомлення із прийомами саморегуляції та управління власним емоційним станом.</i>		
4.1	Інформаційне повідомлення	10 хв.
4.2	Вправа «Емоції і вчинки»	20 хв.
4.3	Вправа «Концентрація на нейтральному предметі»	15 хв.
4.4	Вплив емоційних станів на взаєностосунки	25 хв.
4.5	Вправа «Ваш настрій і побажання»	10 хв.
<i>Заняття 5</i>		
<i>Розвиток самоефективності та прагнення до самовдосконалення</i>		
5.1	Вправа «Самоконтроль зовнішнього вираження емоцій»	5 хв.
5.2	Вправа «Кольорове кіно»	15 хв.
5.3	Бесіда на тему «Як пізнати самого себе»	15 хв.
5.4	Вправа «Внутрішній критик»	10 хв.
5.5	Вправа «Психологічний куточок»	20 хв.
5.6	Рефлексія заняття	5 хв.

Зауважимо, що більш детальний опис запропонованих нами вправ, інформаційних повідомлень, ігор, бесід, використаних при розробці тренінгу з розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів, представлений у додатку А.

2.3 Методичні рекомендації майбутнім психологам щодо розвитку психологічної стійкості

Науковцями визначено, що необхідною умовою формування психологічної стійкості є теоретично обґрунтований підхід, який базується на навчанні умінню протистояти негативним впливам стрес-факторів повсякденного життя. При цьому важливу роль відіграє пошук ресурсів і джерел (як внутрішніх, так і зовнішніх), які допоможуть подолати наслідки стресів та сприятимуть адаптації.

Для підвищення психологічної стійкості майбутніх психологів у ЗВО необхідно забезпечити психологічну підтримку, яка сприятиме створенню комфортних та безпечних умов для навчання.

Створення таких умов пов'язане із використанням інтерактивних освітніх технологій, а також можливістю застосовувати теоретичні знання в практичній діяльності, під час якої студенти отримують не лише досвід, але й можливість аналізу помилок і програвання успішних та невдалих сценаріїв вирішення проблем.

Велике значення для формування психологічної стійкості здобувачів має також активізація професійного діалогу із викладачами. У цьому контексті слід згадати і про розвиток рефлексивної компетентності, роль якої полягає в усвідомленні та регулюванні своєї поведінки, у спрямуванні своїх дій на основі аналізу попереднього досвіду та постановки адекватних вимог до себе, сформованих на основі співвіднесення вимог зовнішнього світу та власних переконань. Результатом рефлексії є розуміння себе у ролі суб'єкта діяльності (своїх дій, мотивів, своєї ініціативи, свого досвіду та невдач). Зворотний зв'язок, який спростовує або підтверджує уявлення студентів про себе і світ, створює умови для визначення своєї позиції, сприяє усвідомленню внутрішніх цінностей, стимулює прояв суб'єктних якостей [52].

О. Коновалова вважає за необхідне зосередити увагу на врегулюванні сприйняття студентами інформаційного потоку. Надзвичайно важливо у процесі

навчання зберігати спокій, не панікувати, виконувати свої обов'язки, перебувати у ресурсному стані та допомагати іншим повернутись у «навчальний стан розуму» [11, с. 121].

Дієвою моделлю, яка допоможе ефективно використовувати власні ресурси, є BASIC Ph методики Мулі Лаад. Ідея моделі полягає у тому, що у кожної людини наявний власний потенціал, досвід подолання стресових подій у шести модальностях:

1. **В** – спосіб подолання, котрий базується на умінні вірити. Існування у житті людини сенсовної наповненості, віри, системи цінностей є джерелом сили і ресурсів.

2. **А** – спосіб подолання, котрий вимагає розуміння власних почуттів. Мова йде про можливість вираження почуттів найбільш прийнятним для людини способом (словесно, письмово чи у творчості).

3. **С** – даний спосіб передбачає прагнення до спілкування, його суть полягає у соціальній включеності.

4. **І** – цей спосіб апелює до нашої уяви та інтуїції. Він дозволяє людині мріяти, уявляти своє майбутнє і цим зменшувати інтенсивність переживань у даний момент.

5. **С** – спосіб подолання через звернення до вміння оцінювати ситуацію, логічно та критично мислити, планувати, аналізувати проблеми і вирішувати їх.

