

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО
СТАНОВЛЕННЯ ФАХІВЦЯ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Назва теми

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Шифр і назва галузі знань

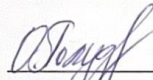
Спеціальність 053 «Психологія»

Шифр і назва спеціальності

Шифр 24233

номер ІНП

Виконав: студентка 2-го курсу, ППмз-23-1

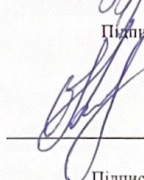


Олена ПОЛУДЕНКО

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник канд. психол. наук, доцент



Олена КУЛЕШОВА

Науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

д-р. психол. наук, професор



Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

2 грудня 2024 р.

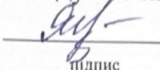
Хмельницький 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спортуКафедра психології та педагогікиОсвітній 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

протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
Олени ПОЛУДЕНКО

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічна стійкість як чинник професійного становлення фахівця соціономічного профілю»Керівник кваліфікаційної роботи: Олена КУЛЕШОВА, 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 Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів»; Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса, К. Раге, Тест життєстійкості С. Мадді, Опитувальник проактивний копінг..4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичний аналіз проблеми психологічної стійкості особистості як чинника професійного становлення фахівців, детермінанти професійного становлення майбутніх фахівців в студентському віці, психологічна стійкість як чинник професійного становлення фахівця системи «людина-людина», висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження психологічної стійкості майбутніх фахівців соціономічного профілю, організація, методи та методики дослідження психологічної стійкості, результати дослідження психологічної стійкості майбутніх фахівців соціономічного профілю, програма розвитку психологічної стійкості майбутніх фахівців соціономічного профілю, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

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

6 рисуноків, 3 таблиці.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

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

Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 02 січня 2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2024 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2024 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2024 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2024 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	<u>9 листопада</u> 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>13</u> грудня 2024 р.	виконано

Здобувач  Олена ПОЛУДЕНКО
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи  Олена КУЛЕШОВА
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічна стійкість як чинник професійного становлення фахівця соціономічного профілю»

Здобувач Олена ПОЛУДЕНКО

Керівник Олена КУЛЕШОВА

Кваліфікаційна робота включає 71 сторінку, 3 таблиці, 6 рисунків, перелік джерел посилання складає 73 найменувань, 5 додатків.

Ключові слова: психологічна стійкість, стресостійкість, копінг-стратегії, професійне становлення, самореалізація, детермінанти.

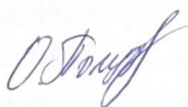
Об'єктом дослідження є професійне становлення фахівця соціономічного профілю.

Предметом дослідження є психологічна стійкість як чинник професійного становлення фахівця соціономічного профілю.

За результатами дослідження визначено детермінанти професійного становлення майбутніх фахівців в студентському віці, проаналізовано психологічну стійкість як чинник професійного становлення фахівця системи «людина-людина», розроблено програму її розвитку .

Отримані результати та розроблена програма розвитку психологічної стійкості майбутніх фахівців соціономічного профілю можуть бути корисними для студентів, викладачів, кураторів.

Дипломник



Олена ПОЛУДЕНКО

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту «2» грудня 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ФАХІВЦІВ	10
1.1 Психологічна стійкість особистості як психологічна проблема	10
1.2 Детермінанти професійного становлення майбутніх фахівців в студентському віці	18
1.3 Психологічна стійкість як чинник професійного становлення фахівця системи «людина-людина»	27
Висновки до розділу	33
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ	35
2.1 Організація, методи та методики дослідження психологічної стійкості	35
2.2 Результати дослідження психологічної стійкості майбутніх фахівців соціономічного профілю	41
2.3 Програма розвитку психологічної стійкості майбутніх фахівців соціономічного профілю	56
Висновки до розділу	67
ВИСНОВКИ	69
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	72
ДОДАТКИ	80
Додаток А Опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів»	80
Додаток Б Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса, К. Раге	84
Додаток В Тест життєстійкості С. Мадді	88
Додаток Г Опитувальник «Проактивний копінг»	93
Додаток Д Програма розвитку психологічної стійкості майбутніх фахівців соціономічного профілю «Шлях до впевненості»	97

