

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ЗАСОБИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ У РОБОТІ З
ПСИХОЛОГІЧНОЮ СТІЙКІСТЮ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр _____

номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, групи ППМз-23-1 Юлія ГРІБОВА

Підпис

Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ольга ІГУМНОВА

Науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ініціали, прізвище

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

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Ольга Гумнова 2024р.

Хмельницький, 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень другий (магістерський)

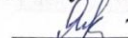
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

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
Юлії ГРІБОВОЇ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Засоби когнітивно-поведінкової терапії у роботі з психологічною стійкістю майбутніх психологів»

Керівник кваліфікаційної роботи: Ольга ІГУМНОВА, кандидат психологічних 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 2 грудня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: опитувальник «Шкала резильєнтності» М. Коннора-Дж. Девідсона (CD-RISC-25); методика «Skala Pomiaru Prężności – SPP-25» Н. Огінська-Булік, З. Ючинський; опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса-Р. Даймонда; опитувальник посттравматичних когніцій – РСТІ.

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні аспекти дослідження проблеми психологічної стійкості особистості, поняття психологічної стійкості особистості в сучасній психології, складові та чинники психологічної стійкості майбутніх психологів, особливості застосування засобів когнітивно-поведінкової терапії у роботі з психологічною стійкістю майбутніх психологів; розділ 2 Емпіричне дослідження психологічної стійкості майбутніх психологів, обґрунтування методичного забезпечення та процедури емпіричного дослідження психологічної стійкості майбутніх психологів, результати емпіричного дослідження психологічної стійкості майбутніх психологів, опис та обґрунтування програми тренінгу психологічної стійкості майбутніх психологів засобами когнітивно-поведінкової терапії; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)
10 рисунків.

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.	___ листопада 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>17</u> грудня 2024 р.	виконано

Здобувач Юлія ГРІБОВА

Керівник роботи Ольга ІГУМНОВА
Ім'я, прізвище

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Засоби когнітивно-поведінкової терапії у роботі з психологічною стійкістю майбутніх психологів»

Здобувач Юлія ГРІБОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Ольга ІГУМНОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 72 сторінки, 10 рисунків, перелік джерел посилення складає 76 найменувань, 3 додатки.

Ключові слова: психологічна стійкість, стрес, соціально-психологічна адаптація, адаптивні та неадаптивні когніції, засоби когнітивно-поведінкової терапії, майбутні психологи.

Об'єкт дослідження: психологічна стійкість особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості прояву психологічної стійкості майбутніх психологів.

За результатами дослідження описано поняття, складові та чинники психологічної стійкості в сучасній психології, виявлені психологічні особливості студентів з різними рівнями з психологічної стійкості та розроблено програму тренінгу психологічної стійкості майбутніх психологів засобами когнітивно-поведінкової терапії.

Одержані результати можуть бути використані в процесі підготовки студентів-психологів та викладачами закладів вищої освіти з метою підвищення рівня психологічної стійкості, попередження емоційного виснаження та збереження ментального здоров'я.

Дипломник Юлія ГРІБОВА

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 02 грудня 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	11
1.1 Поняття психологічної стійкості особистості в сучасній психології..	11
1.2 Складові та чинники психологічної стійкості майбутніх психологів.....	20
1.3 Особливості застосування засобів когнітивно-поведінкової терапії у роботі з психологічною стійкістю майбутніх психологів.....	27
Висновки до розділу	34
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	37
2.1 Обґрунтування методичного забезпечення та процедури емпіричного дослідження психологічної стійкості майбутніх психологів.....	37
2.2 Результати емпіричного дослідження психологічної стійкості майбутніх психологів	43
2.3 Опис та обґрунтування програми тренінгу психологічної стійкості майбутніх психологів засобами когнітивно-поведінкової терапії	60
Висновки до розділу	66
ВИСНОВКИ.....	69
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	73
ДОДАТОК А Методика «Skala Pomiaru Prężności – SPP-25»	81
ДОДАТОК Б Опитувальник посттравматичних когніцій – РСТІ.....	84
ДОДАТОК В Програма тренінгу психологічної стійкості майбутніх психологів засобами когнітивно-поведінкової терапії.....	87

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Відчуття стійкості власної особистості та особистості іншого – важлива умова внутрішнього благополуччя, психічного здоров'я та встановлення конструктивних взаємин з оточуючими людьми. Будь-яка професійна діяльність передбачає низку труднощів і складнощів, з якими змушені стикатися не тільки молоді фахівці, а й досвідчені професіонали, і це стосується не тільки браку професійних знань і навичок, а й труднощів психологічної сфери.

Важливою стороною психологічної діяльності є її висока стресогенність та емоційне навантаження. Сучасні соціально-політичні та економічні виклики, зокрема, вплив війни в Україні, суттєво підвищили актуальність проблеми психологічної стійкості як серед населення, так і серед професійних психологів. Війна та пов'язані з нею травматичні події, такі як втрата близьких, фізичні та емоційні травми, вимушене переселення, вимагають від людей адаптації до умов хронічного стресу, нестабільності та невизначеності. В умовах війни фахівці психології стають важливим ресурсом у підтримці ментального здоров'я населення, а розвиток психологічної стійкості є необхідною складовою їхньої професійної підготовки.

Дослідження частоти травматичних подій у таких небезпечних локаціях як наприклад, Камбоджа, Алжир, Ірак оцінюється близько 90% [33]. Статистика в Україні не відома, проте кількість подій масового травматичного характеру величезна. Психологічна стійкість стає критичним ресурсом, який є запорукою ефективної допомоги фахівців психологічної сфери не лише у роботі з клієнтами, які переживають великі психоемоційні навантаження, але й для підтримки власного психічного здоров'я. Дослідження показують, що розвинута психологічна стійкість дозволяє краще справлятися зі стресом, підтримувати позитивний настрій, адаптуватися до складних обставин та уникати емоційного виснаження.

Для майбутніх психологів такі вміння та навички є особливо значущими, оскільки їхня професійна діяльність буде пов'язана з роботою з людьми, які пережили кризові або травматичні ситуації, та потребують високого рівня стресостійкості та емоційної стабільності. Розвиток механізмів психологічної стійкості у студентів-психологів допомагає їм не лише краще підготуватися до майбутньої професійної діяльності у складних умовах, але й ефективно справлятися з особистими викликами, які виникають під час навчання та професійного становлення.

У зв'язку з цим постає питання про необхідність і можливості розвитку психологічної стійкості фахівців ще на стадії професійного становлення з метою формування готовності до діяльності в умовах емоціогенних впливів. Необхідно зазначити, що цілеспрямована робота у цьому напрямку у вишах не ведеться. Студенти-психологи виявляються недостатньо підготовленими до подолання таких складних ситуацій в процесі реалізації їх професійних обов'язків. Формування та розвиток психологічної стійкості в процесі навчання відбувається стихійно, що нерідко призводить до серйозних проблем під час професійного становлення, аж до припинення роботи за фахом.

Протягом останніх десятирічь науковці активно досліджують проблему психологічної стійкості особистості та формують емпіричне підґрунтя: K. Bolton, A. Masten, K. Connor, J. Davidson, R. Newman, G. Richardson, S. Southhhwick, D. Charney тощо [52; 54; 55; 59; 66; 67; 73]. Серед вітчизняних науковців проблемою психологічної стійкості займаються О. Бойко, Т. Гніда, Н. Гусак, Т. Дудка, Г. Лазос, Я. Каплуненко, Л. Коробка, Г. Мешко, О. Мешко, Г. Мигаль, О. Протасенко, О. Поліщук, Т. Титаренко, О. Хамініч, Р. Шевченко тощо [26; 40; 42; 44; 45].

Сучасні дослідження свідчать про високу ефективність когнітивно-поведінкової терапії для підтримання психологічної стійкості та запобігання емоційному вигоранню [70]. Програми стрес-менеджменту, які включають елементи когнітивно-поведінкової терапії, дозволяють студентам і

професіоналам краще справлятися зі стресовими ситуаціями та знижують рівень емоційного виснаження.

Особливості застосування когнітивно-поведінкової терапії у роботі з психологічною стійкістю відображено у працях зарубіжних вчених: А. Адлер, А. Бек, Дж. Бек, Д. Вестбург, Е. Ейволрд, Р. Ліхі, А. Веллс, К. Маркер, Л. Рем, Д. Сандерс, В. Франкл) та українських психологів: Ю. Гофман, Є. Коць, Н. Мاسяк, О. Романчук, О. Сергієнко та ін.

Психологічна стійкість як ресурс особистості формується за допомогою розвитку стратегій емоційної регуляції, когнітивної гнучкості, коригування деструктивних мисленневих схем та адаптивної поведінки, що є основними елементами когнітивно-поведінкового підходу (Hofmann, 2012). Особливо це актуально для майбутніх психологів, які мають не лише допомагати іншим, але й підтримувати власне психічне здоров'я. Проблема психологічної стійкості майбутніх психологів в умовах війни у розрізі застосування когнітивно-поведінкового підходу малодосліджена, що і зумовило вибір теми нашого дослідження: «Засоби когнітивно-поведінкової терапії у роботі з психологічною стійкістю майбутніх психологів».

Об'єктом дослідження є психологічна стійкість особистості.

Предметом дослідження є психологічні особливості прояву психологічної стійкості майбутніх психологів.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву психологічної стійкості майбутніх психологів та розробка програми тренінгу психологічної стійкості засобами когнітивно-поведінкової терапії.

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

1. Здійснити аналіз літературних джерел з проблеми психологічної стійкості та психологічних особливостей її прояву у майбутніх психологів.
2. Розкрити особливості застосування засобів когнітивно-поведінкової терапії у роботі з психологічною стійкістю майбутніх психологів.

3. Емпірично дослідити психологічні особливості прояву психологічної стійкості майбутніх психологів.

4. Розробити програму тренінгу психологічної стійкості майбутніх психологів засобами когнітивно-поведінкової терапії.

Гіпотеза дослідження – врахування психологічних особливостей прояву психологічної стійкості у майбутніх психологів сприятиме вибору відповідних засобів когнітивно-поведінкової терапії та розробці програми тренінгу психологічної стійкості.

Для реалізації поставлених завдань нами був використаний комплекс **методів дослідження**: *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження); *емпіричні* (опитувальник «Шкала резильєнтності» М. Коннора-Дж. Девідсона (CD-RISC-25); методика «Skala Pomiaru Prężności – SPP-25» Н. Огінська-Булік, З. Ючинський; опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса-Р. Даймонда; опитувальник посттравматичних когніцій – РСТІ); *методи кількісної обробки даних*.

Практичне значення дослідження виявляється у можливості використання результатів теоретичного та емпіричного дослідження студентами-психологами та викладачами закладів вищої освіти з метою підвищення рівня психологічної стійкості, попередження емоційного виснаження, збереження ментального здоров'я та набуття ефективних інструментів психологічної роботи.

Експериментальна база дослідження. Дослідження здійснювалось на базі Хмельницького національного університету. До участі у ньому було залучено 50 студентів Хмельницького національного університету спеціальності «Психологія» факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту.

Апробація результатів дослідження відбувалась шляхом публікації статті у фаховому журналі «Дослідження психологічних особливостей прояву психологічної стійкості майбутніх психологів» у науковому журналі «Psychology Travelogs». Результати дослідження обговорювались на III Міжнародній

науково-практичній конференції «Science and technology: challenges, prospects and innovations» (м. Осака, Японія, 1-3.11.2024 р.)

Структура роботи: робота складається із вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (76 найменування) та трьох додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 96 сторінки машинописного тексту (основна частина – 72 сторінки).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Поняття психологічної стійкості особистості в сучасній психології

Проблема психологічної стійкості у психологічній науці є багатоаспектною, складною та наразі однією з найактуальніших у сучасній практиці в умовах військових дій в Україні. Аналіз психолого-педагогічної літератури проблеми психологічної стійкості свідчить про різноманіття поглядів та думок дослідників при визначенні змісту поняття.

Стійкість особистості у філософії розглядається у контексті комплексного уявлення про внутрішній світ людини, як мікрокосмос та живу систему, що здатна до саморозвитку, до саморуху, до активного самозбереження організації своєї системи [14]. Стійкість як поняття охоплює сталість процесу, що охоплює послідовність зміни станів у часі, та має активний характер. Стійкість системи виявляється у відносній інваріантності, що не суперечить зміні стану в межах певного континууму. За умови короткочасного, одиничного впливу, стійкість виявляється у швидкості повернення системи до попереднього стану. За умови дії тривалих за часом або багаторазових повторюваних впливів, стійкість виявляється в тому, що система переходить з одного стану в інший та водночас зберігає суттєві внутрішні взаємозв'язки. На основі стійкості вибудовується неповторний життєвий шлях особистості, її спосіб життя, життєва позиція. Психологічна стійкість підтримує і зміцнює самооцінку, сприяє прийняттю себе як особистості, власної індивідуальності, цінності, розуміння себе як носія можливостей та здібностей, проте мінливість та пристосовуваність пов'язана з розвитком особистості [67, с. 95-103].

Стійкість, зрілість особистості пов'язується з умінням людини спрямовувати себе та орієнтуватися на певні цілі, з характером часової

перспективи та організацією своєї діяльності. Таким чином, стійкість є невід'ємною частиною розвитку та становлення особистості, є процесом та результатом, і характеризується оптимальною взаємодією особистості з навколишнім середовищем.

Слово стійкість походить від латинського *salire*, що означає стрибати, і *resilire*, тобто стрибнути назад. У літературі використовуються два терміни, а саме стійкість і резильєнтність. Перше ототожнюється з процесом ефективного подолання негативних явищ і життєвих подій, друге означає властивість особистості або відносно постійний ресурс особистості. Хоча Nadolska та Sęk (2007) постулюють, що через неоднозначність терміну краще використовувати його англійський еквівалент [72, с. 3-8].

Автори конструкції (Block, Block 1980), проводячи дослідження самоконтролю, запропонували двовимірну таксономічну модель типів особистості, включаючи его-стійкість і его-контроль. Контроль его включає в себе тенденцію гальмувати (а не виражати) емоційні та мотиваційні імпульси. У свою чергу, стійкість его означає адаптацію типового методу контролю до вимог ситуації, таким чином врівноважуючи цю імпульсивність і стримуючи її (Oleś, Drat-Ruszczak, 2008). Таким чином, стійкість Его відноситься до здатності людини гнучко реагувати на мінливі ситуаційні вимоги, включаючи стрес, конфлікт або невизначеність [66, с. 145-154].

У психології поняття стійкості має множинне значення. Багато авторів поняття «стійкість» визначають та співвідносять його з іншими близькими за змістом поняттями: ригідність, інертність, консерватизм, сталість [12, 22]. Деякі автори ставлять ці поняття в один синонімічний ряд, розглядаючи їх як явища одного порядку, що свідчать про здатність успішно чинити опір соціального патерну до будь-якої інформації, що спрямована на його зміну [14]. Поняття «стійкість» і «ригідність» також розмежовується іншими авторами, і особистість розглядається як динамічна система, що діалектично поєднує в собі стійкість і мінливість [2]. Стійкість особистості пов'язана з морально-вольовим її

властивостями та виявляється у твердості характеру [14]. Ригідність особистості більше пов'язана з наполегливістю, що живиться впертістю та вирізняється дуже вузьким і нерозумним мотивуванням. Чинниками впертості є вузькість мислення, велика вимогливість до інших і слабка – до себе, схильністю піддаватися нерозумним, неконструктивним переконанням.

Натомість інертність характеризується нездатністю пристосуватися до нових вимог, адаптуватися, розв'язувати нові завдання та набуває протилежних якостей, що характеризують рухливість [16].

Відмінності між ригідністю і стійкістю у проявах характеру переконливо демонструється виокремленим нестійким типом акцентуації характеру, сутність якого полягає у лабільності, нестійкості емоцій, слабкості волі, порушенні потягів, патологічній рухливості нервових процесів, неможливості сформуванню стійкого життєвого стереотипу [24, с. 26-64]. Стійкість характеризується як особливий вимір суб'єктивних відносин особистості та може проявлятися по-різному: в одних випадках вона виявляється у ригідності, консерватизмі, звичному ставленні; в інших ситуаціях стійкість виражається у принциповості особистісної позиції [25].

Визнаючи самостійність і незалежність ригідності та стійкості, дослідження свідчать про те, що гіпертрофована стійкість може трансформуватися у ригідність. Посилення проявів ригідності свідчить про зростання надлишкової стійкості, що призводить до руйнування особистості як цілісної та індивідуальної системи. Таким чином, незважаючи на феноменологічну схожість ригідності, інертності та стійкості є підстави для розрізнення цих понять, що не збігаються за своїм змістом [17].

Психологічні дослідження особистісну стійкість визначають і як психічну саморегуляцію, що супроводжується використанням психічних засобів впливу на себе, процесів відображення та моделювання [28, с. 143-150]. З цієї точки зору, найважливішою особистісною властивістю, що сформувалася в процесі історичного розвитку, є спілкування із собою, тобто діалогічність. Наслідками

порушень різного роду цієї властивості особистості є зниження адаптивних можливостей суб'єкта. Зміни у саморегуляції особистості починаються із саморегуляції мотивації. Діалог особистості із собою визначає та безпосередньо спрямовує мотиваційну саморегуляцію. Важливу роль у визначення засобів саморегуляції особистості відіграє рівень розвиненості вольових якостей особистості. Нервово-психічну стійкість визначають як здатність людини за допомогою саморегуляції, самоорганізації протистояти негативним чинникам зовнішнього середовища без зниження продуктивності діяльності та без шкоди для здоров'я.

У психологічній науці визначають різні прояви стійкості, як наприклад, емоційна стійкість, психологічна стійкість, стрес-резистентність, фрустраційна толерантність, резильєнтність. Багато дослідників розглядають ці терміни як назви одного явища – стресостійкості [32]. Поняття «емоційна стійкість» використовується у контексті стійкості до певного рівня інтенсивності та індивідуальних особливостей емоційного переживання. Емоційна стабільність визначається як здатність мати незначні зміни рівнів прояву емоційних реакцій у різних умовах діяльності.