6. **Р** – спосіб, який передбачає застосування фізичної активності. Мова йде про можливість тіла людини «відчувати себе» завдяки рецепторам, а також про різного роду фізичні навантаження та тілесні практики [11].

Слід також зазначити, що у кожної людини домінуючими є лише кілька способів подолання стресових ситуацій. З огляду на це, розуміння своїх сильних сторін і розвиток слабких є важливим для посилення та збагачення власних ресурсів.

Кожна людина виробляє власні способи боротьби зі стресом. Психологічний зміст долаючої поведінки полягає в адаптації до стресової ситуації та послабленні надмірної стресової реакції організму. Вченими

Р. Лазарусом та С. Фолкманом було виокремлено дві основні стратегії долаючої поведінки:

- 1) проблемно-орієнтований копінг, при якому людина спрямовує зусилля на вирішення проблеми, що виникла;
- 2) емоційно-орієнтований копінг, при якому відбувається зміна установок людини щодо ситуації [52, с. 172].

В. Шмаргун пропонує розділити конструктивні копінг-стратегії на такі групи: когнітивні стратегії, поведінкові стратегії та спеціальні технічні прийоми для зняття емоційної напруги. При цьому до поведінкових стратегій науковець відносить різні види зміни діяльності і фізичну активність, які допомагають зняти напругу. Когнітивні копінг-стратегії автор пов'язує із когнітивною трансформацією способу виникнення стресової ситуації. У першу чергу це стосується відчуття повинності та катастрофізації. [52, с. 172].

Автор наголошує, що дозволяючи собі помилятися, визнаючи свою помилку та відмовляючись від слова «повинен», людина здатна знизити рівень внутрішньої напруги. Для декатастрофізації загрозової ситуації ефективним є когнітивний прийом позитивного переформулювання, який застосовується до проблемної ситуації. Застосовуючи техніку декатастрофізації, В. Шмаргун пропонує у відповідь на думку про катастрофічну ситуацію («як жахливо, що це станеться») запитати себе: «Що буде, коли це станеться?», а далі продовжувати запитувати себе: «Що, якщо..?» до того часу, поки не дійдете висновку, що нічого жахливого загалом не станеться. Для зняття емоційної напруги дослідник рекомендує використовувати спеціальні техніки, засновані на різних варіантах релаксації та візуалізації [52, с. 173].

Дослідниці Н. Жигайло і Т. Шолубка зазначають, що необхідними умовами формування психологічної стійкості студентів є емоційний інтелект, взаємна підтримка, добробут тут і зараз, інформаційна чистота, читання, віра, ведення щоденника, спілкування, сон і відпочинок [14].

Емоційний інтелект. Студентам необхідно навчитися контролювати власні емоції і переживання та відкрито їх висловлювати.

Добробут тут і зараз. Завжди необхідно зважати на власну безпеку, проте не потрібно ізолювати себе від оточення. Користь принесе спілкування з друзями, участь у різноманітних подіях і заходах.

Взаємна підтримка. Важливо допомагати один одному, приділяти увагу тим, чий емоційний стан викликає занепокоєння. Важливим моментом є підтримка викладачів, обговорення із ними питань, пов'язаних із навчанням, висловленням розуміння, оцінюванням, наданням рекомендацій.

Інформаційна чистота. Необхідно виробити вміння відгороджувати себе від негативної інформації, яка може вплинути на емоційний стан, тобто очистити свій інформаційний простір. Для цього можна зменшити кількість надходження новин на смартфоні чи іншому пристрої до мінімуму і намагатись якісно фільтрувати отриману інформацію.

Ведення щоденника. У щоденник рекомендується записувати свої думки та переживання. Якщо немає змоги поспілкуватись із людиною, якій ви довіряєте, завжди стане у нагоді записник. Цей спосіб допоможе позбутися деструктиву та залишити тільки конструктивні думки.

Читання. Надзвичайно корисним для студентів буде збільшення часу на читання. Окрім зниження стресу, розумової стимуляції, розвитку критичного мислення, читання сприяє розвитку концентрації, допомагає відволіктись і поринути у іншу реальність.

Віра. Саме віра найкраще формує психологічну стійкість. Людина, яка вірить, відчуває себе захищеною і легше переносить труднощі.