ВСТУП

Актуальність теми. Соціономічні професії вимагають високого рівня емоційної компетентності фахівців, їх стресостійкості, здатності до емпатії та адаптації у взаємодії з різними категоріями людей. До таких спеціальностей належать педагоги, психологи, соціальні працівники, медичні працівники, фахівці з HR тощо, які щодня працюють у контексті високих соціальних навантажень, емоційної інтенсивності та необхідності швидко приймати рішення в умовах міжособистісної комунікації. Умови сучасного світу, що включають нестабільність, високий темп змін, інформаційне перевантаження та ризик емоційного вигорання, створюють значні виклики для представників цих професій. Ці зміни сприяють зростанню напруження у сфері міжособистісної взаємодії, що потребує від фахівців не лише гнучкості, але й здатності до конструктивного вирішення конфліктів, управління власними емоціями та підтримки психологічної рівноваги.

Психологічна стійкість виступає не лише як механізм подолання стресових ситуацій, а й як фундамент для професійного зростання, здатності до самореалізації та довготривалого збереження мотивації. Психологічна стійкість є ключовим ресурсом для подолання стресу, збереження професійної ефективності та запобігання синдрому професійного вигорання. Саме вона сприяє адаптації до динамічних умов роботи, розвитку гнучкості мислення та стабільності в складних ситуаціях, що є визначальними характеристиками для успішного професійного становлення/.

З огляду на сучасні виклики, що обумовлені ускладненням соціальних структур, збільшенням кількості кризових ситуацій (економічних, екологічних, соціальних), а також посиленням ролі цифрових технологій у професійній діяльності, вивчення цього аспекту набуває ще більшої ваги, оскільки дає змогу визначити фактори, що сприяють ефективному професійному становленню, розробити програми підтримки та розвитку стійкості, а також сприяти профілактиці професійного вигорання.

В умовах, коли якість міжособистісної взаємодії є визначальним елементом професійної діяльності, дослідження психологічної стійкості має важливе значення не лише для розвитку окремих спеціалістів, а й для підвищення ефективності соціальних систем загалом.

Крім того, сучасна система підготовки кадрів часто не забезпечує достатнього формування навичок психологічної стійкості, що ускладнює адаптацію молодих спеціалістів до реальних умов роботи. Вивчення цього аспекту дає змогу виявити, як саме психологічна стійкість впливає на професійне становлення, які ресурси її формують, а також допомагає розробити цілеспрямовані методики, що сприятимуть підвищенню ефективності освітніх програм і підготовки фахівців соціономічного профілю.

Феноменологію психологічної стійкості особистості успішно вивчали такі українські психологи: Г. Лазос, І. Хоменко, О. Чиханцова Т. Титаренко, К. Балахтар, О. Мерзлякова, О. Сафін, В. Гладкова, Е. Грішин, К. Бужинська, З. Кіреєва, та ін. Серед зарубіжних науковців у дослідженні проблематики психологічної стійкості значущих результатів досягли: К. Макьюен, К. Риф, К. Макьюен, Л. Алєн, О. Байєр, А. Мастєн, Дж. Річардсон та інші.

Об'єкт дослідження: професійне становлення фахівця соціономічного профілю

Предмет дослідження: психологічна стійкість як чинник професійного становлення фахівця соціономічного профілю

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічну стійкість як чинник професійного становлення фахівця соціономічного профілю та розробити програму її розвитку.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз підходів до визначення психологічної стійкості особистості як наукової проблеми.
2. Визначити детермінанти розвитку психологічної стійкості майбутніх фахівців в процесі професійного становлення.