Основою стресостійкості, на думку інших вчених, становлять рівноважні психічні стани особистості, що характеризують адекватну, передбачувану, виважену поведінку та оптимальну діяльність. Відмінними характеристиками рівноважного стану є:

- комплексна реакція людини, що задіює на різних рівнях ієрархічно організовану сукупність психічних процесів і психологічних властивостей: на фізіологічному рівні – нейрофізіологічні характеристики, морфологічні та біохімічні зміни; на психофізіологічному рівні – вегетативні реакції, зміни психомоторики, сенсорики; на психологічному рівні – зміни психічних функцій та настрою людини; на соціально-психологічному – характеристики поведінки, діяльності, ставлення людини в тому чи іншому стані;
- латентний період розвитку, що вказує на необхідність певної

величини і тривалості дії умов, які спричиняють появу даного стану;

- активність, що виявляється, з одного боку, у складності процесів, що відбуваються в організмі людини, спрямованих на формування і стабілізацію поточного стану, і, з іншого боку, у протидії розвитку нового психічного стану [34, с. 73-77].

Під час дослідження функціональних психічних станів здебільшого досліджуються показники рівня функціонування різноманітних фізіологічних систем людини, а також зміни в протіканні тих чи інших психологічних процесів [40]. Висновки авторів, зроблені на основі вивчення функціональних станів людини як суб'єкта діяльності, становлять актуальний інтерес для дослідження проблеми стійкості особистості до негативних впливів соціального середовища, оскільки у важких життєвих ситуаціях також виникають стресові стани, які можуть бути індикаторами особистісної стійкості. Однак положення про стресостійкість і професійну успішність осіб, які володіють стабільними нейродинамічними властивостями, не можна переносити на всі види професійної діяльності та соціальної активності людини. Для кожного індивіда характерні специфічні, типові тільки для нього типи реагування на умови навколишнього середовища. Захисні та резервні можливості організму визначаються як біологічно, так і соціально зумовленим компонентом особистості [43, с. 160-165]:

- суб'єктністю, яка є вищим рівнем психічного відображення (самосвідомості) і регуляції (саморегуляції) як здатності бути джерелом власної активності, причиною вчинків, здатністю змінювати себе і світ, відносно незалежністю від зовнішніх умов;

- спрямованістю, що являє собою оволодіння особистістю своїми психічними процесами і своїми особистісними структурами (установками, інтересами та ін.);

- соціальністю, яку розуміють як соціальну властивість індивіда, що зумовлює суспільно значущу поведінку і діяльність особистості;

- моральністю як найважливішим модусом буття людини у світі;
- трансцендентальністю, що виражає творчість і спосіб буття особистості, постійний розвиток і прагнення до досягнення;
- неповторністю та унікальністю, що відображають своєрідність внутрішнього світу особистості.

Звідси безліч чинників, що розкривають психологічну сутність особистості й одночасно виступають як внутрішні суб'єктивні умови формування її стійкості до негативних впливів навколишнього середовища.

Психологічну стійкість розглядають як цілісну характеристику особистості, що забезпечує її стійкість до фруструвального чи стресогенного впливу [42, с. 128-134]. До її компонентів відносять здатність до повноцінної самореалізації, відносну стабільність емоційної сфери та сприятливого настрою, здатність до емоційно-вольової регуляції, адекватну ситуації мотиваційну напруженість тощо. Для психологічної стійкості особистості, як зазначають дослідники, також необхідне певне співвідношення незалежності та конформності, здатність протистояти зовнішнім впливам та одночасно дотримуватись своїх власних намірів і цілей [44, с. 59-66].

У сучасних психологічних дослідженнях поряд з поняттям психологічна стійкість використовується термін «резильєнтність». У психологічній науковій термінології термін «резильєнтність» почав використовуватись у дослідженнях Е. Werner та її колеги R. Smith. Їхні довготривалі дослідження на острові Кауаї, що почалися в 1950-х роках, змінили розуміння резильєнтності як здатності до адаптації в умовах стресу та труднощів. Ці дослідження були зосереджені на вивченні дітей, які зростали у складних життєвих обставинах, але виявляли успішну адаптацію та досягнення у дорослому віці, попри несприятливе середовище. Саме тому, це дозволило визначити термін «резильєнтність» для опису такої здатності особистості до психологічної стійкості та здатності відновлення після труднощів, стресів, травматичних подій [39; 40].

К. Bolton зазначає, що зростання інтересу до поняття резильєнтності на сучасному етапі розвитку психологічної науки пов'язане зі зміною наукової парадигми. Новий етап у підходах до вивчення людської психіки, як зазначає G. Richardson, характеризується зміною фокусу уваги з вивчення проблем та розладів особистості на дослідження адаптаційних ресурсів, якостей та здібностей людини до самовідновлення, таких як резильєнтність. Цей підхід став частиною напрямку у сучасній психології, що акцентує на важливості дослідження того, що людину робить сильною, опірною, здатною долати життєві труднощі, а не лише фокусуватися причинах розладів психіки [52].

D. Hellerstein, у своїй концептуалізації феномену стійкості виділяє дві її основні складові:

1. Фізична стійкість, як здатність протистояти стресу на фізичному рівні. Фізична стійкість включає поняття стресостійкості і толерантності до фізичних навантажень, складних умов та відновлюватися після них.

2. Психологічна резистентність, що містить у собі соціальну складову (підтримка соціальних контактів, використання соціальної підтримки), змістову складову (віднайдення сенсу у важких подіях або ситуаціях), когнітивну складову (підвищення освітнього рівня) та операційну складову (опанування різних психотехнологій, що сприяють подоланню негативних наслідків стресу) [21].

О. М. Хамініч зазначає, що відсутність єдності у визначенні резильєнтності є перешкодою для подальшого розвитку досліджень у цій сфері. Основні проблеми виникають через розмитість визначень і різноманітність підходів до операціоналізації цього конструкту. Через це складно досягти єдиної системи поглядів щодо методів вимірювання ключових факторів резильєнтності [43, с. 160- 165].

Класичним прикладом визначення резильєнтності є підхід Ф. Лозеля, який підкреслює, що резильєнтність – це здатність людини або системи відновлюватися та зберігати нормальний стан, повноцінне життя навіть у

складних умовах. Це визначення фокусується на адаптаційних можливостях і здатностях до відновлення після стресових або кризових ситуацій, підкреслюючи, що резильєнтність дозволяє зберегти функціональність та якість життя, незважаючи на зовнішні виклики. Таке трактування резильєнтності добре ілюструє її не тільки як особистісну характеристику, але й як здатність особистості адаптуватися до змін, що важливо в контексті психологічних, соціальних досліджень [31, с. 67-74; 41, с. 25-38].

Дослідження таких вчених, як G. Richardson, A. Masten, K. Bolton, S. Southwick, D. Charney та інших, виявили значні кореляційні зв'язки між резильєнтністю та рядом важливих психологічних характеристик і соціальних факторів. Зокрема, серед факторів, що мають тісний зв'язок із резильєнтністю, відзначаються:

- Емоційний інтелект, тобто здатність людини розуміти і управляти емоціями, що забезпечує ефективне подолання стресових ситуацій.
- Копінг-стратегії, тобто психологічні стратегії, що допомагають адаптуватися до стресу та підтримувати емоційну рівновагу.
- Самооцінка та самоефективність, тобто віра у власну здатність подолати життєві виклики.
- Конструктивні стосунки з оточуючими, що є складовою соціальної підтримки та здорових міжособистісних зв'язків.
- Тип прив'язаності та характер ранніх дитячо-батьківських відносин: ранні стосунки, наявність безпечної прив'язаності впливають на здатність особистості адаптуватися до стресу у дорослому віці.

Дослідження таких взаємозв'язків вказують на те, що резильєнтність формується як у контексті внутрішніх ресурсів особистості, так і є результатом соціальних та сімейних впливів [63; 67; 68; 70; 74].

У зарубіжній психології проблема стійкості особистості спеціально не виокремлюється як предмет дослідження, а зводиться до вузької проблеми – здатності або не здатності особистості адаптуватися до умов соціального

середовища і протистояти тиску з боку групи, тобто до проблеми конформізму і нонконформізму [9].

Стійкість особистості виражається у послідовності, цілеспрямованості та передбачуваності поведінки, у повторюваній ідентичності реакцій на ті самі або схожі ситуації, і розглядається як базова характеристика особистості, нерозривно пов'язана з її спрямованістю [21]. Проте, що стійкість особистості не виключає певної варіативності, гнучкості та мінливості поведінки, що може мати як конкретні прояви залежно від умов певної ситуації, так і у формі триваліших реакцій внаслідок зміни життєвих ціннісних орієнтацій, суттєвої зміни умов життя.

Таким чином, психологічну стійкість можна зрозуміти як співмірність сталості та мінливості особистості [3, с. 26-30]. Мінливість виявляється у динаміці мотивів, появі нових способів поведінки, пошуку нових способів діяльності, виробленні нових форм реагування на певні ситуації. В основі психологічної стійкості особистості лежить взаємодоповнювальне поєднання, гармонійна єдність сталості особистості та її динамічності. На фундаменті сталості вибудовується життєвий шлях особистості та без неї неможливе досягнення цілей життя, реалізація особистісних сенсів.

У вивчення психологічної стійкості особистості є важливим ще один аспект – відповідність приємних і неприємних почуттів, що зливаються в чуттєвому тоні, відповідність між відчуттями благополуччя, переживаннями радості, щастя, з одного боку, та відчуттями незадоволеності життям, своїми справами, собою, відчуттями смутку, печалі, стражданнями – з іншого. Без повноти таких переживань навряд чи можливе відчуття повноти життя та його змістовної наповненості.

Таким чином, психологічну стійкість особистості розглядають у науковій літературі як складне системне утворення, що складається зі здібностей, навичок, умінь людини підтримувати емоційні, когнітивні, конотативні та діяльнісні процеси у рівноважному стані, адаптовано реагувати на зовнішні впливи у

конкретно визначених умовах. Психологічна стійкість допомагає особистості не тільки протистояти труднощам, небезпекам, кризам, стресам у випадках невідповідності ресурсів людини умовам та вимогам конкретної діяльності чи ситуації, а й зберігати стабільність, врівноваженість, адекватність внутрішнього реагування та її способу життя, бути проактивною та незалежною від деструктивних впливів соціуму, здатною адаптуватися та відновлюватися.

1.2 Складові та чинники психологічної стійкості майбутніх психологів

Психологічна стійкість є складною, багатоаспектною, ємною та системною якістю особистості. У ній поєднується комплекс здібностей та здатностей особистості, широке коло різнорівневих явищ та процесів психічної діяльності особистості. Психологічне буття особистості різнопланове та знаходить відображення у різних аспектах й психологічної стійкості. На перший план виходять три аспекти психологічної стійкості особистості [5, с. 159-169]:

- Стійкість та стабільність;
- Врівноваженість та співмірність;
- Опірність та резистентність.

Під стійкістю визначається здатність протистояти, протидіяти, долати труднощі, зберігати віру, впевненість у ситуаціях фрустрації та сталий, досить високий рівень настрою та самопочуття.

Врівноваженість особистості визначається відповідністю сили реагування та активності поведінки силі подразника, значущості впливу, події, величині позитивних або негативних наслідків, до яких ця подія може призвести.

Опірність визначається як здатність до опору, протидії, супротиву тим впливам та умовам, що обмежують свободу поведінки, вибору та реалізації особистості.

Стійкість людини виявляється у подоланні труднощів, у здатності зберігати віру в себе, бути впевненим у своїх можливостях та собі, у здатності до

ефективної, конструктивної психічної саморегуляції [9, с. 33-49]. Стабільність виявляється у збереженні здатності особистості функціонувати, здійснювати діяльність і поведінку, у самоуправлінні ними, у здатності розвиватися та адаптуватися.

Одна з психологічних характеристик стійкості така, як відданість обраним ідеалам, цілям та цінності. Стійкість можлива, якщо є екзистенціальна, сенсова визначеність. Екзистенціальна визначеність – це переживання особистістю задоволення своїх основних потреб та реалізації цінностей. Екзистенціальна невизначеність виявляється у відсутності переживання задоволення своїх основних потреб та цілей, незадоволеність самореалізацією, відсутність системи власних сенсів життя та відсутність привабливих життєвих цілей. Основними потребами особистості є потреби у самореалізації, самовираженні, самоствердженні та життєтворчості, що відносяться до вищих потреб людини. Не для всіх людей такі потреби є основними, провідними та актуальними. Для частини людей основні потреби обмежені вітальними потребами, потребами у безпеці та потребами у прийнятті оточуючими.

Психологічна стійкість особистості виявляється у подоланні труднощів та викликів життя, як здатність зберігати впевненість у собі, власних силах та здатностях, своїх можливостях та здатність до ефективної психологічної та поведінкової регуляції [15; 20; 22]. Психологічна стійкість виявляється у збереженні здатності особистості функціонувати, здійснювати самоуправління, розвиватися, адаптуватися.

Проявом психологічної стійкості також є сталий, досить високий рівень настрою, активності та самопочуття особистості. Здатність особистості зберігати досить високий рівень настрою й активності, бути чуйним, чутливим до різних аспектів життя, мати різнобічні інтереси, уникати спрощеності власних цінностей, цілей та прагнень є важливою складовою психологічної стійкості майбутніх психологів. Важливим для майбутніх психологів не обмежуватись прихильністю до однієї цінності, однієї мети, до служіння одному ідеалу, що

може утворювати відчуття екзистенціальної визначеності, але не забезпечує у повній мірі їх психологічну стійкість. Причиною такої ситуації може бути у тому, що наслідком такого екзистенціального рішення особистості, буде створення психологічного простору, що досить сильно відрізняється від більшості інших. Індивідуальні особливості та психологічні акценти, що притаманні кожній людині, ускладнюють міжособистісну взаємодію і, таким чином, звужують коло людей, з якими можуть бути встановлені емоційно насичені та теплі стосунки. При цьому потреби у емоційно теплих та близьких стосунках вкрай рідко можуть бути чимось компенсовані.

Стабільність, як складову психологічної стійкості, не слід розуміти та визначати як застиглість чи ригідність психологічну та поведінкову. Для психологічної стійкості особистості необхідна здатність до саморозвитку та формування власної аутентичності, індивідуальності, ідентичності,.

Стійкість як особистісна властивість передбачає сукупність та поєднання процесів адаптації, узгодженість основних функцій особистості та інтегрованість особистості у їх збереженні та стабільності виконання [24]. Стабільність виконання основних функцій особистості не тільки передбачає стабільність структури цих функцій, але її достатню гнучкість та динамічність.

Зниження психологічної стійкості призводить до ситуації, коли особистість, опинившись у ситуації ризику, випробувань, втрат чи соціальної депривації, людина справляється з її негативними наслідками для психологічного та фізичного здоров'я, особистісного розвитку, наявних міжособистісних стосунків.

Психологічну стійкість особистості розглядають як співвідношення та рівновагу сталості та мінливості особистості [25]. Мова йде про сталість головних життєвих принципів, цінностей та цілей, домінуючих мотивів, способів поведінки, реагування у звичних ситуаціях. Мінливість як складова психологічної стійкості проявляється у динаміці головних мотивів поведінки, виникненні нових стереотипів поведінки, пошуку нових засобів діяльності,

формуванні інших форм реагування на типові ситуації. З такої точки зору, основою психологічної стійкості особистості є гармонійна, цілісна єдність сталості особистості та динамічності її прояві, що доповнюють одна одну. На підґрунті психологічної сталості вибудовується життєвий шлях особистості, досягнення цілей життя та реалізація задумів, планів та цінностей. Психологічна сталість актуалізує підтримує та зміцнює самооцінку, зумовлює прийняття себе як неповторної особистості та аутентичної індивідуальності. Динамічність і пристосовність особистості до зовнішніх викликів та змін найтіснішим чином пов'язані з процесами розвитку, існування та адаптації особистості. Розвиток особистості неможливий без змін обставин та вимог, які відбуваються в окремих сферах особистості, у особистості в цілому та зумовлені внутрішньою динамікою психічної діяльності та впливами зовнішнього середовища. Сам по собі розвиток особистості і є сукупністю її внутрішніх змін, перебудовою системи мотивів, цілей, сенсів, цінностей.

Врівноваженість особистості є здатністю аналізувати та співвідносити рівень напруги з наявними власними ресурсами психіки та організму в цілому. Рівень психологічного напруження у ситуації викликів та загроз зумовлюється не тільки стресорами та зовнішніми обставинами, а й головним чином їх когнітивною оцінкою, суб'єктивною інтерпретацією, особистісним сприйняттям та наданою оцінкою. Врівноваженість, як складова психологічної стійкості, також виявляється у здатності особистості мінімізувати негативні наслідки та деструктивний вплив суб'єктивної складової у виникненні ситуації емоційного напруження, здатності керувати внутрішнім напруженням у прийнятних та визначених межах. Врівноваженість також актуалізує здатність особистості уникати крайнощів у силі емоційного та поведінкового відгуку на події, що їх викликали. Для майбутніх психологів важливими фаховими якостями, які необхідно зберігати протягом усієї професійної діяльності, є чуйність, чутливість до різних аспектів життя людини, небайдужість, та, одночасно, відсутність занадто сильної реакції, підвищеної збудливості [33; 35; 39].

Ще один важливий аспект психологічній стійкості важливий – це збалансованість позитивних, приємних і негативних, неприємних почуттів та емоцій, що зумовлюють чуттєвий тон, пропорційність відчуття задоволеності, благополуччя, щастя, радості та відчуттями незадоволеності, недосконалості досягнутим у справах, собі, емоціями суму, апатії, туги, тривоги, печалі, страждання, створюють відчуття наповненості життя, її змістовності [45; 68-79].

Зниження психологічної стійкості і рівноваженості сприяють розвитку до виникнення станів стресу, фрустрації, знесилення, відчаю, апатії, неврастенічних, субдепресивних станів.

Опірність особистості розглядається вченими як здатність до супротиву тому, що обмежує свободу поведінки, свободу вибору в окремих рішеннях, образу життя, її сенсів та цілей [46]. Найважливішою складовою опірності є індивідуальна й особистісна самоефективність, самодостатність у свободі від різних видів залежностей.