Спілкування. Спілкування є однією з найважливіших рекомендацій, адже кожна людина потребує перебування в соціумі. Недостатня кількість спілкування може негативно вплинути не тільки на емоційний стан, але й на психічне здоров'я людини. Обговорення з іншою людиною існуючої проблеми пришвидшує її вирішення.

Відпочинок. Кожен має право і повинен відпочивати. Якісний відпочинок є запорукою ефективного відновлення, високої працездатності і, звичайно психологічної стійкості.

Сон. При недостатній кількості сну з'являються небажані психічні навантаження, тому він є надзвичайно важливим для організму. Потрібно виробити звичку закінчувати усі свої справи за дві години до сну, приділивши цей час собі. Повноцінний сон сприяє збільшенню продуктивності, спокою та прийняттю правильних рішень [14].

Вважаємо, що розроблені нами методичні рекомендації щодо розвитку психологічної стійкості стануть у нагоді майбутнім психологам як протягом навчання у ЗВО, так і безпосередньо під час здійснення їхньої професійної діяльності. Фахівці повинні пам'ятати, що збереження власного психологічного та фізичного здоров'я є запорукою їх ефективності та компетентності у допомозі іншим.

Висновки до розділу

Отже, спираючись на результати проведеного емпіричного дослідження особливостей розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів під час навчання у ЗВО, можемо зробити наступні висновки:

Результати діагностики рівня розвитку стресостійкості у майбутніх психологів за «Методикою визначення стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса Р. Раге» дали нам змогу визначити, що у більшості майбутніх психологів показники стресостійкості та соціальної адаптації сформовані на високому та середньому рівнях, що є свідченням їхньої здатності витримувати значні психофізичні навантаження і уникати негативних наслідків впливу стресу на власний організм та психіку. Пори це у значній частині майбутніх психологів виявлено низький рівень опірності стресу, що, як ми вважаємо, є результатом негативних впливів, пов'язаних із політичною та економічною ситуацією в країні, збільшенням навчального навантаження, відсутністю підтримки та індивідуальними психологічними особливостями студентів.

Для виявлення частоти використання майбутніми психологами певних стратегій регуляції емоцій у певних ситуаціях нами був застосований

опитувальник когнітивної регуляції емоцій «Cognitive Emotion Regulation Questionnaire – CERQ N. Garnefski, V. Kraaij». Ми з'ясували, що майбутні психологи досить часто вдаються до ефективних когнітивних стратегій регуляції емоцій, таких як фокусування на плануванні, позитивне перефокусування та прийняття реальності, водночас такі деструктивні стратегії, як румінації та катастрофізація, також мають значні показники, що перешкоджає адаптації студентів та підсилює дезадаптаційні ефекти.

З метою визначення базових стратегій поведінки студентів-психологів ми застосували методикку «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана. Її результати показали, що у більшості опитуваних домінуючою є стратегія вирішення проблем, яка є активною поведінковою стратегією і дозволяє майбутнім психологам у повній мірі використовувати власні особистісні ресурси для успішного вирішення складних ситуацій, дещо рідше студенти вдаються до стратегії пошуку соціальної підтримки та ще менше схильні використовувати стратегію уникнення. Такі результати свідчать про те, що майбутнім психологам не властиві втеча від проблем та уникнення контактів із навколишньою дійсністю.

Для дослідження ступеня вразливості майбутніх психологів до переживань стресу і міри депресивності нами був застосований тест життестійкості С. Мадді. Ми визначили, що більшості опитаних притаманний середній рівень життестійкості, що допомагає їм сприймати події як менш травмуючі і успішно долати життєві труднощі. У решти майбутніх психологів виявлено низький рівень життестійкості, що свідчить про низьку здатність зберігати емоційну рівновагу та активно діяти в несприятливих умовах. Високі показники було зафіксовано лише у 3-х осіб за шкалою прийняття ризику, що не мало істотного впливу на загальний бал їхньої життестійкості. Такі дані є свідченням того, що майбутні психологи переживають низьку стресів, пов'язаних із невизначеністю, нестабільністю, навчальними навантаженнями, проблемами особистісної взаємодії та іншими труднощами.