3. Емпірично дослідити розвиток психологічної стійкості майбутніх фахівців соціономічного профілю.
4. Розробити програму розвитку психологічної стійкості майбутніх фахівців соціономічного профілю

Гіпотеза дослідження: розроблена програма розвитку психологічної стійкості як інтегральної властивості особистості майбутнього фахівця соціономічного профілю в процесі його професійного становлення сприятиме підвищенню психологічної стійкості майбутніх фахівців через засвоєння навичок саморегуляції та розвиток суб'єктності.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз психологічної, соціальної та педагогічної літератури з проблеми дослідження, класифікація, порівняння, узагальнення;

емпіричні: використання методик для діагностики, зокрема: Опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів»; Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса, К. Раге, Тест життєстійкості С. Мадді, Опитувальник проактивний копінг.

методи математичної обробки даних: кількісний та якісний аналіз.

Практичне значення роботи. отримані результати можуть використовуватися для розвитку здатності майбутніх фахівців ефективно справлятися зі стресом, адаптуватися до змін і зберігати емоційну рівновагу. Результати дослідження можуть слугувати основою для вдосконалення освітнього процесу в закладах вищої освіти. Викладачі та куратори можуть впроваджувати методики інтеграції розвитку психологічної стійкості в навчальні програми, створювати сприятливе середовище для особистісного зростання студентів та формування їхніх професійно важливих якостей. Розроблена програма є важливим практичним інструментом для підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх фахівців, зниження психологічних ризиків у студентському середовищі та створення передумов для успішної самореалізації випускників у їхній професійній діяльності.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження здійснювалася на базі факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту Хмельницького національного університету. До вибірки емпіричного дослідження увійшли студенти спеціальностей «Психологія» та «Середня освіта (Фізична культура)» другого (магістерського) рівня вищої освіти.. В дослідженні взяли участь 35 магістрів, віком від 23 до 32 років.

Апробація результатів дослідження. Отримані під час дослідження теоретичні висновки та результати емпіричного дослідження були представлені на: кафедральному науковому семінарі «Актуальні проблеми наукових досліджень здобувачів другого та третього рівнів вищої освіти – 2024», тема доповіді: «Психологічна стійкість особистості як психологічна проблема», (м. Хмельницький, 8-9 листопада 2024 р.); I Міжнародній науково-практичній конференції «Innovative Education: Problems and Prospects of Scientific Research». (Штутгарт, Німеччина, 4-6 грудня 2024 р.), тема доповіді: «Детермінанти професійного становлення майбутніх фахівців соціономічного профілю»; в статті «Психологічна стійкість як чинник професійного становлення фахівця системи «людина-людина» (*Психологічні травелоги*. Науковий журнал. Хмельницький, 2024, № 4).

Структура роботи складається із вступу, 2 розділів, висновків, переліку джерел посилання з 73 найменувань, 5 додатків. Основний зміст роботи викладений на 71 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ФАХІВЦІВ

1.1 Психологічна стійкість особистості як психологічна проблема

Сучасний розвиток суспільства супроводжується необхідністю перегляду усталених стереотипів і соціальних установок, що формувалися раніше. Це часто породжує відчуття невизначеності й нестабільності навколишнього світу, яке посилює тривожність і викликає негативні емоційні переживання. Почуття незахищеності та неможливості реалізувати свій потенціал зазвичай виникають як наслідок негативного досвіду та усвідомлення відсутності контролю над подіями у своєму житті, що призводить до формування комплексу негативних уявлень про себе і світ навколо.

У більшості професійних сфер діяльності від людини очікується, з одного боку, накопичення досвіду для вирішення стандартних завдань, а з іншого — постійне вдосконалення компетенцій для подолання нестандартних ситуацій і постановки нових цілей. Сучасний соціальний контекст відзначається високою динамічністю та невизначеністю, що вимагає від особистості активності, ініціативності, самостійності й відповідальності. Велика кількість варіантів вибору життєвого шляху та стратегій його реалізації змушує людину постійно приймати рішення, нерідко в умовах браку часу або інформації, а також долати численні труднощі [49].