Професійна діяльність майбутніх психологів пов'язана з емоційно насиченими міжособистісними контактами. Така активна і постійна міжособистісна взаємодія з різними категоріями людей потребує, з однієї сторони, повну включеність у безліч соціальних зв'язків, відкритість до їх впливу, а з іншої сторони, вимагає розвинуту опірність у ситуації надмірно сильної чи деструктивної взаємодії та спілкування. Активне, емоційне насичене спілкування, психоемоційне навантаження може порушити необхідну для психолога особистісну автономність та незалежність у виборі форми поведінки, цілей, способу життя, стилю діяльності, завадить чути своє істинне Я, слідувати своїм цілям, цінностям, власним шляхом, вибудовуючи свій життєвий простір. Психологічна стійкість у психологічній практиці об'єднує здатність особистості знаходити баланс між конформністю та автономністю, утримувати цей баланс, рівновагу та вміти спрямовувати його у бажаному руслі. Для психологічної стійкості, особливо психологові, необхідне вміння протистояти зовнішнім впливам, свідомо обирати необхідні способи сприйняття та реагування у

широкому колі ситуацій та клієнтських випадків, слідуючи своїм намірам і цілям [18, с. 43-48].

Психологічна стійкість особистості майбутніх психологів, що розглядається як складне цілісне особистісне утворення, залежить від безлічі внутрішніх та зовнішніх чинників. Внутрішні, особистісні ресурси і зовнішні чинники, такі як міжособистісна, соціальна підтримка, виокремлюються багатьма науковцями та дослідниками. Особистісні ресурси, що зумовлюють психологічну стійкість і адаптованість, сприяють виникненню і збереженню робочого настрою, активності, працездатності, творчого підходу до вирішення нестандартних ситуацій у психологічній практиці [4, с. 234-138; 6, с. 55-59]. Широке коло складових особистісних особливостей та складових соціального середовища, що є передумовами формування психологічної стійкості майбутніх психологів, можна представити наступними групами.

Чинники соціального середовища:

- чинники, що підтримують та зміцнюють самооцінку особистості;
- умови, що сприяють самореалізації особистості;
- умови, що сприяють особистісній адаптації;
- психологічна та емоційна підтримка соціального оточення, що включає емоційну підтримку близьких, друзів, колег, допомога та участь у конкретних справах.

Особистісні чинники психологічної стійкості виокремлюються у наступних сферах:

У системі ставлень особистості, в тому числі й до себе:

- оптимістичному, активному ставленні до життєвої ситуації загалом;
- філософському ставленні до складних, важких ситуацій;
- впевненості, незалежності у стосунках з оточуючими, відсутності негативізму, ворожості, недовірі до інших та відкритому емоційно теплому спілкування;
- терпимості та прийнятті інших такими, якими вони є;

- почутті спільності та соціальної приналежності;
- задовільному статусі у групі, соціумі, стійких міжособистісних ролях, що задовольняють;
- адекватній та позитивній самооцінці;
- узгодженості між Я-реальним і Я-ідеальним.

У свідомості особистості:

- вірі у різних її формах та проявах;
- екзистенціальній визначеності, розумінні себе та своєї відповідальності, відчуття сенсу життя, усвідомленості діяльності та поведінки;
- установці на проактивну життєву позицію, здатність керувати своїм життям;
- усвідомленні соціальної належності до певної групи, в тому числі, професійної.

У сфері емоцій та почуттів:

- домінуванні позитивних, конструктивних та адекватних емоцій;
- переживанні успішності, самозарадності та самореалізації;
- емоційному насиченні від міжособистісної взаємодії та спілкування, переживанні почуттів згуртованості, єдності.

У сфері пізнання і досвіду:

- розумінні життєвої ситуації та можливості її прогнозування;
- наявності раціональних суджень при інтерпретації життєвої ситуації;
- адекватній оцінці навантаження і наявних ресурсів, структуруванні досвіду подолання важких ситуацій.

У поведінці та діяльності:

- активності у поведінці, діяльності, пошуку нових способів подолання;
- використанні ефективних засобів подолання труднощів та нових копінг-стратегій

Перелік даних чинників вміщує позитивні полюси особистісних якостей майбутніх психологів та чинників, що впливають на їх психологічну стійкість.

Наявність таких умов дозволяє зберігати сприятливий домінуючий психічний стан для здійснення успішної поведінки, ефективної професійної діяльності та особистісного розвитку психолога. При умові несприятливого впливу актуальний психічний стан стає негативним, деструктивним, наприклад, можуть виникати апатія, зневіра, депресивний стан, тривога, настрій стає зниженим та нестійким.

Якщо чинники соціального середовища підтримують самооцінку майбутніх психологів, сприяють їх самостановленню, самореалізації, отриманню психологічної підтримки, то це загалом зумовлює формування позитивного емоційного фону та підтримці стану адаптованості. Якщо чинники соціального середовища сприяють зниженню самооцінки студентів, ускладнюють їх адаптацію в умовах труднощів, обмежують здатність до самореалізації, позбавляють студентів емоційної підтримки, то це сприяє виникненню деструктивних психічних станів і появі стану дезадаптованості.

Таким чином, психологічна стійкість – це якість особистості, що в умовах військового стану України, у широкому колі викликів, загроз та труднощів, для майбутніх психологів є провідною, затребуваною та потребує застосування окремих заходів щодо її розвитку та формування. Окремими аспектами такого розвитку майбутніх психологів є розвиток їх психологічної стійкості, рівноваженості та опірності, що дає змогу протистояти життєвим викликам, несприятливому тиску обставин, зберігати психологічне здоров'я та працездатність у складних життєвих обставинах.

1.3 Особливості застосування засобів когнітивно-поведінкової терапії у роботі з психологічною стійкістю майбутніх психологів

Психологічна стійкість є важливою характеристикою особистості, яка визначає здатність адаптуватися до стресових, кризових ситуацій та ефективно функціонувати в умовах несприятливих життєвих обставин. Останні наукові

дослідження вказують на важливість розвитку психологічної стійкості для підтримання психічного здоров'я та професійної ефективності, особливо в професіях, пов'язаних із високим рівнем стресу, зокрема у психологів, соціальних працівників і медичних фахівців.

Поняття психологічної стійкості активно досліджувалося протягом останніх десятиліть у контексті теорії стресу та адаптації. Психологічна стійкість визначається як здатність індивіда відновлюватися після стресу або травматичних подій, зберігаючи при цьому функціональність і психічне здоров'я (Masten, 2014). Дослідження Masten та інших науковців вказують на те, що стійкість не є вродженою характеристикою, а формується завдяки певним психологічним та поведінковим стратегіям, які можуть бути розвинені через навчання та терапевтичну роботу [63, с. 265-272].

Більшість дослідників, у тому числі автори концепції (Block 1980, Kremen 1996, Letzring, 2005), трактують стійкість як відносно постійну диспозицію, що визначає процес гнучкої адаптації до постійно мінливих вимог життя. Науковці розглядають стійкість як рису особистості, що є важливою в процесі боротьби з травматичними подіями та подіями, що відбуваються в повсякденному житті [49, с. 235-244].

Z. Uchnast (1997) стійкість розглядає як здатність, що постійно розвивається і вдосконалюється. Психологічно стійка людина здатна винахідливо й адекватно справлятися з повсякденними завданнями в мінливих та стресових умовах. Отже, цей термін відноситься до людини, що здатна адекватно, послідовно і наполегливо пристосовуватися до мінливих умов життя шляхом належного вдосконалення власних здібностей і навичок, та завдяки належному використанні факторів навколишнього середовища. Протилежністю є люди «тендітна особистість», що характеризується низьким порогом фрустрації. Такі люди реагують на нові ситуації скутістю і тривогою. Z. Uchnast розглядає стійкість як основну властивість регуляторних процесів особистості [74, с. 27-51].

В. Fredrickson (2001) також подає термін стійкість у термінах властивостей особистості, звертаючи увагу на те, що це постійний ресурс індивіда, який найчастіше з'являється в результаті того, що людина переживає серйозні труднощі чи загрози [59, с. 218-226].

Стійкість також концептуалізується в термінах процесу (Luthar, 2000) припускають, що стійкість відноситься до процесу динамічної та позитивної адаптації перед обличчям негараздів, що виникають. Активація стійкості вимагає переживання прямої загрози або травматичної ситуації та збереження здібностей і компетенцій, щоб впоратися з ними. Подібне розуміння представлено Charney (2004), який розглядає стійкість як багатовимірну конструкцію, яка включає важливі фактори, пов'язані з ефективною адаптацією до стресових подій. До них відносяться генетичні фактори, темперамент, риси особистості та когнітивні фактори [6, с. 497-510].

Waller (2007) вказує, що стійкість розуміється як динамічно мінливий результат взаємодії сил у контексті екосистеми, зумовлений багатьма факторами. Отже, це не просто сукупність властивостей людини, а результат взаємодії властивостей особистості та середовища. Це динамічна властивість, яка залежить від життєвого контексту, тому її можна розвивати та формувати [56, с. 533-546].

Польські автори представляють подібний підхід Ostaszewski (2005), який зазначає, що «це багатфакторний процес позитивної адаптації, у якому захисні фактори компенсують або зменшують вплив факторів ризику». Отже, стійкість не є ані рисою особистості, ані індивідуальною властивістю індивіда, а динамічним процесом, у якому можна розрізнити два явища. Перший пов'язаний із впливом особистості на негативну життєву ситуацію, яка викликає труднощі в адаптації, другий виявляє ознаки позитивної адаптації індивіда до цієї ситуації, що проявляється у формі підвищення соціальних компетенцій (наприклад, у дітей це може бути посилення зв'язку з матір'ю чи іншим опікуном, краще стосунки з оточуючими), виконання завдань розвитку та відсутність емоційних

чи інших поведінкових розладів [68, с. 39-56].

Jeanne і Jack Block (1980) охарактеризували стійких людей, вказавши, що вони впевнені в собі, продуктивні, наполегливі в діях, які цінують свою незалежність, мають почуття гумору та здатні отримати прихильність і визнання інших. Причому це люди, які усвідомлюють мотиви власних дій і виконують поставлені завдання. Для них характерна сердечність і вміння будувати близькі стосунки з оточуючими [58, с. 65-69].

Інші автори (Fredrickson 2001, Tugade, Fredrickson, 2004) вказують на такі характерні риси стійких людей, як високий рівень оптимізму та внутрішнього спокою, більша життєва енергія, цікавість до світу та відкритість до нового досвіду [59, с. 218-226]. Connor (2006) додає, що вони демонструють вищу самооцінку та ефективність і більше залучені у стосунки з іншими людьми [55, с. 76-82].

Semmer (2006), оглядаючи дослідження цієї конструкції, вказує, що стійка людина – це особа, яка:

- ✓ схильна трактувати навколишнє середовище як загалом сприятливе і, як оптиміст, очікує, що з нею станеться більше позитивних речей, ніж негативних;
- ✓ досить приємна і не схильна завдавати шкоди іншим;
- ✓ сприймає стресові події насамперед як виклик;
- ✓ сприймає погіршення ситуації та ставиться до пережитих невдач як до нормальних подій, які не мають бути наслідком браку власних компетенцій чи вказувати на існування ворожого світу;
- ✓ ставиться до життя як до того, на що може впливати, як результату власної діяльності, а до себе як до людини, здатної на це впливати;
- ✓ характеризується емоційною стійкістю (а не лабільністю та схильністю до переживання негативних емоцій);
- ✓ сприймає виниклі труднощі як можливість отримати новий досвід і здатна саморозвиватися [71, с. 307-321].

Наведені вище характеристики вказують на те, що стійкість пов'язана з такими конструктами особистості, як емоційна стабільність, відкритість до досвіду, оптимізм, почуття узгодженості, почуття значущості, почуття контролю та самоефективності. Невід'ємним елементом стійкості є переживання позитивних емоцій. Тісний зв'язок між стійкістю та позитивними емоціями та тенденцією ефективно справлятися також вказує на певну подібність між цією конструкцією та емоційним інтелектом. Bartone (2006) вказує, що важливою рисою особистості, яка веде до розвитку стійкості, є твердість [57, с. 12-23].

Таким чином, психологічна стійкість є ширшим і складнішим поняттям. Розглядається як механізм саморегуляції, який включає когнітивні елементи, характерні для переконань і очікувань, зокрема: сприйняття реальності в термінах виклику, а також власних компетенцій; емоційна складова, включаючи позитивні афекти та емоційну стабільність; і поведінкових елементів, що виражається в пошуку нового досвіду та застосуванні різноманітних та ефективних стратегій для подолання проблем. Згідно з Block і Kremen (1996), стійкість протистоїть як відсутності контролю (імпульсивність), так і його надлишку (жорсткість). Стійкість, здається, є протилежністю стресовій особистості, яка характеризується сприйняттям світу як загрози, переживанням негативних емоцій і подоланням, не виявляючи емоцій і утримуючись від контактів з іншими людьми [68, с. 39-56].

Стійкі особистості відрізняються впевненістю в собі, наполегливістю, незалежністю і почуттям гумору. Вони вміють завоювати інших, усвідомлюють свої мотиви і виконують завдання. Їм також притаманні емоційна стійкість, оптимізм, відкритість до нового досвіду та здатність мобілізуватися у складних ситуаціях. Стійкість пов'язана з переживанням позитивних емоцій, що впливає на більш адаптивні стратегії подолання стресу. Психічна стійкість має багато переваг як для психічного, так і для фізичного здоров'я. Стійкі люди рідше відчувають такі емоційні розлади, як депресія або тривога. Вони також більш стійкі до стресу і краще справляються з кризовими ситуаціями. Завдяки високій

стійкості ці люди можуть швидше відновлюватися після важких переживань, що сприяє їх загальному самопочуттю. Крім того, психічна стійкість підтримує особистий і професійний розвиток. Стійкі люди більш готові йти на ризик і досліджувати нові можливості, що перетворюється на їхній успіх у професійному житті. Стійкість також дозволяє краще керувати міжособистісними стосунками, що має вирішальне значення для побудови міцних і приємних зв'язків з іншими [75, с. 27-51].

Стійкість відіграє ключову роль у психічному здоров'ї, захищаючи від розвитку симптомів дезадаптації та зменшуючи їх вираженість. Стійкі люди краще справляються з труднощами, що може призвести до зростання та розвитку після кризи. Стійкість також пов'язана з позитивними емоціями, які допомагають подолати негативні емоції та сприяють психічному здоров'ю.

Серед останніх наукових досліджень, що зосереджені на пошуку ефективних методів розвитку психологічної стійкості, основне місце займають такі підходи, як когнітивно-поведінкова терапія, тренінги з розвитку навичок саморегуляції, стрес-менеджмент та інтервенції, спрямовані на покращення соціальної підтримки [70, с. 1-20].

Когнітивно-поведінкова терапія є одним з найефективніших методів розвитку психологічної стійкості, про що свідчать численні наукові дослідження (Beck, 2011). Цей підхід спрямований на корекцію дезадаптивних когніцій, зміну поведінкових патернів та покращення емоційної регуляції, що є важливими компонентами стійкості [50, с. 45-51]. Когнітивно-поведінкова терапія використовує такі техніки, як когнітивна реструктуризація, експозиційна терапія, а також вправи для управління емоціями, що дозволяють індивідам більш гнучко та конструктивно реагувати на стресові ситуації (Craske та ін., 2017). У дослідженні Carthy та ін. (2010) було продемонстровано, що когнітивна реструктуризація допомагає знизити рівень тривоги у студентів, покращуючи їхню здатність адаптуватися до академічного стресу. Подібні результати були отримані в дослідженні Hofmann та ін. (2012), де застосування когнітивно-

поведінкової терапії у роботі з молодими фахівцями сприяло значному підвищенню їхньої здатності до саморегуляції та адаптації до професійних викликів [56, с. 533-546].

Емоційна регуляція є центральним елементом психологічної стійкості. Дослідження Gross (2015) показують, що здатність управляти емоціями через адаптивні стратегії (наприклад, когнітивна переоцінка) позитивно корелює з психологічною стійкістю та загальним психічним здоров'ям [64, с. 116-125; 65]. Тренінги, що зосереджені на розвитку цих навичок, допомагають зменшити рівень емоційного вигорання, тривожності та депресії, що робить їх ефективними інструментами для підтримання стійкості, особливо серед фахівців, які стикаються з високим рівнем емоційних навантажень у роботі [54, с. 67-71; 69].

Програми стрес-менеджменту також визнані ефективними для розвитку стійкості. Вони включають техніки релаксації, управління часом, покращення навичок планування та завдань. Дослідження Parker та ін. (2015) показують, що учасники програм стрес-менеджменту демонструють значне покращення у здатності долати стрес, що сприяє підвищенню рівня їхньої психологічної стійкості та зниженню негативних наслідків стресу, таких як тривожність та вигорання [57, с. 12-23].

Наукові дослідження також підкреслюють важливість соціальної підтримки у розвитку психологічної стійкості. Згідно з моделлю захисних факторів стійкості, розробленою Rutter, соціальна підтримка є ключовим елементом, що сприяє зниженню впливу стресових подій на особистість [60, с. 263-325]. Дослідження Bartone та ін. (2010) показали, що наявність сильних соціальних зв'язків та підтримки в колективі значно підвищує стійкість військових до бойового стресу. Аналогічні результати були отримані в дослідженнях серед фахівців допоміжних професій, де соціальна підтримка сприяє зниженню рівня емоційного вигорання та покращує загальне психічне здоров'я [62, с. 189-217].

Окрема категорія досліджень стосується вивчення психологічної стійкості в умовах війни та інших кризових ситуацій. Під час таких екстремальних подій значно зростає потреба у стійкості, оскільки рівень стресу та травматизації є вкрай високим. Дослідження Bonanno та ін. (2004) свідчать, що індивіди, які мають високий рівень стійкості, здатні краще адаптуватися до наслідків травматичних подій, таких як військові дії, зменшуючи ризик розвитку посттравматичного стресового розладу [3, с. 101-113; 74, с. 25-38].

У контексті нинішньої війни в Україні, питання розвитку стійкості серед цивільного населення, військових та професіоналів допоміжних сфер стає вкрай актуальним. Дослідження, проведене серед українських військових (Мороз В.М., Чорний В.С. 2023), показало, що програми, спрямовані на розвиток психологічної стійкості, мають позитивний вплив на здатність долати наслідки бойових дій та психологічні травми [30, с. 48-53].