З метою визначення рівня задоволеності життям у майбутніх психологів ми використали методику «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера, результати якої виявили середній та високий показники рівня задоволеності життям у переважаючої більшості опитаних, при цьому у п'ятох осіб даний показник є дуже високим. Низький рівень задоволеності життям було виявлено у сімох досліджуваних, абсолютне незадоволення власним життям – у двох.

Отже, спираючись на результати проведеного емпіричного дослідження, можемо зробити висновок, що розвиток психологічної стійкості майбутніх психологів в умовах ЗВО відбувається шляхом навчання, тренування та набуття нового досвіду із застосуванням різноманітних та дієвих засобів, методів, технологій і є надзвичайно важливим у процесі професійного становлення здобувачів. Найбільш ефективним, на наш погляд, засобом розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів є психологічний тренінг. Творче використання даного методу освітньо-виховної роботи у процесі професійної підготовки сприятиме підвищенню рівня життєвої компетентності, креативності, емоційної культури здобувачів, формуванню у них позитивного мислення, що, в свою чергу, сприятиме розвитку психологічної стійкості.

З огляду на це, нами була розроблена програма розвитку психологічної стійкості студентів-психологів. Метою даної програми є оволодіння знаннями про допомогу собі та іншим, набуття практичних навичок конструктивної реакції на травмуючі ситуації, оволодіння методами самопомоги та саморегуляції, а також формування активної адаптивної копінг-поведінки, яка спрямована на покращення здоров'я майбутніх психологів та зменшення серед них числа осіб, котрі мають психологічні фактори ризику виникнення психосоціальних розладів. Програма складається із п'яти послідовних тренінгових занять, що включають інформаційні повідомлення, вправи, ігри, бесіди.

Окрім цього, за результатами проведеного дослідження ми розробили та обґрунтували методичні рекомендації майбутнім психологам щодо розвитку психологічної стійкості.

ВИСНОВКИ

Таким чином, здійснений аналіз сучасного стану проблеми розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів дозволив нам визначити її як складну і невід'ємну якість особистості, яка поєднує в собі цілий комплекс здатностей і явищ, що зумовлюють загальну стійкість до різних стресових ситуацій. Нами встановлено, що психологічна стійкість включає урівноваженість, опірність, відповідальність, високий рівень активності особистості, збереження погодженості її основних функцій, стабільності їх виконання. Теоретичний аналіз підкреслив, що психологічна стійкість є активною складовою особистості, синтезом певних її рис і здібностей, а не сталою характеристикою. Ключову роль у розвитку психологічної стійкості відіграє мотивація до саморозвитку, самопізнання та саморегулювання.

В результаті проведеного аналізу наукових праць нами визначено, що психологічна стійкість зумовлюється вимогами до діяльності психолога і є однією з найважливіших якостей сучасного фахівця, адже дозволяє йому ефективно функціонувати у стресових ситуаціях, котрі пов'язані із професійною діяльністю. Окрім того, психологічна стійкість є важливою умовою успішності у професійній і навчальній діяльності, соціальних відносинах, а також запорукою загального життєвого добробуту особистості та її здоров'я.

Ми з'ясували, що психологічна стійкість знаходить своє вираження у системі емоційних та поведінкових стратегій вирішення проблемних ситуацій, тому особливості її розвитку у майбутніх психологів слід розглядати в контексті організації ефективної взаємодії в освітньому просторі. Період навчання у ЗВО є найбільш сприятливим для формування та розвитку професійних компетенцій і особистісних якостей майбутніх психологів. Тому професійно організований навчально-виховний процес у ЗВО, котрий забезпечує студентам оптимальні умови для навчання і психолого-педагогічний супровід протягом усього періоду навчання, сприяє формуванню психологічної стійкості, яка є однією з ключових якостей майбутніх психологів.

За результатами проведеного діагностичного дослідження було виявлено, що у майбутніх психологів переважає високий та середній рівні розвитку стресостійкості та соціальної адаптації, при цьому загальний рівень життєстійкості має середній та низький показники. Також діагностовано, що у значної частини студентів-психологів наявний низький рівень опірності стресу. Майбутні психологи схильні до застосування як ефективних, так і деструктивних стратегій регуляції емоцій. Також для більшості з них властиво застосовувати активні поведінкові стратегії для вирішення проблем, а рівні задоволеності життям є переважно середніми та високими.