Подолання важливих для людини ситуацій залежить від складної взаємодії характеру самої ситуації, поведінки особистості та загального процесу її самореалізації. Ці фактори взаємопов'язані й визначаються не лише індивідуальними особливостями людини, але й її досвідом подолання подібних обставин. Якщо ж особистість протягом тривалого часу не може

знайти ефективного способу розв'язання складної ситуації, а обставини залишаються незмінними, її психоемоційний стан може погіршуватися. Це нерідко призводить до розвитку порушень у функціонуванні психіки, таких як тривога, депресія, астеничні стани, екзистенціальна фрустрація або неврози [31].

Відсутність можливості вплинути на ситуацію негативно позначається на психологічній стійкості людини. У ситуаціях ризику, вибору, конфлікту, втрати чи соціальної ізоляції людина часто стикається з відчуттям безсилля, що може мати несприятливі наслідки для її психічного та фізичного здоров'я, міжособистісних стосунків і подальшого особистісного розвитку. У стані стресу людина нерідко звертається до стереотипних моделей поведінки, які не завжди ефективні в нових умовах, оскільки ускладнюється здатність до повного аналізу ситуації та власних ресурсів.

Саме тому останнім часом зростає інтерес дослідників до питань підвищення стійкості особистості до чинників, що перешкоджають самореалізації та розвитку, а також до психотравмуючих подій у різних сферах життя [28, 55, 62, 63, 71, 73].. Психологічна стійкість є основою для засвоєння нового досвіду, задоволення потреби в особистісному зростанні та реалізації свого потенціалу. Вона виступає як умова, що забезпечує позитивний розвиток особистості та досягнення психологічного благополуччя. Проблема підвищення психологічної стійкості, яка є основою як особистісного, так і професійного зростання, є однією з найважливіших у сучасній психологічній науці та практиці. Велика кількість досліджень спрямована на вивчення способів і методів, що допомагають людині сформувати необхідні особистісні якості та стратегії для ефективного подолання складних ситуацій і несприятливих внутрішніх факторів [20]. Психологічна стійкість розглядається, з одного боку, у контексті ситуації, а з іншого – через аналіз індивідуальних особливостей особистості, які виступають як зв'язуючий елемент між ситуацією та поведінкою [1].

Переосмислення уявлення про реакцію на стресові та травматичні події у своїх роботах запропонував G. A. Bonanno, який довів, що більшість дорослих демонструють адаптивність і стійкість навіть після значних потрясінь, таких як втрата близьких чи серйозні життєві кризи. Згідно з його дослідженнями, стійкість – це не виняткова риса, притаманна лише окремим людям, а природна здатність психіки більшості дорослих справлятися з труднощами, використовуючи доступні ресурси. У своїй книзі «The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss» автор аналізує, як люди переживають горе, і доводить, що традиційні теорії про «обов'язкові» етапи втрати є надто спрощеними. Його роботи стали основою для сучасного розуміння психологічної стійкості як базового механізму адаптації. [57]

Інший науковець, Р. Брукс, визначав поняття «психологічна стійкість» як здатність людини зберігати оптимізм, адаптивність і ефективність у подоланні життєвих труднощів, навіть у складних чи стресових умовах. У своїх роботах він підкреслював, що стійкість включає як внутрішні ресурси особистості (самооцінка, впевненість у своїх силах, здатність до рефлексії), так і зовнішні фактори, такі як підтримка оточення, які допомагають індивіду справлятися з викликами. Важливою складовою стійкості, за Р. Бруксом, є здатність навчатися на помилках і використовувати отриманий досвід для подальшого розвитку. Науковець розглядав стійкість не лише як вроджену характеристику, а як навичку, яку можна розвивати, зокрема через створення підтримуючого середовища, розвиток емоційної регуляції та формування «острівців компетентності» – ситуацій чи сфер, у яких людина відчуває впевненість у своїх силах [58].