Наукові дослідження підтверджують важливість розвитку психологічної стійкості через психотерапевтичну та тренінгову роботу. Програми, засновані на техніках когнітивно-поведінкової терапії виявляються ефективними інструментами для покращення здатності адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи при цьому високу функціональність і психічне здоров'я. Особливо актуальними такі підходи є для фахівців психологічної сфери та тих, хто працює у стресових умовах.

Висновки до розділу

У першому розділі у результаті теоретичного аналізу проблеми психологічної стійкості особистості, нами було виокремлено основні напрямки подальшого емпіричного дослідження. У розділі відображено основні теоретичні поняття та засади, що стали основою для дослідження індивідуально-психологічних особливостей прояву психологічної стійкості майбутніх психологів.

Сучасні наукові підходи до проблеми психологічної стійкості

відображають її складність, багатоаспектність та вимагають комплексного підходу до її розуміння та розвитку. У науковій літературі застосовується два терміни: стійкість та резильєнтність. Поняття «стійкість» співставляється з процесом ефективного подолання негативних явищ та життєвих труднощів, а поняття «резильєнтність» характеризує властивість та відносно постійний ресурс особистості.

Визначено, що поняття «психологічна стійкість» розуміється науковцями як здатність людини відновлюватися після стресу чи травматичних подій, зберігаючи функціональність і ментальне здоров'я. Дослідження науковців свідчать про те, що стійкість є не вродженою характеристикою, а формується завдяки певним психологічним і поведінковим стратегіям, що можуть бути розвинені через навчання і психологічну роботу.

Психологічну стійкість особистості ми розглядаємо як складне системне утворення, що включає здібності, навички, уміння людини знаходити та застосовувати власні адаптаційні ресурси для збереження функціональності, конструктивного реагування та відновлення в умовах зовнішніх викликів. Охарактеризовано психологічну стійкість як багатовимірну конструкцію, що включає фактори пов'язані з ефективною адаптацією до стресових подій: генетичні фактори, темперамент, особистісні риси та когнітивні фактори.

Описано психологічні особливості стійкої особистості, що виявляються у трактуванні навколишнього середовища як сприятливого; сприйманні стресових подій як виклику; толерантному ставленні до невдач; ставленні до життя як результату власної діяльності та розумінні здатності впливати на нього; характеризується емоційною стійкістю; сприйманням труднощів як можливості отримати новий досвід; відсутністю схильності завдавати шкоди іншим і здатністю до саморозвитку.

Психологічна стійкість як механізм саморегуляції майбутніх психологів охоплює такі сфери: когнітивні елементи – переконання, сприйняття реальності у поняттях виклику та власних компетенцій; емоційні складові – переважання

позитивних емоцій, емоційна стабільність та поведінкові елементи – пошук нового досвіду, застосування різноманітних, ефективних стратегій подолання.

Визначено чинники психологічної стійкості особистості, що охоплюють характеристики особистісних особливостей та соціального середовища. Охарактеризовані чинники соціального середовища та сфери прояву особистісних чинників. Серед сфер особистісних чинників психологічної стійкості виокремлено сферу системи ставлень особистості; сферу свідомості; сферу емоцій і почуттів; сферу пізнання та досвіду; сферу поведінки і діяльності.

Виявлено, що результати останніх наукових досліджень пошуку ефективних методів розвитку психологічної стійкості особистості вказують на провідне місце когнітивно-поведінкової терапії у тренінгах з розвитку навичок саморегуляції, тренінгах стрес-менеджменту та інтервенціях, спрямованих на покращення соціальної підтримки.

Отже, психологічна стійкість є важливою характеристикою особистості майбутнього психолога, його професійної ефективності та визначає здатність адаптуватися до стресових, кризових ситуацій, ефективно функціонувати в несприятливих життєвих умовах. Засоби когнітивно-поведінкової терапії, що спрямовані на корекцію дезадаптивних когніцій, поведінкових патернів та покращення емоційної регуляції, дозволяють ефективно впливати на важливі компоненти психологічної стійкості майбутніх психологів, покращувати їх саморегуляцію та адаптацію до професійних викликів. Теоретичні засади, викладені в цьому розділі, зумовили підґрунтя емпіричного дослідження психологічної стійкості майбутніх психологів та сприяли розробці тренінгової програми психологічної стійкості майбутніх психологів в умовах військового конфлікту.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1 Обґрунтування методичного забезпечення та процедури емпіричного дослідження психологічної стійкості майбутніх психологів

Метою емпіричної частини нашого дослідження було дослідити прояви психологічної стійкості майбутніх психологів; теоретично обґрунтувати та описати програму тренінгу психологічної стійкості майбутніх психологів засобами когнітивно-поведінкової терапії.

Мета дослідження реалізована у наступних завданнях:

1. Дослідити рівень психологічної стійкості майбутніх психологів;
2. Вивчити психологічні особливості прояву психологічної стійкості майбутніх психологів;
3. Проаналізувати індивідуально-психологічні особливості майбутніх психологів з високим та низьким рівнем розвитку психологічної стійкості.

Емпіричне дослідження проводилося у декілька етапів:

1. Підбір психодіагностичного інструментарію.
2. Дослідження рівня та психологічних особливості прояву психологічної стійкості майбутніх психологів.
3. Порівняння результатів дослідження індивідуально-психологічних особливостей майбутніх психологів з високим та низьким рівнем розвитку психологічної стійкості.
4. Обробка отриманих даних.
5. Аналіз та проведення підсумків дослідження.

Емпіричне дослідження здійснювалося на базі Хмельницького національного університету серед студентів спеціальності «Психологія» денної та заочної форми навчання віком від 19 до 35 роки. У емпіричному дослідженні

взяли участь 50 студентів-психологів факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту.

Відповідно до мети та завдань емпіричного дослідження було обрано відповідний діагностичний інструментарій [19; 48; 55; 68]:

1) «Connor-Davidson Resilience Scale» – Шкала резильєнтності М. Коннора – Дж. Девідсона (CD-RISC-25) [1, с. 66-71; 55, с. 76-82].

2) Skala Pomiaru Prężności – SPP-25 Н. Огінська-Булік, З. Ючинський [68, с. 39-56] – додаток А.

3) Опитувальник соціально-психологічної адаптації (СПА) К. Роджерса – Р. Даймонда [48, с. 55-57].

4) Опитувальник посттравматичних когніцій (Posttraumatic Cognitions Inventory, PCTI) [19, с. 180-188] – додаток Б.

Розглянемо окремо кожну з обраних методик.

З метою дослідження рівня психологічної стійкості студентів була використана *Шкала резильєнтності М. Коннора – Дж. Девідсона (CD-RISC-25)* у адаптації Школіна Н.В., Шаповал І.І. та ін. Методика була застосована для визначення рівня резильєнтності майбутніх психологів до стресу [1, с. 66-71; 55, с. 76-82].

М. Коннор (2006) зазначає, що особистості з високим рівнем психологічної стійкості демонструють вищу самооцінку та ефективність, більше залучені у стосунки з іншими людьми. Дослідження М. Коннора (2006) виявили прогностичну роль стійкості, що вимірювалась за допомогою CD-RISC, у відновленні людей, які страждають на посттравматичний стресовий розлад, а також важливість цього конструкту для запобігання виникненню синдрому ПТСР. Методика була розроблена для самостійного визначення можливостей та здатностей людини до конструктивного подолання життєвих труднощів.

Wagnild і Young (1993) і Arehart-Treichel (2005) зазначають, що стійкість не тільки слугує відновленню людини після пережитої травми, але також є фактором, що веде до особистісного зростання. Wagnild і Young, 1993, Connor і

Davidson, 2003 розробили п'ятифакторну структуру конструкту стійкості, що також демонструють певну подібність до тих, що були визначені у польській шкалі *Skala Pomiaru Prężności – SPP-25*.

До складових стійкості за моделлю Коннора-Девідсона належать:

1. особиста компетентність, високі стандарти та наполегливість;
2. довіра до власних інстинктів, толерантність до негативного впливу та посилення впливу стресу;
3. позитивне прийняття змін і надійні стосунки з оточуючими;
4. контроль;
5. духовні впливи.

У свою чергу, у китайській адаптації вищенаведеної шкали (Yu, Zhang, 2007) була отримана трифакторна структура, що включає:

1. наполегливість;
2. міцність;
3. оптимізм.

Зі збільшенням попиту на вивчення проблеми психологічної стійкості в Україні у 2020 році вийшла україномовна версія опитувальника. Опитувальник складається з 10 питань, що визначають вміння людини адаптовуватися до змін. Відповіді на запитання складаються з п'яти варіантів відповідей. Максимальна сума відповідей складає 40 балів. Низький рівень резильєнтності знаходиться у діапазоні 0-13 балів, середній рівень – 14-27 балів, високий рівень – 28-40 балів.

З метою уточнення результатів за методикою Шкала резильєнтності М. Коннора – Дж. Девідсона (CD-RISC-25) була застосована *Skala Pomiaru Prężności – SPP-25* Н. Огінська-Булік, З. Ючинський (2008 р.) у адаптації В. В. Кондратюк та У. І. Нікітчук – науковців Національного університету «Острозька академія». Автори методики польські науковці Ogińska-Bulik N. & Juczyński Z. (2008) стійкість розглядають як механізм універсальної саморегуляції особистості, що має захищати від негативних наслідків пережитих подій, як травматичних, так і повсякденних. Таким чином, методика

може бути використана для вимірювання особистісних здатностей людей, які піддаються стресу, включаючи травматичний стрес [68, с. 39-56].

Опитувальник містить 25 тверджень та п'ять шкал для інтерпретації результатів дослідження. Максимальна кількість балів за кожною шкалою складає 20 балів. Кількість балів від 1 до 4 відповідає низькому рівню стійкості; 5-6 балів визначається як середній рівень та 7-10 балів характеризує високий рівень психологічної стійкості. Шкали опитувальника наступні:

1. наполегливість та рішучість у діях;
2. відкритість для нового досвіду і почуття гумору;
3. особиста компетентність у подоланні труднощів та толерантність до негативних емоцій;
4. толерантність до невдач та ставлення до життя, як до виклику;
5. оптимістичне ставлення до життя та вміння мобілізуватися у важких ситуаціях.

Кожне питання опитувальника містить п'ять варіантів відповідей: не погоджуюсь; відносно не погоджуюсь; важко сказати; відносно погоджуюсь; безумовно погоджуюсь. За результатами методики обраховується загальний рівень резильєнтності сумуючи всі результати, а також визначаються результати за п'ятьма шкалами окремо (Додаток А).

З метою вивчення рівня сформованості соціально-психологічної адаптації майбутніх психологів використовувався *опитувальник соціально-психологічної адаптації (СПА)* К. Роджерса і Р. Даймонда [26].

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації являє собою опитувальник, який включає 101 твердження. Респондентам пропонується за 7-бальною шкалою оцінити відповідність тверджень опитувальника уявленням про себе. Методика дозволяє оцінити інтегральні показники адаптації особистості, особливості її самоприйняття та прийняття оточуючих, виявити рівень емоційного комфорту та дискомфорту, особливості локусу контролю та

прагнення до домінування, а також позитивні і негативні полюси таких складових.

Інтегральний показник адаптації дозволяє виявити у майбутніх психологів співвідношення адаптаційних і дезадаптаційних тенденцій функціонування в соціумі. Інтегральний показник адаптації містить у собі наступні шкали: самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність та прагнення до домінування.

Показник адаптивності особистості є позитивним полюсом та інтегральним показником адаптації. Також показник адаптивності відображає гомеостатичні і гедоністичні ставлення студентів до зовнішнього світу. Адаптивна особистість критично сприймає норми і правила соціуму, цінує власну особистість і визнає цінність інших людей, такі студенти прагнуть до самовдосконалення та намагаються не зупинятися у своєму розвитку. Студенти з високим рівнем адаптивності усвідомлюють свої сили і вміють досягати поставлених цілей, вони успішні, активні та оптимістично налаштовані.

Показник дезадаптивності є негативним полюсом інтегрального показника адаптації. Цей показник відображає дисонанси у сфері соціальних відносин. Дезадаптивні студенти найчастіше налаштовані песимістично, мляві, пасивні, нездатні долати труднощі, можуть бути постійно незадоволені собою та оточуючими, можуть виявлятися інші дисфоричні та депресивні риси.

У методиці виокремлюється шість шкал, що мають негативні полюси:

1. Адаптивність – Дезадаптивність;
2. Прийняття себе – Неприйняття себе;
3. Прийняття інших – Неприйняття інших;
4. Емоційний комфорт – Емоційний дискомфорт;
5. Внутрішній контроль – Зовнішній контроль;
6. Домінування – Керованість;
7. Ескапізм (втеча від проблем).

Кожне питання опитувальника має шість варіантів відповідей пронумерованих від «0» до «б» та інструкцію щодо співвіднесення тверджень опитувальника та свого способу життя, своїх звичок, переживань та думок.

Результати за шкалою адаптивність-дезадаптивність для дорослих мають наступні рівні: 0-68 – низький рівень; 68-136 балів – зона невизначеності; більше 136 – високий показник. По кожній шкалі у ключі визначені зони невизначеності. Показники менше даного інтервалу визначаються як низький рівень за шкалою, а більше – як високий рівень даного прояву. Наявна окрема шкала з формулами для обчислення інтегральних показників соціальної адаптованості, що виражаються у відсотках від максимального значення.

З метою визначення перспективних напрямків вибору засобів когнітивно-поведінкової роботи з психологічною стійкістю майбутніх психологів був застосований *опитувальник посттравматичних когніцій (Posttraumatic Cognitions Inventory, PCTI)*, створений E.B. Foa, A.Ehlers, D.M. Clark, D.F.Tolin, S.M.Orsillo. Опитувальник дозволяє визначити три типи посттравматичних когніцій людини (Додаток Б):

- 1) негативних думок про себе;
- 2) негативних думок про оточуючий світ;
- 3) самоїдства чи самозвинувачення.

Теоретичним підґрунтям опитувальника є визначення ролі негативних і дисфункційних когніцій у розвитку та перебігу посттравматичного стресового розладу. E.B. Foa з колегами (1998р.) виявили, що думки людини про небезпечність світу і власну некомпетентність призводять до розвитку ПТСР. A. Ehlers, D.M. Clark (2000р.) довели, що набір негативних ставлень людини до травматичної події зумовлює виникнення симптомів ПТСР. На думку авторів, негативні оцінки про власну особистість і небезпечність світу призводять до відчуття наявності постійної загрози, що формує симптоматику психологічних розладів і посилює тривогу [10]. Даний опитувальник дасть змогу більш детально дослідити особливості когнітивної сфери студентів у відповідності з

поглядами когнітивно-поведінкової терапії щодо причин психологічної нестійкості та шляхів розвитку психологічної стійкості.

Психологічна нестійкість характеризується переживанням стану безпорадності. У ситуації травми чи складної, емоціогенної ситуації людина переживає стан «психічної поразки» (mental defeat) – стану, в якому вона втрачає здатність підтримувати уявлення про себе як про особистість, яка здатна впоратись з обставинами та прийняти вірне рішення. Почуття безпорадності асоціюється із страхом, нездатністю впливати на оточення, керувати ситуацією, контролювати себе та оточення. Методика успішно використовується у діагностиці жертв насильства та вивченні комплексу симптомів емоційного вигорання. Існують дві версії методики: дитяча версія та дорослий варіант.

Опитувальник містить 33 твердження, когніцій та оцінок, що визначають психологічний стан людини. Кожне питання можна оцінити від 0 до 7 балів. З допомогою ключа визначається загальний середній показник та середній показник за кожною шкалою. Загальний бал від 0 до 49 свідчить про відсутність травми, від 49 до 113 – є травма, але не ПТСР та більше 133 балів виявляє травму з ПТСР.

Таким чином опитувальник посттравматичних когніцій дозволить виявити характерні когнітивні спотворення майбутніх психологів відносно самих себе, відносно світу та відносно розвитку критичної частки особистості, що допоможе обирати адекватні та ефективні техніки когнітивно-поведінкової терапії та окремі техніки із напрямків третьої хвилі когнітивно-поведінкової терапії: майндфулнес, терапії прийняття та відповідальності чи терапії співчуття.

2.2 Результати емпіричного дослідження психологічної стійкості майбутніх психологів

Емпіричне дослідження було проведено серед студентів спеціальності «Психологія» денної та заочної форми навчання віком від 19 до 35 роки

факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту Хмельницького національного університету. У дослідженні прийняли участь 50 майбутніх психологів [17, с. 324-331].

Першим етапом нашого дослідження було дослідження та визначення розподілу студентів за рівнями розвитку психологічної стійкості за допомогою *Шкали стресостійкості М. Коннора – Дж. Девідсона (CD-RISC-25)* у адаптації Школіна Н., Шаповал І. та ін. Було продіагностовано 50 студентів-психологів бакалаврського рівня денної та заочної форми навчання. Емпіричне дослідження надало змогу визначити рівні резильєнтності студентів у складних життєвих обставинах. За методикою М. Коннора – Дж. Девідсона визначається 3 рівні психологічної стійкості студентів: низький, середній та високий. За результатами емпіричного дослідження низький рівень психологічної стійкості виявлений у 30% студентів, середній рівень проявляється у 42% опитуваних і високий рівень резильєнтності характерно у 28% опитуваних (рисунок 2.1).