Результати проведеного емпіричного дослідження дали змогу нам ідентифікувати ключові фактори, які впливають на розвиток психологічної стійкості майбутніх психологів. Серед них визначено роль освітнього середовища ЗВО, зокрема забезпечення психологічного супроводу здобувачів та врахування їх індивідуальних психологічних особливостей, а також надання рекомендацій щодо розвитку психологічної стійкості майбутніх фахівців.

На підставі отриманих результатів емпіричного дослідження ми розробили програму розвитку психологічної стійкості студентів-психологів, котра складається із п'яти послідовних занять, що включають інформаційні повідомлення, ігри, вправи, бесіди.

Крім цього, підсумком проведеного нами дослідження стала розробка методичних рекомендацій майбутнім психологам щодо розвитку психологічної стійкості.

Отже, мета нашого дослідження досягнута, а гіпотеза цілком підтвердилася.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Апанович О. О. Теоретико-методологічні особливості психологічної стійкості. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2011. № 8. С. 167-174. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop_2011_8_21 (дата звернення: 10.10.2024 р.).
2. Бердник Г. Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник післядипломної освіти*. 2009. №11(2). С. 19-28
3. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2007. 21 с.
4. Богучарова О. І. Перспективи постстресового зростання юнаків–вимушених мігрантів України: ресурси стресоподолання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки* 2016. 2 (2). С. 107-112.
5. Бойко-Бузиль Ю. Ю. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28 жовтня 2022 року). Львів, 2022. 412 с. URL: file:///C:/Users/Admin/Downloads/28_10_2022.pdf (дата звернення: 14.08.2024 р.).
6. Бондаренко І. І. Психологічні умови ефективної професійної адаптації психологів-початківців: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 12.08.04. Київ, 2004. 19 с.
7. Бриль М. М., Костюченко О. В. Засоби психологічної стійкості для забезпечення ефективної працездатності. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. (м. Київ, 29–30 квітня 2022 року). Київ, 2022. С. 101-105.
8. Бриль М. М., Костюченко О. В. Резильєнтність як складник конкурентоздатності особистості в інформаційному просторі. *Інформаційні технології в культурі, мистецтві, освіті, науці, економіці та бізнесі*: матеріали

VII Міжнар. науково-практичної конференції. (м. Київ, 20-21 квітня 2022 року). Київ, 2022. Ч.1. 187 С. 102-104.

9. Варій М. Й. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.

10. Василенко О., Наумова О. Особливості розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів. *Психологічні травелоги*, 2024. № 3. С. 210-218.

11. *Вектори соціальної, організаційної та економічної психології*: тези доповідей II Міжнародної науково-практичної конференції. (м. Київ, 17 лютого 2023 року.). Київ, 2023. 404 с.

12. Вілюжаніна Т.А. Динаміка ціннісно-сислової сфери особистості в процесі професійного становлення майбутніх психологів : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07.Київ, 2006. 22 с.

13. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди*. 2021. Вип. 64. С. 62-81.

14. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Випуск 14. С. 3-14.

15. Енциклопедія практичної психології. URL: http://psychologis.com.ua/samoraskrytie_-_uprazhnenie_ot_k.fopelya.htm. (дата звернення: 24.09.2024 р.).

16. Євдокімова О. О. Специфіка формування психологічної стійкості у поліцейських у процесі професійної підготовки. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків, 2018. С. 63-66.

17. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

18. Ігумнова О. Б. Емоційна стійкість як життєвий ресурс. URL: https://msn.khmmu.edu.ua/pluginfile.php/589255/mod_resource/content/1/Лекція%2011.pdf (дата звернення: 16.08.2024 р.).

19. Казанцева І. В. Психологічна стійкість студента-психолога: виклики сьогодення. *Соціально-психологічні ресурси особистості в реальних умовах* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. (м. Київ, 28 квітня 2023 року). Київ, 2023. 96 с.
20. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьВДУВС, 2020. 232 с.
21. Каськов, І. 2020. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України*. 54, 1 (Бер 2020), с.104–113.
22. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
23. Клочков В. В. Особливості формування психологічної стійкості майбутніх офіцерів збройних сил України. *Питання психології. Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 6 (70). С. 67-77.
24. Клочков В. В. Психологічні чинники стійкості особистості. Наукові погляди. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 69(5). С. 58-66.
25. Кокурн О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ: ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. 200 с.
26. Комар Т. В., Василенко О. М. Науково-організаційна діяльність дослідника : навч. посіб. Хмельницький: ХНУ, 2023. 118 с.
27. Коновалова О. В., Бикова С. В. Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № (3). С. 13 - 17.
28. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф. Стрес і його роль в житті фізичного здоров'я. Київ: Фірма «Інкос», 2002. С. 227-260.
29. Костюченко О. В., Бриль М. М. Розвиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я арттерапевтичними засобами. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Том 35 (74) № 2. С. 12-20.