В моделі психологічного благополуччя розробленої К. Риф поняття психологічної стійкості розглядається як ключовий компонент адаптивності та життєстійкості особистості. У своїх дослідженнях К. Риф виділила шість основних аспектів благополуччя: автономія, особистісний ріст, позитивні взаємини, здатність до самоприйняття, контроль над середовищем та

наявність життєвої мети. Вона підкреслювала, що психологічна стійкість виявляється у здатності людини зберігати цілісність свого «Я» навіть у стресових або несприятливих умовах. Зокрема, авторка акцентувала увагу на особистісному зростанні як процесі, що дозволяє трансформувати труднощі у джерело розвитку, а також на важливості соціальних взаємин як ресурсу для підтримки стійкості. Її роботи підкреслюють, що стійкість є інтегративною частиною благополуччя, яка допомагає не лише виживати, але й процвітати в умовах життєвих викликів [70].

Нейробіологічні аспекти стресу та його впливу на психіку дорослих вивчав К. Макьюен, який зосереджував свої дослідження на визначені ключової ролі стійкості у зниженні негативних наслідків хронічного стресу. У своїх роботах К. Макьюен аналізував механізми дії стресу на мозок, зокрема роль гормонів, таких як кортизол, у розвитку емоційного виснаження, депресії та тривожних розладів. Він також досліджував, як стійкість забезпечує захист мозку, сприяючи адаптації до стресу через нейропластичність, регуляцію емоцій та ефективне використання соціальних ресурсів. К. Макьюен підкреслював, що хронічний стрес є значним ризиком для психічного здоров'я, але люди з високим рівнем психологічної стійкості мають кращу здатність до когнітивної та емоційної регуляції, що дозволяє їм адаптуватися до складних життєвих обставин і зменшувати вплив стресу на фізичне та психічне здоров'я [66].

Дж Хайдт досліджував, як позитивні емоції та соціальна підтримка сприяють формуванню і зміцненню психологічної стійкості у дорослих. Він підкреслював, що позитивні емоції, такі як радість, вдячність і надія, не тільки пом'якшують наслідки стресу, але й виконують роль своєрідного «емоційного щита», який допомагає відновлювати внутрішню рівновагу та формувати більш адаптивні стратегії поведінки. Дж. Хайдт визначав психологічну стійкість як здатність людини адаптуватися до викликів і стресових подій за рахунок використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів, таких як позитивні емоції, моральна підтримка та соціальні зв'язки. Науковець розглядав

соціальну підтримку як ключовий фактор психологічної стійкості, акцентуючи увагу на важливості міцних міжособистісних зв'язків і співпереживання у подоланні складних ситуацій. На думку Дж. Хайда, стійкість базується на здатності особистості знаходити сенс у складних ситуаціях, трансформувати негативний досвід у джерело розвитку та підтримувати внутрішню гармонію завдяки позитивному мисленню та емоціям. Особливу увагу він приділяв впливу моральних емоцій (вдячності, співчуття, гордості) на посилення стійкості, вказуючи, що вони сприяють зміцненню зв'язків між людьми, які є важливим джерелом психологічного благополуччя. Його дослідження свідчать, що поєднання позитивного емоційного фону та якісних соціальних зв'язків не лише знижує ризик емоційного вигорання, але й сприяє посттравматичному зростанню, допомагаючи людям знайти сенс у складних життєвих подіях [60].

Американські вчені (L. Meredith, S. Gaillot, C. Sherbourne, L. Hansell, A. Parker, H. Ritschard та G. Wrenn) трактують психологічну стійкість як здатність до адаптації у кризових ситуаціях, умовах ризику чи змін, наголошуючи на її взаємозалежності з життєвим досвідом і контекстом [69].