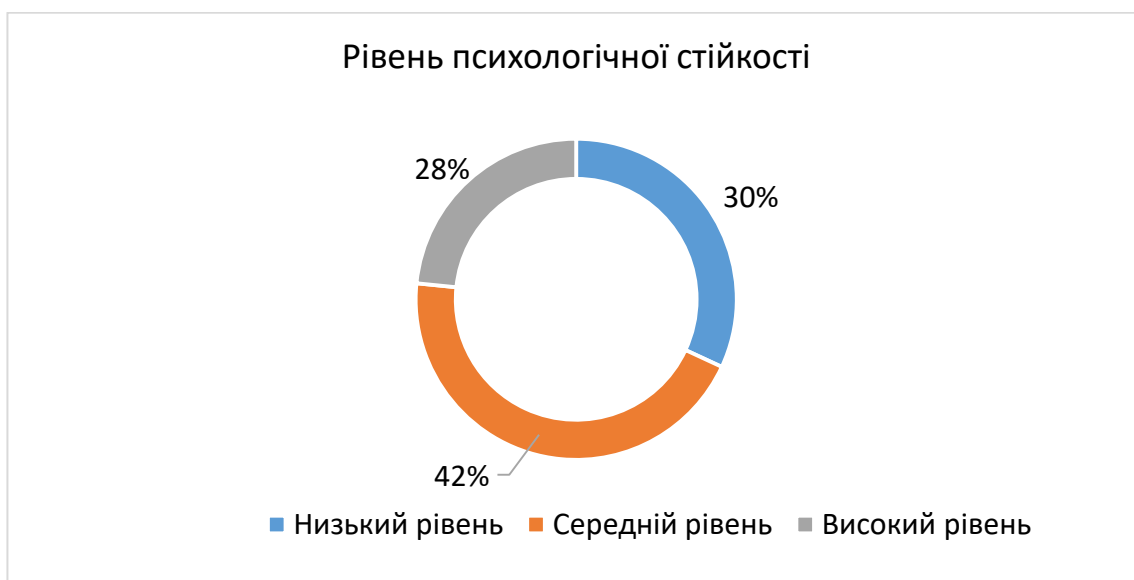


Рисунок 2.1 – Розподіл майбутніх психологів за рівнем психологічної стійкості за методикою М. Коннора – Дж. Девідсона (у %)

Такі результати свідчать про те, що у більшості студентів-психологів переважають низький та середній рівень психологічної стійкості – 72%-

студентів, тобто у таких студентів не сформовані або відсутні навички долати та відновлюватись після стресових та складних ситуацій, ефективно адаптуватися після емоціогенних ситуацій. Третина студентів-психологів володіють навичками та мають здатність без втрати психологічних ресурсів застосувати ефективні заходи для виходу із стресової ситуації та швидко повертатися у звичний режим функціонування.

Також було досліджено розподіл студентів-психологів по курсах навчання від 1-го по 4-й. Результати даного розподілу представлені на рисунку 2.2.

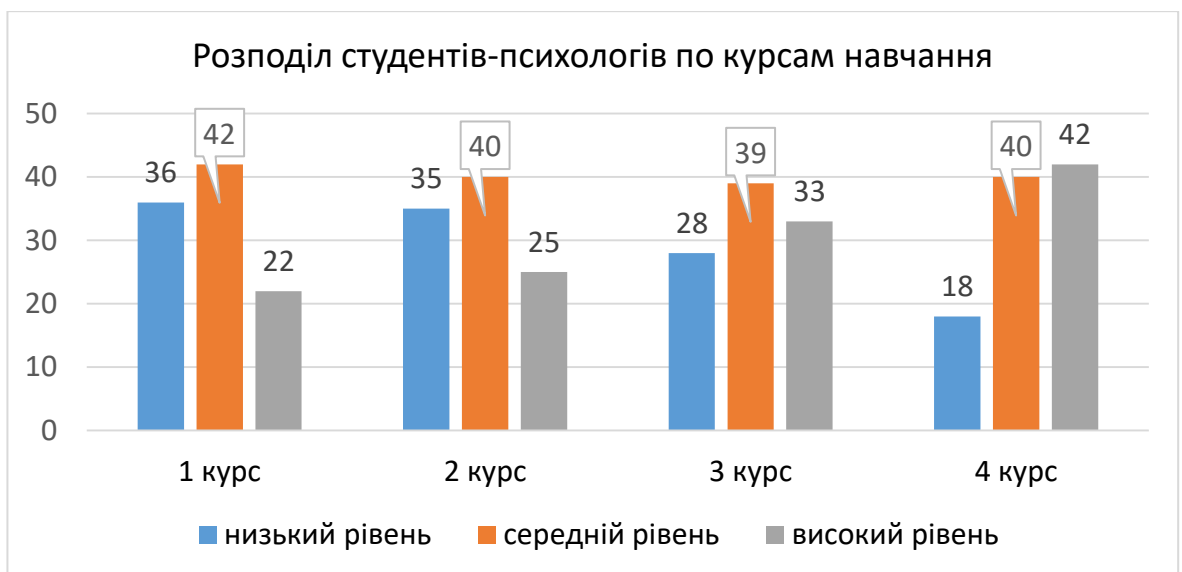


Рисунок 2.2 – Розподіл майбутніх психологів за рівнем психологічної стійкості по рокам навчання за методикою М. Коннора – Дж. Девідсона (у %)

Аналіз динаміки розвитку психологічної стійкості у майбутніх психологів свідчить, що високий рівень резиліентності у найбільшій кількості студентів спостерігається на четвертому курсі (42%) навчання, на першому та другому курсах навчання високі рівні виявляються у 22% та 25% студентів, і на третьому курсі навчання третина майбутніх психологів характеризуються доброю психологічною стійкістю. Така динаміка може свідчити про розвиток навичок емоційної стійкості в процесі навчання, змінами у когнітивній сфері, формування

іншого ставлення, реагування та сприйняття стресових ситуацій, формуванням конструктивних стратегій подолання.

Низький рівень психологічної стійкості найбільше виявляється на першому (36%) та другому роках (35%) навчання, і є мінімально вираженим на четвертому курсі навчання – у 18% респондентів. Цікавим є те, що приблизно однакова кількість студентів на усіх роках навчання характеризується середнім рівнем прояву психологічної стійкості. Ця категорія студентів за несприятливих умов може набути як властивостей психологічної нестійкості, так і за умови набуття відповідних навичок та цілеспрямованої роботи перейти у групу студентів з високими показниками психологічної стійкості.

Такі результати свідчать про набуття професійних знань та навичок у студентів в процесі спеціалізованого навчання, особистісного дозрівання, набуття психологічної стійкості та здатності перебування у стресових умовах, враховуючи військові дії в Україні, підвищення у випускників рівня резильєнтності, процесів відновлення та особистісного зростання.

Наступною методикою, яка була використана для дослідження психологічної стійкості студентів-психологів та має додаткові шкали для більш детального аналізу складових психологічної стійкості є *Skala Pomiaru Prężności – SPP-25*, авторами якої є польські науковці Н. Огінська-Булук та З. Ючинський у адаптації В. Кондратюк і У. Нікітчук. За допомогою даної методики було визначено рівень розвитку резильєнтності у майбутніх психологів та розподілення складових резильєнтності за її складовими.

Психологічну стійкість автори методики розглядають як механізм саморегуляції особистості, що включає когнітивні складові, тобто характерні переконання і очікування, зокрема: сприйняття реальності у термінах виклику, власних компетенцій, емоційних позитивних афектів та емоційної стабільності, а також поведінкових складових, що виражаються у пошуку нового досвіду, застосуванні різноманітних та ефективних стратегій подолання проблем.

Результати дослідження студентів психологів за загальним показником психологічної стійкості відображені на рисунку 2.3. Отже, високий рівень психологічної стійкості виявлений у 38% досліджуваних, середній рівень проявляється у 42% студентів та низький показник характеризує 20% усіх майбутніх психологів.

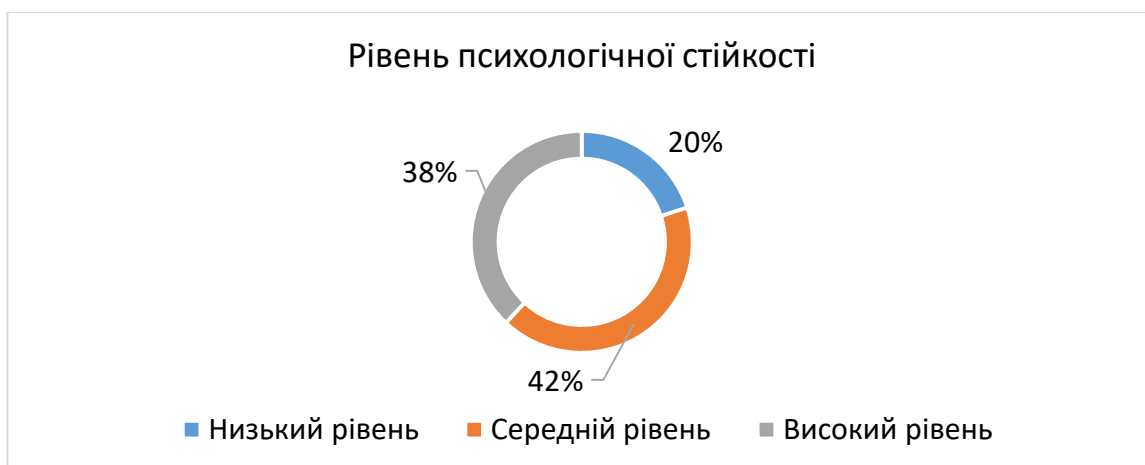


Рисунок 2.3 – Розподіл майбутніх психологів за рівнем психологічної стійкості за методикою Огінська-Булік – Ючинський (у %)

Результати, отримані щодо розподілу майбутніх психологів по курсам навчання за рівнем прояву психологічної стійкості відображені на рисунку 2.4.

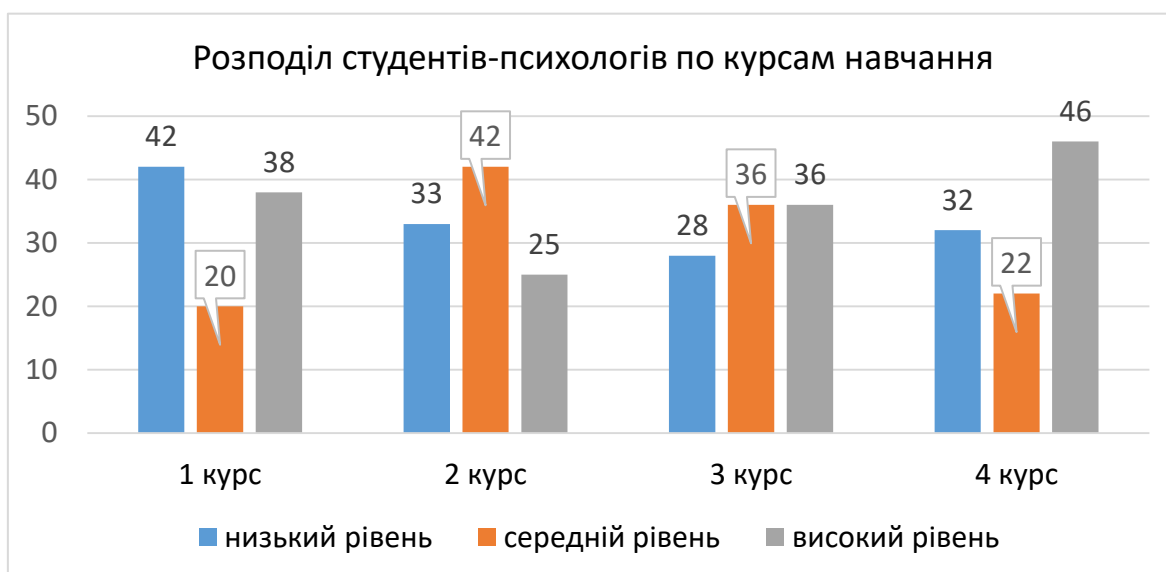


Рисунок 2.4 – Розподіл майбутніх психологів за рівнем психологічної стійкості по курсам навчання за методикою Огінська-Булік – Ючинський (у %)

Отримані результати проведеного дослідження дали змогу виявити тенденції динаміки психологічної стійкості студентів-психологів в процесі початкової діяльності. Високий показник психологічної стійкості є максимально вираженим у студентів-випускників (46%) та трохи нижчий у студентів-першокурсників (38%), студенти 2-го курсу навчання мають найнижчий рівень прояву психологічної стійкості (25%), а на третьому курсі цей показник збільшується до 36%. Такі особливості динаміки можуть пояснюватися тим, що ця група студентів-першокурсників знаходиться на початку процесу адаптації до нових вимог і середовища, та добре справилися з викликами попереднього вікового етапу, а студенти четвертого курсу набули у процесі спеціалізованого навчання вмінь, навичок та якостей особистісної стійкості та саморегуляції, та повністю адаптовані до змін.

Низький рівень прояву психологічної стійкості є навпаки найбільшим на першому році навчання (42%), і далі з кожним роком навчання зменшується: на другому курсі таких студентів 33%, на третьому курсі – 28% та на четвертому – 32%. Особливості таких результатів діагностики демонструють необхідність для досить великого відсотка студентів першого року навчання розвитку навичок психологічної стійкості (42%), та також і надалі відсоток студентів з низьким рівнем психологічної стійкості хоч і трохи зменшується – в межах 30%, але є сталим на другому, третьому та четвертому курсах. Такі результати вказують на необхідність застосування додаткових заходів та психологічної роботи у напрямку розвитку особистісної стійкості студентів-психологів.

Середній рівень вираженості показника психологічної стійкості теж має свої особливості так, як мінімальним його рівень є на 1-му курсі (20%), а максимальним на другому курсі (42%), на третьому курсі він вже зменшується до 36% та на четвертому курсі становить 22%. Динаміка середнього рівня психологічної стійкості студентів виявляє змінну складову розвитку психологічної стійкості, де за несприятливих умов такі студенти будуть дезорганізовані та будуть не здатні подолати складні життєві обставини, та

потребують розвитку таких здатностей, а за сприятливих умов – успішно справляються з труднощами, хоча і мають негативний вплив на психічне здоров'я, порушення процесів саморегуляції та швидко виснажуються.

Наступним важливим моментом нашого дослідження було вивчення складових психологічної стійкості майбутніх психологів. Аналіз результатів за шкалами методики Skala Pomiaru Prężności дають змогу виявити способи подолання стресових ситуацій та які саме засоби є провідними, а які є недостатньо розвинутими. Отримані результати представлені на рисунку 2.5.

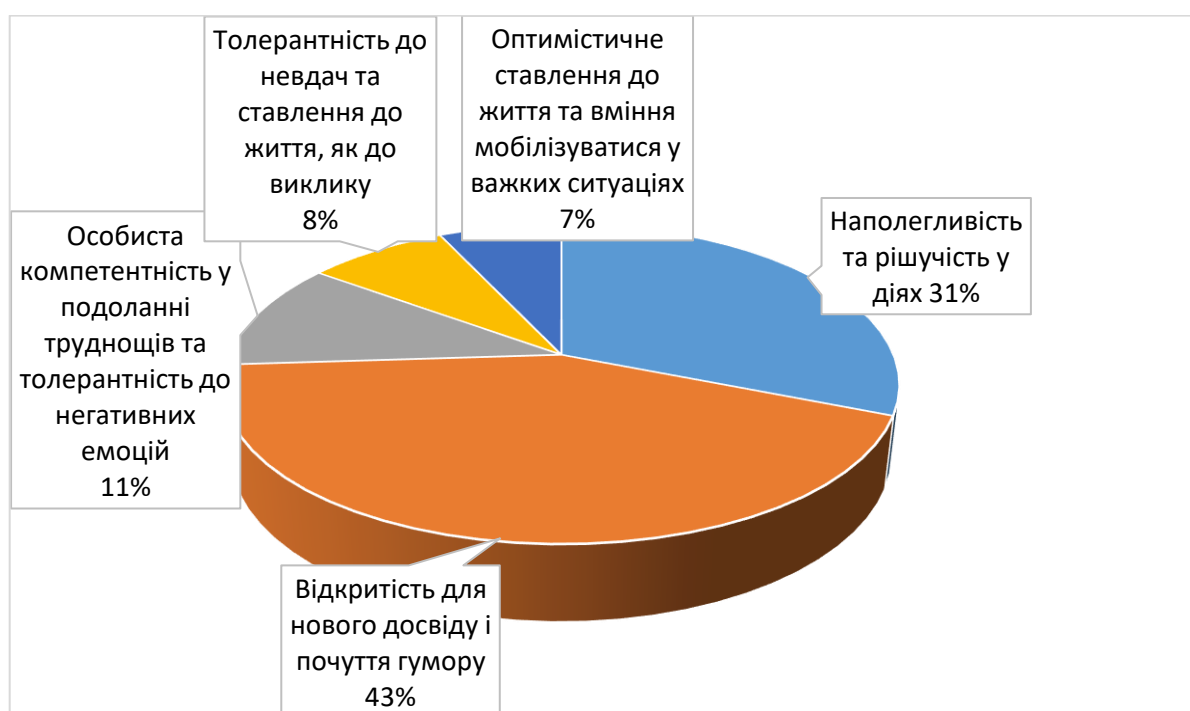


Рисунок 2.5 – Розподіл рівнів прояву за шкалами психологічної стійкості серед майбутніх психологів (методика Огінська-Булук – Ючинський, у %)

Отримані результати дають можливість зробити висновки щодо актуалізації механізмів саморегуляції студентів-психологів, що застосовуються ними для подолання негативних, стресових та травматичних ситуацій. Найпоширенішим способом регуляції студентів-психологів у стресових ситуаціях є «Відкритість

для нового досвіду і почуття гумору» – 43%, наступним механізмом саморегуляції у складних ситуаціях студентами використовується «Наполегливість та рішучість у діях» – 31%, застосовують навички у подоланні важких ситуацій за шкалою «Особиста компетентність у подоланні труднощів та толерантність до негативних емоцій» – 11% студентів. Шкали «Оптимістичне ставлення до життя та вміння мобілізуватися у важких ситуаціях» набрала 7% та шкала «Толерантність до невдач та ставлення до життя, як до виклику» – 8% опитаних.

Тобто провідним механізмом регуляції негативних емоцій у студентів-психологів є новий досвід та почуття гумору, що при активному застосування та частому використанню цієї стратегії може призводити до дезадаптації особистості, актуалізації захисних механізмів та деструктивних стратегій подолання. «Наполегливість та рішучість у діях» відноситься до категорії копінг-стратегій орієнтованих на вирішенні проблеми і третина студентів її використовують. Але такі механізми регуляції як опора на особисту компетентність у подоланні труднощів, вміння мобілізуватися у важких ситуаціях, толерантність до негативних емоцій та ставлення до невдач, як до виклику у студентів-психологів використовує дуже маленький відсоток студентів, що безумовно обмежує здатність застосовувати особисті ресурси у складних умовах.