30. Кравчук С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 1(1). С. 99-105.
31. Крайнюк В. М. Механізми формування стресостійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. ГС Костюка АПН України/за ред. С. Д. Максименка*. 2004.(6). С.155-162.
32. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
33. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія*. Вінниця: ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26-64.
34. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2-3(17).С. 77-89. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2019.3.17.9> (дата звернення: 11.08.2024 р.).
35. Лефтеров В. О. Особистісно-професійний розвиток фахівців екстремальних видів діяльності: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.09. Харків, 2008. 37 с.
36. Ліба Н. С. Формування та розвиток психічної стійкості студентської молоді. *Міжнародний науковий журнал «Освіта і наука»*. Мукачєво-Ченстохова: РВВ МДУ. 2018. № 2(25). С.129-134
37. Мартиненко Є. О., Підбуцька Н. В. Важливість формування резильєнтності для майбутніх психологів. *Теоретичні та практичні дослідження молодих вчених: збірник тез доповідей 16-ї Міжнародної науково-практичної конференції магістрантів та аспірантів*. (м. Харків, 14-16 грудня 2022 року). Харків, 2022. С. 349-350.
38. Мартинюк І. А. Психолого-педагогічний супровід студентів під час навчання у ВНЗ: метод. посіб. Київ: НУБіПУ, 2016. 101 с.

39. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. Київ: Педагогічна думка, 2012. 112 с.

40. Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхан. URL: http://psih.pp.ua/10421_методика_індикатор_копінг-стратегії_д_амірхан.html (дата звернення: 2.09.2024 р.).

41. Міщенко М. С. Програма психокорекції синдрому емоційного вигорання у майбутніх психологів. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/7202/1/Programa%20psyhokorektsii%20syndromu%20emotciinogo%20vugorannya%20u%20maibutnih%20psihologiv.pdf> (дата звернення: 12.09.2024 р.)

42. Мороз Л.І., Гульбс О.А. Проблема формування готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри з позицій гендерного підходу. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72) № 2. С. 57-64.

43. Мостова І. Соціально-психологічні чинники адаптації студентів 1 курсу закладу вищої освіти до умов дистанційного навчання. *Вектори соціальної, організаційної та економічної психології*: тези доповіді. II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 17 лют. 2023 року). Київ, 2023. 404 с.

44. Наумова О., Василенко О. Особливості розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів. *Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору*: матеріали XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції. (м. Хмельницький, 28 листопада 2024 року). Хмельницький, 2024. С. 80-82.

45. Односталко О. С., Кіреєва З. О., Бірон Б. В. Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності (cd-risc-10). *Габітус*. 2020. № 13. С. 110-117.

46. Односталко О. С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01. Луцьк, 2020.

47. Особливості резильєнтності у студентів: теоретичне дослідження. *Психологічні травелогі.* 2023. №4. С. 189-199.
48. Пилипенко К. В. Формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2010.
49. Пирожков С. І., Божок, Є. В., Хамітов, Н. В. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. *Вісник НАН України*, (8), 74–82. URL: <https://doi.org/10.15407/vsn2021.08.074> (дата звернення: 8.08.2024 р.).
50. Попович І. С. Розвиток та становлення особистості у вимірах соціальних очікувань. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / відпов. ред. О. Є. Блинова. Херсон:ФООП Вишемирський В. С., 2018. С. 80-106.
51. Психологія праці: методичні вказівки до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальності 015 «Професійна освіта» (015.37 Аграрне виробництво, переробка сільськогосподарської продукції та харчові технології), денної та заочної форми навчання; упоряд. Є.Л. Скворчевська. Харків: ДБТУ, 2022. 93 с.
52. Психологія стресостійкості студентської молоді / укладачі: Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник. Київ: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
53. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / укладачі: Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко. Київ: НаУКМА, 2017. 92 с.
54. П'янківська Л. В. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки.* 2023. Вип. 10. С. 623–633.
55. Ришко Г. М. Психологічна технологія розвитку і підтримки стресостійкості особистості науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів. *Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту*

психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ: Фенікс, 2014. Т. XII. Вип. 19. С. 86–93.

56. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/ (дата звернення 16.08.2024 р.).

57. Руденко О.В., Гонтар Ю.В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72) № 2. С. 78 URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/12 (дата звернення: 22.08.2024 р.).

58. Словник української мови: в 11 т. Т. 9 / укл.: І. С. Назарова, О. П. Петровська, Л. Г. Скрипник, Л. А. Юрчук. Київ: Наук. думка, 1978. 916 с.

59. Стрес і його роль в житті людини. Адаптація і стрес. *Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я*. / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко. Київ: Фірма «Інкос», 2002. С. 227–260.

60. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

61. Сургунд Н.А. Психодіагностика професійної придатності майбутнього практичного психолога: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2004. 22 с.

62. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ: Марич, 2009. 76 с.

63. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 6, Т. 2, С. 160-165.

64. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2011. 274 с.

65. Чернобровкіна В. А., Чернобровкін В. М. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. *Психологія та психосоціальні*

інтервенції. 2020. Т. 3. С. 59-66. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ppi_2020_3_11. (дата звернення: 18.02.2024 р.).

66. Швець Д.В. Психічна стійкість працівника поліції як основа готовності до службової діяльності в екстремальних ситуаціях. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання*: збіник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої пам'яті проф. С. П. Бочарової (м. Харків, 30 берез. 2017 року). Харків, 2017. С.226-228.

67. Шевченко Н.Ф., Самойлова А.Г. Підготовка практичних психологів: особистісні та професійні якості фахівців. Збірник наукових праць. Київ. 2002. Вип. 17. С. 262-267.

68. Шевченко Н. Ф. Становлення професійної свідомості практичних психологів у процесі фахової підготовки. Київ: Міленіум, 2005. 296 с.

69. Шевченко О. Т. Феномен «резильєнтності» як наукова психологічна проблема. *Актуальні питання рекреаційної психології та педагогіки дитинства*: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса, 15 вересня 2018 року). Одеса, 2018. С. 44– 47.

70. Шейко А. О. Чинники психологічної стійкості осіб юнацького віку. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2013. Т. 2, Вип. 11. С. 332-336.

71. Шкала задоволеності життям (SWLS). URL: https://www.eztests.xyz/tests/satisfaction_swls/ (дата звернення: 6.09.2024 р.).

72. Kathryn Connor, Jonathan Davidson. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). URL: https://www.researchgate.net/publication/10576109_Development_of_a_new_resilience_scale_The_Connor-Davidson_Resilience_Scale_CD-RISC (дата звернення: 17.02.2024 р.).

73. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. Apr. 68. 4. P. 687-695.

74. Garnefski, N., Kraaij, V. and Spinhoven, Ph. (2002) Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire. The Netherlands: DATEC, Leiderdorp.
75. Hellerstein, D. How I can become resilient. Heal Your Brain. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient> (дата звернення: 21.02.2024 р.).
76. Holmes T. H., Rahe R. H. The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 1967. № 11 (2). P. 213-218.
77. Kobasa, S.C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *J. of Personality and Social Psychology*. 1979. №37. P. 31-11.
78. Kobasa, S.C, Maddi, S.R., & Kahn, S. Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. 42 (1), 168-177.
79. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness: Encyclopedia of Mental Health / H.S. Friedman (Ed.). San Diego (CA): Academic Press, 1998. P. 323-335
80. Neman, R. APA's resilience initiative. *Professional psychology: research and practice*. 2005. № 36. P. 227.
81. Southwick SM, Bonanno GA, Masten AS, Panter-Brick C, Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *Eur J Psychotraumatol*. 2014 Oct 1;5. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4185134/> (дата звернення: 14.08.2024 р.).
82. Wagnild GM, Young HM. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *J Nurs Meas*. 1993 Winter;1(2):165-78.