Термін «стійкість» широко використовується в психології. У цьому дослідженні ми спиратимемося на позицію, сформовану на основі аналізу робіт вітчизняних та зарубіжних науковців. Загальним підґрунтям для вивчення цього феномена є положення про те, що психологічна стійкість є комплексною та динамічною характеристикою особистості, яка забезпечує ефективне подолання складних життєвих ситуацій [17, 48, 55, 59, 61, 72].

Психологічну стійкість асоціюють зі здатністю людини ефективно протистояти екстремальним впливам. Ця здатність визначається такими якостями, як високий рівень інтелекту, комунікативна компетентність, а також різноманітні професійні навички і вміння, які сприяють успіху в конкретній професійній діяльності [22]. Психологічна стійкість розглядається як стійкість окремих психічних процесів або особистісних аспектів, тому її не можна вважати загальною характеристикою особистості. Крім того, психічну

стійкість можна трактувати як здатність до адаптації до змін певних умов зовнішнього середовища [26].

Психологічна стійкість, за визначенням О. Грициної, є характеристикою особистості, що забезпечує здатність протистояти фрустрації та стресовим впливам складних ситуацій. Вона формується паралельно з розвитком особистості та залежить від типу нервової системи, досвіду, набутого у середовищі проживання, а також від сформованих поведінкових навичок і розвитку когнітивних структур [14].

Д. Кравцов вважає, що психологічна стійкість є якістю, яка дозволяє фахівцю виконувати завдання, не знижуючи їхньої якості навіть у несприятливих умовах. Рівень цієї стійкості впливає на надійність професійної діяльності та сприяє самореалізації, що, своєю чергою, підвищує психологічну стійкість спеціаліста [29].

На думку М. Корольчука та В. Крайнюка, формування психологічної стійкості включає розвиток врівноваженості, стабільності настрою та здатності протистояти негативним обставинам. [27]

Т. Потапчук акцентує увагу на важливості таких особистісних якостей, як витримка, самовладання і психологічна стійкість, які допомагають фахівцям соціономічних професій залишатися спокійними навіть у складних ситуаціях, продовжуючи ефективну роботу з клієнтами [42].

Згідно з В. Гладковою, професійно-особистісний розвиток фахівців соціономічного профілю вимагає вдосконалення комунікативних, організаторських та лідерських якостей, а також здатності адаптуватися до мінливих умов [11].

Як вважають Н. Жигайло та Т. Шолубка, психологічна стійкість – це соціально-психологічна характеристика особистості, яка відображає здатність успішно переносити екстраординарні та критичні ситуації без шкоди для себе, долати їх наслідки за допомогою певних стратегій і водночас сприяти особистісному розвитку, підвищенню адаптивності та соціальної зрілості. Ця якість демонструє адаптивний потенціал людини, визначаючи її здатність

долати складні обставини. Критичні ситуації – це надзвичайні обставини, в яких людина стикається з неможливістю задовольнити свої внутрішні потреби (мотивації, бажання, цінності тощо). Такі ситуації сприймаються як серйозні психологічні виклики, які потребують вирішення або подолання. Важливо зазначити, що критичні ситуації відрізняються від звичних чи повторюваних життєвих обставин, які зазвичай долаються за допомогою звичних стратегій. Подолання критичних ситуацій вимагає від людини пошуку нових способів вирішення, а також залучення незвичних психологічних ресурсів [19].