Висновками таких результатів дослідження є визначення перспективних напрямків когнітивно-поведінкової роботи з розвитку даних вмінь, навичок та спрямування роботи на зміну особистісного ставлення студентів до складних, стресових ситуацій як до виклику, що надасть можливість обирати найефективніші стратегії подолання, зберігати психологічні ресурси та швидше відновлюватися у стресових ситуаціях.

Отже, результати дослідження за методикою «Шкала стресостійкості» М. Коннора-Дж.Девідсона виявили особливості динаміки показників психологічної стійкості майбутніх психологів на різних курсах навчання,

дозволили виокремити групу студентів з низьким та високим рівнем розвитку психологічної стійкості, що допоможе у наступних методиках більш детально охарактеризувати психологічні особливості таких груп студентів. Деталізація результатів за методикою «Skala Pomiaru Prężności» допомогла виокремити напрямки когнітивно-поведінкової роботи з психологічною стійкістю майбутніх психологів за шкалами : «Особиста компетентність у подоланні труднощів та толерантність до негативних емоцій»; «Оптимістичне ставлення до життя та вміння мобілізуватися у важких ситуаціях»; «Толерантність до невдач та ставлення до життя, як до виклику».

Наступним етапом нашого дослідження було вивчення та порівняння психологічних особливостей студентів-психологів з низьким та високим рівнем психологічної стійкості для вибору застосування більш конкретних технік та засобів когнітивно-поведінкової роботи.

З цією метою було обрано *Отитувальник соціально-психологічної адаптації (СПА) К. Роджерса і Р. Даймонда*, що дозволяє дослідити різні аспекти психологічної стійкості особистості студентів. Студенти-психологи нами були розподілені на дві групи : група студентів з низьким рівнем психологічної стійкості та група студентів з високим рівнем психологічної стійкості.

На рисунку 2.6 представлена діаграма розподілу за шкалами соціально-психологічної адаптації у групі майбутніх психологів з низьким рівнем психологічної стійкості та на рисунку 2.7 – діаграма у групі студентів-психологів з високим рівнем психологічної стійкості.

Результати дослідження представлені для групи майбутніх психологів з низьким рівнем психологічної стійкості (рис. 2.6) за майже усіма шкалами соціально-психологічної адаптації виявляють низький рівень таких проявів, окрім шкали «втеча від проблем» (58%). Отримані результати свідчать про переважання високого рівня емоційного дискомфорту, неприйняття та нерозуміння себе та оточуючих, такі студенти покладаються на зовнішні

обставини та йдуть за течією, не відчують власної здатності впливати на ситуацію, в них відсутнє бажання керувати своїм життям та прикладати зусилля щодо їх зміни, піддаються впливу інших точок зору без критичної їх оцінки, нездатні пристосуватися до нових обставин, віднаходити нові шляхи взаємодії з ними та шукати нові способи їх подолання, в них високий рівень розвитку захисних механізмів та деструктивних коупінгів («втеча від проблем»).

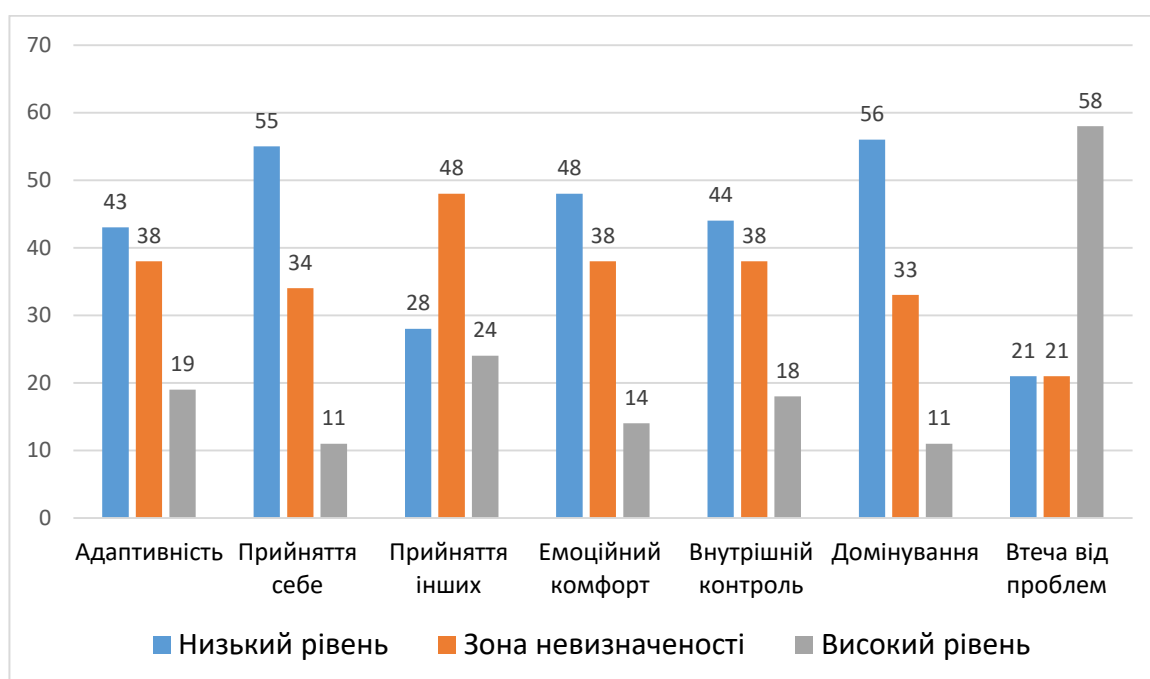


Рисунок 2.6 – Розподіл показників за шкалами соціально-психологічної адаптації у групі студентів-психологів з низьким рівнем психологічної стійкості, %

Треба також зауважити, що серед майбутніх психологів наявний досить великий відсоток студентів, які знаходяться у «зоні невизначеності». Ця група студентів у різних обставинах можуть проявлятися як більш-менш адаптовані або, навпаки, як дезадаптовані, в залежності від особливостей ситуації та її значущості для них, такі студенти налаштовані песимістично та виявляють депресивні риси.

Аналіз результатів, що отримані при дослідженні групи майбутніх психологів з високим рівнем психологічної стійкості (рис. 2.7), вказують на зовсім інші психологічні особливості цієї групи студентів: такі студенти критично сприймають норми соціуму, визнають цінність власної особистості та цінність оточуючих, добре усвідомлюють особисті кордони, позитивно налаштовані та гнучкі до пошуку нових способів адаптації, вміють знаходити задоволення та радість від докладених зусиль та результатів своєї діяльності, прагнуть керувати обставинами та оточуючими, наполегливі у своїх діях, прагнуть вирішувати завдання та труднощі, що виникають на їх шляху у досягненні мети, вміють аналізувати свої помилки та вбачають наслідки власних прийнятих рішень та зусиль, здатні впливати на оточуючий світ та, у більшості випадків, не уникають проблем, а мобілізуються для їх вирішення.

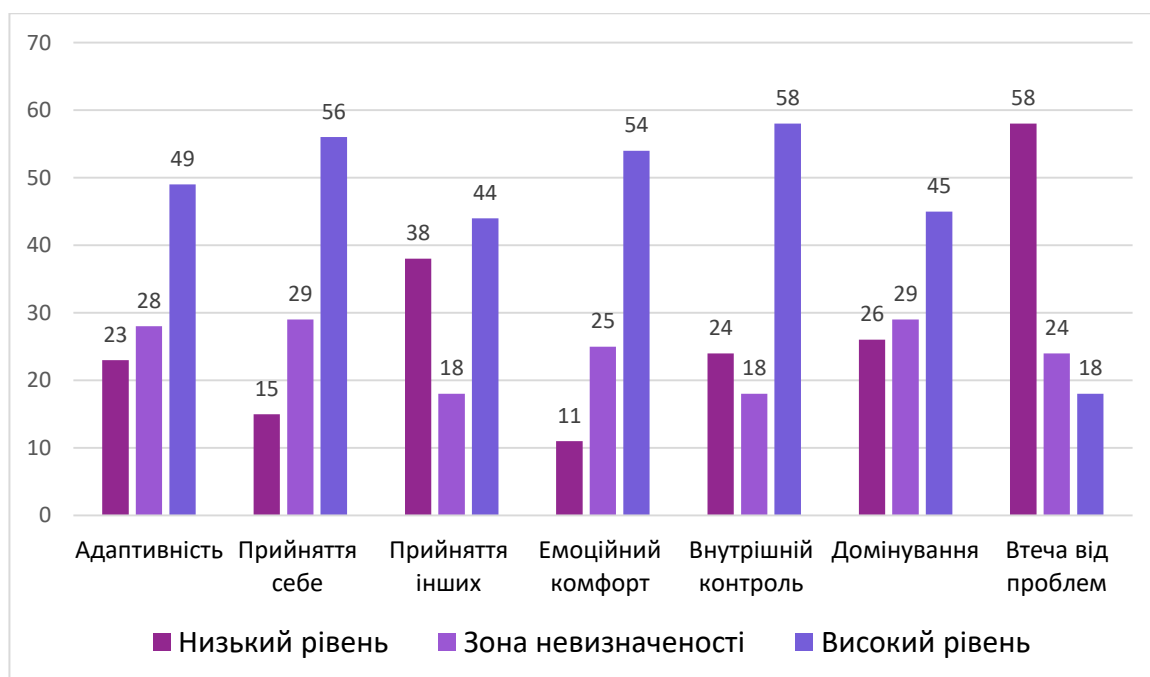


Рисунок 2.7 – Розподіл показників за шкалами соціально-психологічної адаптації у групі студентів-психологів з високим рівнем психологічної стійкості, %

Наступним завданням було порівняння результатів дослідження психологічних особливостей майбутніх психологів у групах з високим та низьким рівнем розвитку психологічної стійкості. Нами було обчислено значення інтегральних показників соціальної адаптованості майбутніх психологів, що виражаються у відсотках від максимального значення, окремо для групи студентів-психологів з високим та низьким рівнем психологічної стійкості (рисунок 2.8).

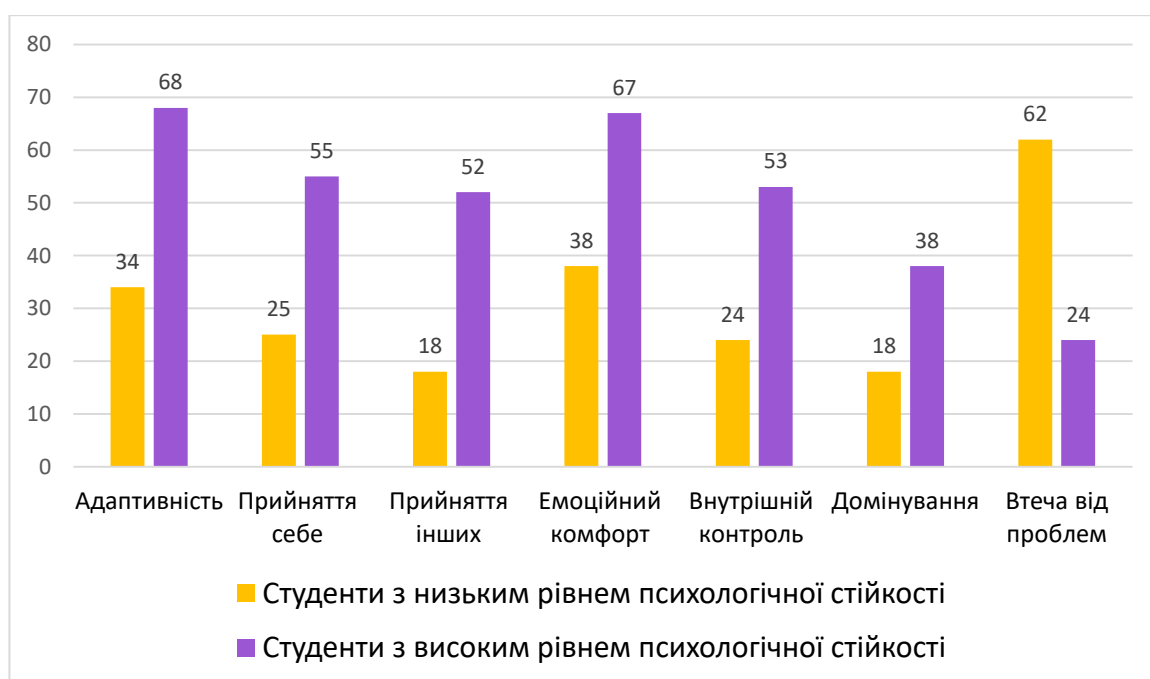


Рисунок 2.8 – Розподіл інтегральних показників соціальної адаптованості майбутніх психологів з високим та низьким рівнем психологічної стійкості, %

Дані, отримані за допомогою методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда в групі майбутніх психологів з високим та низьким рівнем психологічної стійкості свідчать про те, що найбільші відмінності між інтегральними показниками виявляється за шкалою «Втеча від проблем» – 62% у групі високим рівнем психологічної стійкості та 24% у групі з низьким рівнем психологічної стійкості; наступними є шкали

«Адаптивність» – 68% та 34% та шкала «Прийняття інших» – 52% та 18% відповідно вказаним групам; наступними за різницею показників йдуть шкали «Прийняття себе» – 55% та 25%; шкала «Емоційний комфорт» – 67% та 38% та шкала «Внутрішній контроль» – 53% та 24%; і найменша різниця виявлена за шкалою «Домінування» – 43% та 18%.

Загалом, аналізуючи результати, отримані за методикою, можна зазначити, що у респондентів з високим рівнем психологічної стійкості виявлено доволі високий рівень адаптивності (68%) та емоційного комфорту (67%); високий рівень прийняття себе (55%), внутрішнього локусу контролю (53%) та прийняття інших людей (52%); бажання домінувати знаходиться на середньому рівні (38%). Також було виявлено низький рівень тенденції до відходу від проблем (24%).

Більшість досліджуваних студентів-психологів відчувають емоційний комфорт, відчувають себе впевнено, задоволеними, оптимістичними, висловлюють свої почуття, думки, вільні від зайвих страхів і тривоги, добре розуміють себе, позитивно та з довірою ставляться як до себе, так і до оточуючих, усвідомлюють власну унікальність, мають менше внутрішніх обмежень у діяльності та спілкуванні, характеризуються переважання внутрішнього контролю над зовнішнім, відчувають власну здатність у контролі над подіями і ситуаціями власного життя, добре адаптуються та переважно орієнтуються на пошук шляхів виходу із складних ситуацій, виявляють соціальну активність та здобувають корегуючий досвід у складних ситуаціях.

Порівняння результатів дослідження у групі студентів-психологів з низьким рівнем психологічної стійкості, спостерігається високий рівень втечі від проблем (62%); середній рівень емоційного комфорту (38%) та адаптивності (34%); низькі рівні прийняття себе (25%), внутрішнього локусу контролю (24%), прийняття інших людей (18%) та бажання домінувати (18%).

Отже, отримані результати можуть бути підставою для висновку про недостатню сформованість професійно-важливих якостей у майбутніх психологів. Можливо, це зумовлено нечітким уявленням майбутніх психологів

про майбутню спеціальність та вимоги, що висуває до особистості психолога обрана професія.

Наступною методикою у дослідженні був використаний *опитувальник посттравматичних когніцій (PCTI)* E.V. Foa, A.Ehlers, D.M. Clark, D.F.Tolin, S.M.Orsillo, що мав на меті деталізувати особливості спрямування технік когнітивно-поведінкової роботи з майбутніми психологами. Опитувальник дозволяє виявити три типи негативних когніцій студентів про себе, оточуючий світ та самозвинувачення. У когнітивно-поведінковій роботі існує багато технік по роботі з деструктивними думками та когнітивними спотвореннями особистості, що особливо актуалізуються під час стресових та складних ситуацій

Результати дослідження за даною методикою дозволяють виявити студентів у яких: 1) травма відсутня;

2) травма є, але немає посттравматичного стресового розладу;

3) є травма та присутній посттравматичний стресовий розлад.

Результати дослідження за даною методикою не виявили студентів з травмою та посттравматичним стресовим розладом; у 13% майбутніх психологів виявлені ознаки травми, але без посттравматичного стресового розладу та у 87% студентів-психологів прояви травми відсутні.

За аналогією з попередньою методикою майбутні психологи були розподілені на дві групи: група студентів з низьким та високим рівнем психологічної стійкості. На рисунку 2.9 представлені результати розподілу студентів-психологів за типами переважаючих когніцій у групі студентів з низьким рівнем психологічної стійкості та на рисунку 2.10 – у групі психологів з високим рівнем психологічної стійкості.

Отримані результати свідчать, що у групі студентів-психологів з низьким рівнем психологічної стійкості найбільший відсоток актуалізації критичної частки особистості (44%), тобто переважання думок у напрямку «самоїдства та самозвинувачення» та негативних думок про себе (32%). Такі результати можна пояснити тим, що домінування критичної частки особистості поряд з великою

кількістю когнітивних спотворень відносно власної особистості, власних ресурсів, можливостей та здатностей, можливостей віднайти вірні рішення та їх впровадити у діяльність, вплинути на ситуацію, породжує сприйняття змін та труднощів як загрози, що підвищує тривожні стани, розвиває стан безпорадності, вразливості, актуалізує велику кількість страхів та фрустрацію реалізації власних здібностей.

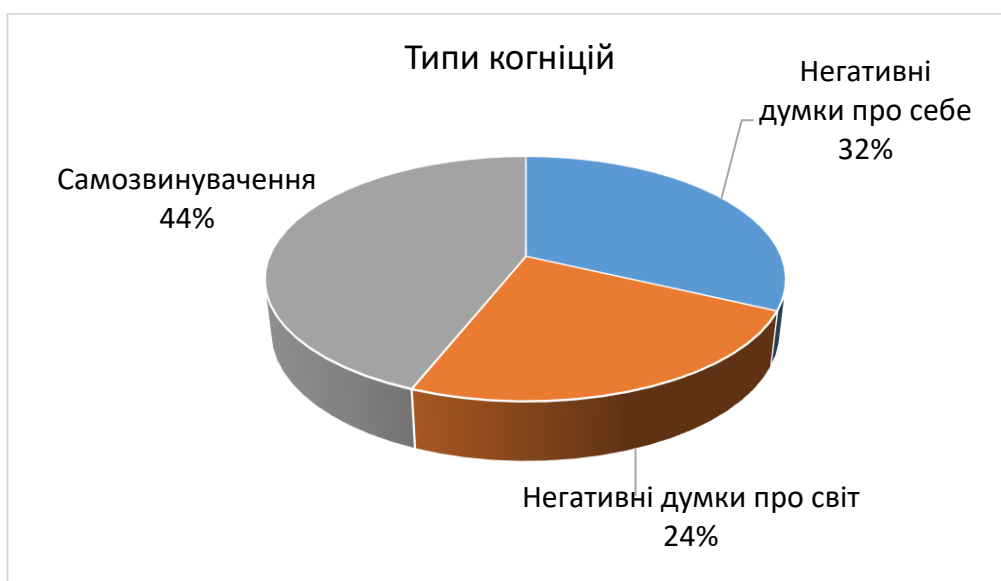


Рисунок 2.9 – Розподіл майбутніх психологів з низьким рівнем психологічної стійкості за типами когніцій, у %

Складні, емоціогенні ситуації такі студенти сприймають як ситуацію поразки, невдачі, загрози, безвиході та у поєднанні з комплексом деструктивних думок відносно своєї особистості слугує живильною основою для розвитку негативних емоційних станів різного характеру, когнітивних спотворень у баченні себе та своєї ролі у світі, сприяє розвитку психічних розладів (панічних атак, неврозів тощо) та розладів особистості, закріплює формування деструктивних коупінгів, що підкріплюють негативні викривлені оцінки себе, неконструктивну поведінку, підсилюють живлення негативних часток особистості та обмежують здатність таких студентів здобувати корегуючий

досвід відносно своїх можливостей у подоланні стресових ситуацій, власної компетентності, самоефективності, саморозвитку та самостановлення.

Порівняємо результати дослідження типів когніцій у групі студентів-психологів з високим рівнем психологічної стійкості. У цій вибірці респондентів найбільший відсоток думок виявляється щодо негативних когніцій про світ та його небезпечність (46%), що можна пояснити активною фазою військового конфлікту в Україні, емоційною, соціальною та економічною нестабільністю, активною мобілізацією чоловіків, ситуаціями загрози життю та загибеллю співвітчизників (рис. 2.10).



Рисунок 2.10 – Розподіл майбутніх психологів з високим рівнем психологічної стійкості за типами когніцій, у %

Треба зауважити, що студенти-психологи з високим рівнем психологічної стійкості мають низький рівень розвитку критичної частки, тобто самозвинувачувальних думок (22%) та негативних когніцій про себе (26%), що характеризує таких студентів як здатних критично себе оцінити, виявити власні недоліки, недоліки своїх рішень та поведінки, убезпечити себе від можливих несприятливих наслідків, подбати про себе, такі студенти відчують в собі сили

впливати та керувати складними ситуаціями, контролювати негативні емоції, застосувати необхідні ресурси, дії для їх подолання, сприймають труднощі як виклики та призводять до набуття нових компетенцій, вмінь та навичок.

Отже, за отриманими результатами дослідження, можна зробити висновки про важливість розвитку складових психологічної стійкості майбутніх психологів, роль та впливу типу когніцій на рівень розвитку психологічної стійкості, враховуючи вплив військового стану в Україні, що є безумовно є стресовим та травматичним фактором. Низький рівень психологічної стійкості у студентів-психологів виявляється низьким рівнем прийняття себе, оточуючих та емоційного комфорту, недостатнім рівнем розвитку конструктивних копінг-стратегій, складнощами у адаптації до нових та складних ситуацій, зовнішнім локусом контролю та сприйняттям труднощів як загрози, бажанням втекти від вирішення проблем, низьким рівнем здатності керувати собою у емоціогенних ситуаціях, складнощами у мобілізації у досягненні цілей, низькою толерантністю до невдач та негативних емоцій. Отримані результати допомогли в окресленні загальних напрямків роботи засобами когнітивно-поведінкової терапії. За методикою Skala Pomiaru Prężności нами були виокремлені шкали, що потребують розвитку у майбутніх психологів: розвиток особистої компетентності у подоланні труднощів та толерантності до негативних емоцій; підвищення оптимістичного ставлення до життя, вміння мобілізуватися у емоціогенних ситуаціях; підвищення рівня толерантності до невдач, розвиток ставлення до труднощів, як до виклику.

2.3 Опис та обґрунтування програми тренінгу психологічної стійкості майбутніх психологів засобами когнітивно-поведінкової терапії

Результати емпіричного дослідження психологічної стійкості майбутніх психологів дозволили виокремити слабкі ланки у проявах, механізмах та складових психологічної стійкості студентів:

- наявність негативних когніцій відносно себе, тенденцій до самозвинувачення та самокритики;
- сприйняття проблем через призму загроз, а не викликів життя, уникнення вирішення проблем;
- негативське ставлення до життя;
- негативне ставлення до переживання негативних емоцій;
- негативна ставлення та оцінка власних невдач;
- зниження бажання керувати та впливати на обставини власного життя:
- відсутність навичок до активізації, мобілізації у складних ситуаціях.

Для психологічної роботи з психологічною стійкістю майбутніх психологів була розроблена програма тренінгу психологічної стійкості засобами когнітивно-поведінкової терапії. Розроблена програма може використовуватися як студентами самостійно, так і викладачами при розробці дисциплін професійного спрямування, проведенні тренінгів з метою підвищення рівня психологічної стійкості студентів-психологів та викладачів в умовах військового конфлікту в Україні.

Застосування технік когнітивно-поведінкового підходу є, на нашу думку, найбільш доречним для розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів з кількох причин [51, с. 54-59; 76, с. 81-86]:

1. Науково обґрунтована ефективність підходу – це один з найбільш досліджуваних і доказових психотерапевтичних методів, що має широку емпіричну базу.

2. Цілеспрямованість технік когнітивно-поведінкової терапії на зміну когніцій та поведінки. Когнітивно-поведінкова терапія фокусується на зміні дезадаптивних когнітивних схем та поведінкових реакцій, що є основними перешкодами розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів. У професійному становленні студентам-психологам важливо навчитися управляти

своїми думками та емоціями, щоб ефективно протидіяти стресорам і когнітивно-поведінкова терапія використовує чіткі техніки для цього.

3. Структурованість і практичність когнітивно-поведінкової терапії, що робить зручним цей метод у застосуванні в освітньому середовищі, оскільки студенти-психологи можуть легко навчитися застосовувати техніки когнітивно-поведінкової терапії в реальних ситуаціях, поступово самостійно розвиваючи психологічну стійкість.

4. Розвиток навичок самоконтролю та саморегуляції. Наші емпіричні дослідження показали недостатність розвитку механізмів саморегуляції у майбутніх психологів, тому такі навички допоможуть їм краще справлятися зі стресовими ситуаціями та формувати більш адаптивні моделі поведінки.

5. Гнучкість та універсальність технік когнітивно-поведінкової терапії, що можна адаптувати до різних ситуацій, умов, запитів та потреб. Для майбутніх психологів важливо володіти універсальними техніками, які можна використовувати за різних професійних і життєвих запитів.

6. Фокус технік на розвиток реалістичного мислення студентів. Однією з ключових цілей когнітивно-поведінкової терапії є корекція когнітивних спотворень особистості і розвиток реалістичних, гнучких думок. Це важливо для психологів, оскільки вони мають бути здатними бачити ситуації чітко, без зайвого драматизму або катастрофізації, що є основою психологічної стійкості особистості.

Опис та обґрунтування тренінгу психологічної стійкості майбутніх психологів засобами когнітивно-поведінкової терапії [1; 7; 10; 11; 12; 13; 27; 36; 37; 38; 50; 51]. Більш повний опис структури та наповнення модулів представлений у додатку В.

Тренінг психологічної стійкості майбутніх психологів спрямований на розвиток психологічної стійкості, тобто здатності студентів-психологів ефективно адаптуватися до стресових умов, змін, невдач та кризових ситуацій, зберігаючи емоційну рівновагу та продуктивність.

Мета тренінгу: за допомогою технік когнітивно-поведінкової терапії навчитися усвідомлювати свої дезадаптивні думки та емоції, формувати позитивні інтерпретації подій, контролювати стресові реакції, ефективно управляти своїми емоціями, використовувати поведінкові техніки для подолання стресу.

Обґрунтування тренінгової програми.

Когнітивно-поведінкова терапія базується на розумінні того, що наші думки впливають на емоційний стан і поведінку. Негативні або дезадаптивні думки можуть посилювати тривогу, стрес або розчарування, що знижує психологічну стійкість особистості. Розвиваючи усвідомленість і змінюючи ці думки на більш реалістичні або позитивні, можна досягти емоційної стабільності та здатності протистояти стресовим ситуаціям. Когнітивно-поведінкова терапія також надає важливі інструменти для зміни поведінкових реакцій, які сприяють підвищенню гнучкості та адаптивності майбутніх психологів.

Структура тренінгу.

Тренінг психологічної стійкості складається з 5 основних модулів:

1. Психоедукація щодо психологічної стійкості особистості.
2. Ідентифікація дезадаптивних думок та переконань майбутніх психологів.
3. Формування альтернативних сценаріїв та когнітивна реструктуризація.
4. Поведінкові техніки для управління стресом.
5. Зміцнення психологічної стійкості через майндфулнес та самоспостереження.

Характеристика модулів та технік тренінгової програми.

Модуль 1: Психоедукація щодо психологічної стійкості особистості.

Мета: отримати базові знання про психологічну стійкість, її механізми та значення в житті людини.

На першому модулі студенти-психологи поглиблюють свої знання щодо розуміння, що поняття психологічної стійкості, її механізмів та складових.

Важливо наголосити про важливість когніцій у формуванні емоційних реакцій особистості.

У першому модулі ми пропонуємо використовувати наступні техніки:

Психоедукація психологічної стійкості особистості. Психоедукація у когнітивно-поведінкові терапії розглядається як окрема техніка та важливий компонент у роботі з будь-якою проблемою. Психоедукація спрямована на підвищення рівня розуміння студентів напрямків розвитку здатності ефективно справлятися з труднощами та стресами. Психоедукація психологічної стійкості для майбутніх психологів має включати низку ключових аспектів: складові психологічної стійкості, особливості психологічної стійкості, індивідуальні відмінності, динамічний характер психологічної стійкості, чинники та механізми психологічної стійкості.

Пояснення має бути у простій формі з використанням метафор та прикладів з реального життя з метою усвідомлення студентами, що психологічна стійкість є досяжною і розвивається через конкретні навички та практики.

Техніка метафори «Пружини». Психологічна стійкість людини схожа за своєю суттю на пружину, що відновлює свою форму після напруги. Студенти можуть спробувати створити власні метафори для опису своєї стійкості з огляду на проведену психоедукацію.

Техніка «Колесо стійкості» застосовується з метою виокремлення та усвідомлення сфер життя, у яких вони оцінюють свою стійкість у кожній з виокремлених сфер (робота, сім'я, особисте життя тощо).

Модуль 2: Ідентифікація дезадаптивних думок та переконань майбутніх психологів.

Мета: навчитися розпізнавати дезадаптивні думки та переконання, які знижують їхню психологічну стійкість.

Для цього ми запропонували наступні техніки:

Техніка «Щоденник думок». Студенти записують стресові події та пов'язані з ними думки, емоції та реакції. Потім аналізують їх на предмет наявності деструктивних оцінок та когнітивних спотворень.

Наступним етапом є обговорення типів когнітивних спотворень з використанням їх прикладів: катастрофізація, персоналізація, узагальнення, чорно-біле мислення тощо. Студенти обговорюють, чи зустрічаються у них подібні когнітивні помилки.

Техніка «Перевірка фактів». Учасники збирають докази «за» і «проти» своїх деструктивних думок. Наприклад, якщо студент вважає, що «Я не можу впоратися з цією труднощами», він аналізує докази, що підтверджують або спростовують цю думку.

Наступною є групова робота «Пошук альтернативних думок», де студенти працюють у парах та допомагають один одному формулювати альтернативні, більш адаптивні думки.

Модуль 3: Формування альтернативних сценаріїв та когнітивна реструктуризація.

Мета: отримати навички розробки та формулювання альтернативних позитивних інтерпретацій подій, що знижуючи емоційний стрес.

Цей модуль присвячений навчанню майбутніх психологів формувати більш адаптивні та реалістичні думки. Вони навчаються замінювати свої негативні переконання на більш збалансовані. У цьому модулі використовуються такі техніки:

Техніка «Моделювання альтернативних сценаріїв». Студенти формулюють альтернативні позитивні або нейтральні інтерпретації стресових ситуацій. Наприклад, якщо думка так: «Я завжди роблю помилки, це невдача», він навчається альтернативній інтерпретації: «Так, я зробив помилку, але це не означає, що це невдача».

Групова вправа «Складання адаптивних сценаріїв», що дозволяє розвинути навички моделювання позитивних інтерпретацій для ситуацій, представлених партнером.

Техніка когнітивної реструктуризації. Студенти-психологи розвивають навички виявляти та змінювати свої когнітивні спотворення. Наприклад, замість думки «Мене завжди критикують», формується реалістична думка: «Іноді я отримую зворотній зв'язок, що допомагає мені вдосконалюватися». Учасники складають альтернативні думки для своїх прикладів.

Модуль 4: Поведінкові техніки для управління стресом.

Мета: розвиток навичок використання поведінкової техніки для керування стресовими реакціями.

На цьому модулі майбутні психологи отримують інструменти для регулювання поведінкових реакцій на стрес, навчаються контролювати свої реакції і змінювати поведінку, що посилює стрес. Запропоновані техніки цього модулю наступні:

Техніка «Планування активностей». Ця техніка допомагає студентам планувати приємні або продуктивні заняття в періоди стресу. Така поведінкова активація ресурсних дій дозволяє підвищувати рівень позитивних емоцій і знизити рівень напруги у складних обставинах.

Техніка «Експозиція до стресу». Студенти стикаються з ситуаціями, які викликають у них стрес, щоб подолати їх через контрольоване і поступове занурення. Наприклад, якщо студенту важко виступати публічно, він поступово тренується говорити перед маленькими групами.

Модуль 5: Зміцнення психологічної стійкості через майндфулнес та самопостереження.

Мета: допомогти студентам-психологам розвинути навички майндфулнес та самоусвідомлення для підвищення психологічної стійкості.

Останній модуль спрямований на розвиток у майбутніх психологів усвідомленості та прийняття своїх думок і емоцій без оцінки, що сприяє емоційній рівновазі.

Техніка «Майндфулнес-медитація». Студенти навчаються перебувати в «тут і зараз», звертаючи увагу на свої думки та емоції без оцінювання. Це допомагає зменшити тривожні реакції та уникати неконструктивної самокритики [73].

Техніка «Самоспостереження». Студенти розвивають навичку відстежувати свої емоційні реакції та думки впродовж дня, щоб краще зрозуміти свої типові патерни реагування на стрес. Це підвищує їх рівень усвідомленості та контролю над власним станом.

На завершення учасникам пропонується скласти план впровадження практик майндфулнес у повсякденне життя, що включають регулярні практики медитації та самоспостереження.

Отже, кожен модуль тренінгу має на меті надати майбутнім психологам конкретні навички та інструменти для розвитку їхньої психологічної стійкості, сформувані та відпрацьовані навички заміни деструктивних думок, виявлення та корекції когнітивних спотворень, моделювання позитивних сценаріїв стресових ситуацій, вміння керувати своїми емоціями та адаптувати свою поведінку у стресових ситуаціях.

Висновки до розділу

Отже, за результатами емпіричного дослідження, присвяченого проблемі психологічної стійкості майбутніх психологів, було використано методики дослідження різних аспектів прояву психологічної стійкості студентів-психологів. За результатами дослідження можемо побачити актуальність проблеми та необхідність розвитку складових психологічної стійкості у майбутніх психологів, важливість розвитку когнітивної складової у забезпеченні механізмів

регуляції психологічної стійкості та психічного здоров'я студентів-психологів у сучасних емоціогенних умовах.

В ході емпіричного дослідження було використано комплекс діагностичних методик дослідження психологічної стійкості і на першому етапі дослідження вивчався рівень розвитку психологічної стійкості у майбутніх психологів, другим етапом було дослідження психологічних особливостей прояву психологічної стійкості на різних курсах навчання та третім етапом було порівняння індивідуально-психологічних проявів психологічної стійкості у групах майбутніх психологів з високим та низьким рівнем розвитку психологічної стійкості.

Дослідження психологічної стійкості у нашій вибірці майбутніх психологів продемонструвало, що більшість респондентів мають середній рівень психологічної стійкості (42%). Дослідження за курсами навчання виявило у студентів-випускників найвищий рівень психологічної стійкості (46%), що вказує на позитивну динаміку, а також переважання середніх показників психологічної стійкості на першому та другому курсах навчання (42% та 40%). Також варто зазначити, що такі механізми регуляції психологічної стійкості як «Відкритість для нового досвіду і почуття гумору» (43%) та «Наполегливість та рішучість у діях» (31%) є переважаючими у студентів-психологів. А такі механізми саморегуляції як «Особиста компетентність у подоланні труднощів та толерантність до негативних емоцій» (11%), «Оптимістичне ставлення до життя та вміння мобілізуватися у важких ситуаціях» (7%) та «Толерантність до невдач та ставлення до життя, як до виклику» (8%) розвинуті на низькому рівні. Такі результати свідчать про недостатність навичок саморегуляції у складних життєвих ситуаціях, сприйняття труднощів через призму загрози, що перешкоджає пошуку конструктивних шляхів вирішення таких ситуацій та деструктивно впливає на психічне здоров'я студентів-психологів. Отримані результати визначили напрямки нашої подальшої психологічної роботи.

За допомогою дослідження складових соціально-психологічної адаптації як прояву психологічної стійкості студентів у групах з низьким та високим рівнем психологічної стійкості стало зрозумілим, що у групі студентів з низьким рівнем психологічної стійкості майже усі складові розвинуті на низькому рівні, окрім «втеча від проблем» (58%). Для групи респондентів з високим рівнем психологічної стійкості характерні високий рівень емоційного комфорту (67%), прийняття себе (55%) та оточуючих (52%), внутрішнього локусу контролю (53%) середній рівень бажання домінувати (38%) та низький рівень уникнення проблем (24%).

Дослідження типів когніцій, що визначають особливості психологічної стійкості студентів-психологів, показало, що на противагу студентам з високим рівнем психологічної стійкості, у студентів-психологів з низьким рівнем психологічної стійкості досить сильно розвинута критична частка особистості та переважають негативні думки відносно себе, що зумовлює розвиток когнітивних спотворень, негативних психічних станів та емоційне виснаження.

Проведене емпіричне дослідження вказує на актуальність проблеми психологічної стійкості у професійній підготовці майбутніх психологів та пошуку ефективних шляхів її розвитку в умовах війни, а також на необхідність набуття необхідних компетенцій психологічної стійкості з метою здоров'язбереження.

Також за результатами емпіричного дослідження було розроблено та обґрунтовано програму тренінгу психологічної стійкості майбутніх психологів засобами когнітивно-поведінкової терапії. Запропонована тренінгова програма може стати основою для подальшого розвитку особистісних і професійних якостей майбутніх психологів, підвищити їхню психологічну стійкість у складних умовах роботи з клієнтами, повсякденному житті та покращити рівень їх психічного здоров'я. Враховуючи несприятливий вплив військових дій в Україні, розробка та реалізація таких програм сприятиме покращенню психічного здоров'я та якості життя фахівців психологічної сфери.

ВИСНОВКИ

Результатом аналізу наукових джерел та проведеного емпіричного дослідження проблеми психологічної стійкості майбутніх психологів є наступні висновки:

Психологічна стійкість у науковій літературі розглядається як властивість особистості, як постійний ресурс індивіда та як процес динамічної та позитивної адаптації, ефективного подолання негативних явищ та життєвих труднощів, що можна розвивати та формувати. Психологічна стійкість включає в себе здатності особистості відновлюватися після стресу та травматичних подій, зберігаючи при цьому свою функціональність, психічне здоров'я та може розвиватися завдяки застосуванню психологічних та поведінкових стратегій.

Психологічну стійкість ми розглядаємо як складне системне утворення, як комплекс здібностей, навичок, вмінь знаходити, застосовувати адаптаційні ресурси для конструктивного реагування, збереження функціональності та відновлення в умовах зовнішніх викликів. Охарактеризовані особливості психологічно стійкої особистості, що включають когнітивні, емоційні та поведінкові складові. Чинники психологічної стійкості особистості охоплюють сферу соціального середовища та сферу особистісних проявів, а саме: сферу свідомості, систему ставлень особистості, сферу емоцій і почуттів особистості, сферу пізнання і досвіду та сферу поведінки і діяльності.

Аналіз результатів останніх наукових досліджень засвідчив, що серед ефективних засобів розвитку психологічної стійкості основне місце займає когнітивно-поведінкова терапія, тренінги стрес-менеджменту, тренінги саморегуляції та інтервенції, спрямовані на покращення соціальної підтримки. Застосування у психологічній роботі засобів когнітивно-поведінкової терапії дозволяє ефективно впливати на основні складові психологічної стійкості майбутніх психологів, покращувати механізми саморегуляції та адаптації до професійних та життєвих викликів та спрямовані на корекцію дезадаптивних

когніцій, когнітивних спотворень, зміни у поведінкових патернах, покращення регуляторних механізмів емоційної сфери. Засоби когнітивно-поведінкової терапії стали підґрунтям розробки програми тренінгу психологічної стійкості майбутніх психологів.

Отримані результати у ході емпіричного дослідження майбутніх психологів виявили, що третина студентів характеризується високим, а у більшості студентів-психологів виявляється середній рівень психологічної стійкості. Особливості змін прояву психологічної стійкості по курсам навчання проявляється у наступному: високий показник психологічної стійкості є максимально вираженим у студентів-випускників та студентів-першокурсників, студенти другого курсу навчання мають найнижчий рівень прояву психологічної стійкості, а у студентів третього курсу цей показник дещо збільшується. Особливості динаміки низького рівня психологічної стійкості полягають у тому, що низький рівень психологічної стійкості є найвищим на першому році навчання, і з кожним роком навчання трохи зменшується. Середній рівень розвитку психологічної стійкості є мінімальним на першому курсі навчання, а максимально вираженим на другому курсі навчання, і до кінця навчання зменшується. Такі результати дослідження вказують на досить великий відсоток студентів, що за несприятливих умов виявляють нестійкість, дезорганізованість, нездатність долати складні ситуації, а за сприятливих умов, здатні ефективно долати труднощі, хоч і за рахунок негативного впливу на фізичне та психічне здоров'я.

Дослідження механізмів регуляції психологічної стійкості майбутніх психологів продемонструвало переважання таких механізмів як «Відкритість для нового досвіду і почуття гумору» та «Наполегливість та рішучість у діях», а механізми саморегуляції «Особиста компетентність у подоланні труднощів, толерантність до негативних емоцій», «Толерантність до невдач, ставлення до життя, як до виклику» та «Оптимістичне ставлення до життя, вміння мобілізуватися у важких ситуаціях» слабо розвинуті, що свідчать про

недостатній рівень розвитку навичок саморегуляції, неконструктивне подолання емоціогенних ситуацій, сприйняття проблем через призму загрози.

Дослідження проявів соціально-психологічної адаптації студентів-психологів дозволило порівняти психологічні особливості студентів з низьким та високим рівнем психологічної стійкості та отримати наступні висновки. Студенти-психологи з низьким рівнем психологічної стійкості у складних ситуаціях характеризуються тенденцією «втеча від проблем», емоційним дискомфортом, неприйняттям себе та оточуючих, зовнішнім локусом контролю та небажанням керувати собою та обставинами. Студентам з високим рівнем психологічної стійкості притаманно стани емоційного комфорту, позитивного прийняття себе та оточуючих, інтернальність локусу контролю, бажання домінувати та впливати на ситуацію, низький рівень уникнення проблем.

Результати порівняння інтегральних показників соціально-психологічної адаптації у групах психологів з високим та низьким рівнем психологічної стійкості свідчать про: найбільші відмінності між інтегральними показниками виявляються за шкалами «Втеча від проблем»; наступними йдуть шкали «Адаптивність», «Прийняття інших», «Прийняття себе», «Емоційний комфорт», «Внутрішній контроль» та найменша різниця за шкалою «Домінування».

Дослідження особливостей типів когніцій дозволило продіагностувати студентів-психологів щодо ознак наявності травми та посттравматичного стресового розладу та показало, що у 13% студентів-психологів виявлені ознаки травми, без посттравматичного стресового розладу, у інших студентів-психологів ознаки травми відсутні. Особливості переважаючих типів когніцій у групах студентів-психологів відрізняються: у групі з низьким рівнем психологічної стійкості сильно розвинуте самозвинувачення, тобто критична частка особистості та актуалізовані негативні думки про себе, що зумовлює низький рівень психологічної стійкості, є підґрунтям розвитку негативних станів, виснаження та психічних порушень. Група студентів-психологів з високим рівнем психологічної стійкості навпаки, характеризуються низьким

рівнем актуалізації самозвинувачувальних думок та негативних думок про себе, що надає таким студентам здатність з одного боку критично себе оцінювати, а з іншого, вони відчують власні сили у керуванні складними ситуаціями, негативними емоціями, власними ресурсами, що сприяє набуттю компетенцій психологічної стійкості.

Емпіричне дослідження показало актуальність досліджуваної проблеми психологічної стійкості у підготовці фахівців-психологів, сприяло виявленню напрямків психологічних інтервенцій та ефективних шляхів розвитку в умовах війни, виявило необхідність набуття компетенцій психологічної стійкості у майбутніх психологів з метою їх здоров'язбереження.

Розроблено та обгрунтовано програму тренінгу психологічної стійкості майбутніх психологів із застосуванням засобів когнітивно-поведінкової терапії, що особливо актуально в контексті сучасних умов. Запропонована програма не лише сприяє розвитку психологічної стійкості, набуттю професійних та особистісних якостей майбутніх психологів в процесі навчання, а й спрямована на надання студентам психологічних інструментів для роботи у емоційно-напружених умовах, ідентифікації дезадаптивних думок та поведінки, допомагає бути готовими до роботи з клієнтами в складних умовах постійного психологічного навантаження через війну та її наслідки. Програма тренінгу може не тільки підвищити якість надання психологічної допомоги, але й покращити якість життя самих психологів, позитивно впливаючи на психічне здоров'я фахівців психологічної сфери.

Таким чином, мета нашого дослідження досягнута, а гіпотеза підтвердилася.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у дослідженні особистісних детермінант розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів, збільшенні вибірки, дослідженні психологічних ресурсів та розробці системи ефективних засобів формування конструктивних стратегій подолання життєвих викликів.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора- Девідсона-10 (CD-RISC-10): Апробація у хворих на анкілозивний спондиліт / Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В. та ін. Український ревматологічний журнал. 2020. №2. С. 66-71.
2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. Дніпропетровськ : Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
3. Березовська Л. І. Теоретичні аспекти дослідження життєздатності особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2017. № 1 (48). С. 26–30.
4. Бондаренко А. Ф. Психологічна допомога: теорія и практика. Київ : Освіта України, 2007. 332 с.
5. Борець Ю. В. До проблеми психічного здоров'я студентів вищого навчального закладу. Кримінально-виконавча система: Вчора. Сьогодні. Завтра. 2018. №1. С. 159-169.
6. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. Габітус. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
7. Варивода К. Впровадження майндфулнес-практик В школах: аналіз здоров'язберезувального потенціалу. «Scientia et Societas». 2022. №1. С. 114–121.
8. Васильєв С. П. Психологічні умови розвитку психологічної стійкості (резилієнсу) у військовослужбовців у процесі базової загальновійськової підготовки. Вісник Національного університету оборони України. 2021. №3. С. 5-13
9. Ващенко І. В. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Збірник наукових праць. «Проблеми сучасної психології». 2018. №40. С. 33–49.

10. Вестбрук Д. Подолати депресію. Львів: Свічадо, 2014. 92 с.
11. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Галицька видавнича спілка. 2021. 416 с.
12. Вестбрук Д., Моррісон Н. Подолати obsесивно-компульсивний розлад. Львів: Свічадо, 2016. 80 с.
13. Вестбрук Д., Рауф. Х. Подолати панічний розлад. Львів: Свічадо, 2014. 74 с.
14. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб. К.: ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.
15. Гільман А. Ю. До проблеми оволодіння саногенним мисленням в процесі вирішення життєвих завдань студентської молоді. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України Том X, Київ. 2016. С. 58-69.
16. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія». 2021. № 64. С. 62–81.
17. Грібова Ю. Особливості прояву психологічної стійкості майбутніх психологів в умовах війни: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференція «Science and technology: challenges, prospects and innovations». Осака, Японія. 2024. С. 324-331.
18. Грібова Ю., Ігумнова О. Дослідження психологічних особливостей прояву психологічної стійкості майбутніх психологів. Науковий журнал «Psychology Travelogs». № 1. 2025. (подано до друку).
19. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка. 2016. 219 с.
20. Кіреєва З. О. Предиктори резильєнтності та оптимізму та оптимізму у осіб різного віку під час про- живання пандемії SARS-COV-2. Науковий вісник

Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2022. № 1. С. 5–10.

21. Комар З. Психологічна стійкість воїна. Підручник для військових психологів. Київ, 2017. 182 с.

22. Корнієнко І. О. Психологія опанувальної поведінки особистості: монографія. Мукачево : РВУ МДУ, 2017. 465 с.

23. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. 4. С. 76-82.

24. Лазарус Р. Теорія стресу та психофізіологічні дослідження. Емоційний стрес. К. 2017. С. 178-209.

25. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія. 2018. №14. С. 26–64.

26. Лазос Г. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. Організаційна психологія. Економічна психологія. (2-3(17)). 2019. С. 77-89.

27. Лемак М.В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

28. Маннапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2012. Вип. 44(1). С. 143–150.

29. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

30. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, Т.34 (73). 2022 № 5. С. 48-53.

31. Напреєнко О. К., Петров К. О. Психічна саморегуляція. К. : Здоров'я, 2018. 238 с.
32. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах. С. О. Богданов, А. М. Гірник, О. В. Залеська, І. В. Іванюк, В. В. Соловійова, В. А. Чернобровкіна, В. М. Чернобровкін. К.: Пульсари, 2017.
33. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко; за заг. ред. Н.Гусак; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ: НаУКМА, 2017. 92 с.
34. Руденко О.В., Гонтар Ю.В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 33. С. 73–77.
35. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки. Київ: Академвидав, 2019. 200 с.
36. Савчин, М. В. Загальна психологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: Академвидав, 2011. 464 с.
37. Сандерс Д. Подолати фобію. Львів: Свічадо, 2014. 88 с.
38. Сергієнко О. Якщо ви надмірно переживаєте за все. Львів: Свічадо, 2018. 100 с.
39. Сігова М., Морозова О. Взаємозв'язок рівня резилієнс з професійним успіхом фахівців HR. Психологія та психосоціальні інтервенції. 2020. No 3. С.50-58.
40. Титаренко Т., Ларіна Т. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посібник. К.: Марич, 2009. 76 с.
41. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

42. Хамініч О. М. Апробація CommunityResilienceModel™ у роботі зі сприяння психологічній стійкості молоді з розлучених сімей. Актуальні проблеми психології. Т.1, вип. № 46. С. 128-134
43. Хамініч О. М. Резильєнтність: життестійкість, життєздатність або резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Вип. 6, Т. 2, 2016. С. 160- 165.
44. Чернобровкіна В. А. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. Психологія та психосоціальні інтервенції. 2020. Т. 3. С. 59-66.
45. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник. Київ, Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. 2022. 128 с.
46. Шестопалова Л.Ф. Профілактика посттравматичних стресових розладів у жертв надзвичайних подій: медико-психологічні аспекти. Гуманітарний часопис. №1. 2005. С. 103–108.
47. Яворовська Л. М., Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. Наука і освіта: наук.- практ. журнал. 2014. № 12. С. 216-220.
48. Яцюк М.В. Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Вінниця. 2023. 81 с.
49. Baruth K.E., Carrol J.J. A formal assessment of resilience: The Baruth Protective factors inventory. The Journal of individual psychology, 2002. №58. Pp. 235-244.
50. Beck A., Freeman A., Davis D. Cognitive therapy for personality disorders. Guilford Press, New York, 2004. P. 80.
51. Beck J. Cognitive therapy for challenging problems. Guilford Press, New York, 2005. P. 120.

52. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. University of Texas at Arlington, 2013. 118 p.
53. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*. 2008. S, no. 1. Pp. 101-113.
54. Charney D. S., Southwick S. M. Resilience: the science of mastering life's greatest challenges. Cambridge University Press, 2018.
55. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*. 2003. Vol. 18, no. 2. pp. 76-82.
56. Craske M. G., Meuret A. E., Ritz T., Treanor M., & Dour H. J. (2017). Cognitive-behavioral therapy for anxiety: Mechanisms and outcomes. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 19(4), 533-546.
57. Fletcher D., & Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*. 18 (1). 2013.12-23.
58. Friedberg R. D., McClure J. M. Clinical practice of cognitive therapy with children and adolescents: The nuts and bolts. New York: The Guilford Press, 2018. P. 130.
59. Fredrickson B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *The American Psychologist*, 56(3), pp. 218-226.
60. Gilbert P., Irons C. Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*. London: Routledge. 2005. pp. 263-325.
61. Leva P., Rossi R., & Riva G. (2023). Impact of war-related trauma on mental health professionals: Challenges and strategies for resilience. *Trauma, Violence, & Abuse*, 24(3), 497-510.

62. MacLeod C., Mathews A. Cognitive bias modification approaches to anxiety. *Annual review of Clinical Psychology*, 2012. 8. pp. 189-217.
63. Masten A. S. *Ordinary magic: resilience in development*. Guilford Publications, 2014. 370 p.
64. Meredith L. S. *Promoting psychological resilience in the U.S. military*. Santa Monica, CA : Rand Corporation, 2011. 158 p.
65. Meyer B., Johnson K., Winsor J., & Ottley P. (2014). Stress and resilience in clinical psychology training: The role of mindfulness and self-compassion. *Training and Education in Professional Psychology*, 8(2), 116–125.
66. Neman R. APA's resilience initiative. *Professional psychology: research and practice*. 2005. № 36. P. 227.
67. Nemeth D. G., Olivier T. W. *Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice*. Elsevier Science & Technology, 2017. 198 p.
68. Ogińska-Bulik N., & Juczyński Z. *Skala Pomiaru Prężności – SPP-25*. Warszawa: Nowiny Psychologiczne, 3, 2008. pp. 39-56.
69. Peeters N, van Passel B, Krans J. The effectiveness of schema therapy for patients with anxiety disorders, OCD or PTSD: A systematic review and research agenda. *Br J Clin Psychol*. 2021. P.23.
70. Resilience through the lens of interactionism: a systematic review. A. Pangallo et al. *Psychological assessment*. 2015. Vol. 27, no. 1. pp. 1-20.
71. Richardson G. E. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*. 2002. Vol. 58, no. 3. P. 307-321.
72. Rossouw P. Resilience: A neurobiological perspective. *Neuropsychotherapy in Australia*. 2015. March May. №. 31. pp. 3-8.
73. Segal Z. V., Williams J. M. G., Teasdale J. D. *Mindfulnessbased cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press. 2002. P. 123

74. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten, A. S., Panter-Brick C., & Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. 5(1). 2014. 25-38.

75. Uchnast Z. Prężność osobowa: Empiryczna typologia i metoda pomiaru. Personal resilience: Empirical typology and a measuring method. *Roczniki Filozoficzne*, XLV(4), 1997. 27-51.

76. Wenzel A., Liese B. S., Beck A. T. *Group cognitive therapy of addictions*. New York: Guilford Press, 2012. P. 200.