Поняття «психологічної стійкості» характеризує особистість у цілому і розглядається як основна, цілісна якість особистості. Н. Сергієнко визначає психологічну стійкість як одну з важливих характеристик особистості, до складу якої входять такі аспекти, як стабільність, врівноваженість та опірність. Психологічна стійкість формується завдяки комплексній взаємодії адаптаційних процесів, інтеграції особистості та узгодженості її основних функцій, що забезпечує їх стабільне виконання. Водночас вона не обмежується стабільністю функцій особистості, а передбачає їх гнучкість. Зниження психологічної стійкості через внутрішні або зовнішні впливи може призвести до зміни настрою, що, у свою чергу, відображається на психічному стані людини. Н. Сергієнко розглядає психологічну стійкість в контексті адаптації, підкреслюючи, що її важливими складовими є як екстраактивність (активність людини в зовнішньому середовищі), так і адаптивність (здатність пристосовуватись). На думку автора, надмірна орієнтація тільки на один з цих аспектів знижує стійкість, а їх збалансоване поєднання сприяє її підтримці. Адаптація і психологічна стійкість тісно взаємопов'язані, адже успішна адаптація неможлива без достатнього рівня стійкості, а для підтримки стійкості необхідна здатність гнучко реагувати на зміни середовища. Водночас відмова від активної взаємодії із середовищем може знизити як автономність, так і психологічну стійкість особистості. Розглядаючи структуру психологічної стійкості, Н. Сергієнко підкреслює, що вона проявляється у здатності підтримувати високий рівень настрою, долати

труднощі та зберігати віру в себе у ситуаціях фрустрації, а також у вмінні адаптуватися та розвиватися [46].

Аналізуючи умови, за яких проявляється психологічна стійкість, важливо розглянути такі явища, як стрес і різноманітні складні ситуації. Деякі дослідники вважають, що поняття «психологічна стійкість» є схожим на терміни «стресостійкість» і «емоційна стійкість». Г. Ришко трактує психологічну стійкість через призму здатності долати труднощі. Рівень психічного та психологічного розвитку людини, зокрема когнітивної та особистісної складових, визначає ефективність подолання фруструючих і стресогенних ситуацій. За Г. Ришко, вирішальну роль у формуванні психологічної стійкості відіграє пізнавальне ставлення до складних ситуацій. Реакція людини на ситуацію та її поведінка залежать від того, як вона сприймає і інтерпретує ці обставини. Отже, психологічна стійкість залежить від здатності людини адекватно та глибоко сприймати ситуацію, не зважаючи на стрес і труднощі [44].

Усвідомлення неможливості досягнення цілей та забезпечення психологічного комфорту може призвести до надмірної зосередженості на цій проблемі, що, в свою чергу, може блокувати процес самореалізації особистості. У такому випадку всі зусилля і ресурси людини можуть бути витрачені на створення безпечних і психологічно комфортних умов, що обмежує розвиток. Отже, основою психологічної стійкості, здатності людини підтримувати стан психологічного комфорту і благополуччя, навіть у несприятливому середовищі, є її особистісні характеристики. Водночас спосіб життя суб'єкта, творча діяльність і спілкування можуть спричиняти виникнення ситуацій невизначеності різного роду. У таких випадках захистом для людини є її система смислів, мотивів і цінностей, когнітивні структури, індивідуальні поведінкові реакції та креативність [35].

Отже, психологічна стійкість є складною властивістю особистості, що включає інтелектуальні, емоційно-вольові та особистісні якості, які забезпечують ефективність діяльності. Вона об'єднує різнорівневі явища,

пов'язані як з особливостями нервової системи, так і з особистісними характеристиками, філософськими переконаннями, цінностями і установками.

1.2 Детермінанти професійного становлення майбутніх фахівців в студентському віці

Професійне становлення особистості у студентському віці – це динамічний і багатогранний процес, що включає розвиток професійних знань, навичок, ціннісних орієнтирів і особистісних якостей, які визначають успішність у майбутній професійній діяльності.

Л. Шнейдер пропонує визначати рівень професійного становлення студента за такими критеріями: розуміння цілей професійної діяльності та прагнення до її глибокого освоєння; оволодіння базовими знаннями, розуміння вимог професії до спеціаліста й оцінка власних можливостей; практична реалізація професійних цілей, здатність до самостійного й усвідомленого виконання завдань, а також формування індивідуального стилю роботи; вільне володіння професійними навичками, орієнтація на кар'єрне зростання та вирішення складних професійних завдань [21].

На думку О. Камінської, детермінантами професійного становлення майбутніх фахівців є: наявність достатнього рівня професійної мотивації, особливо внутрішньої; високий рівень готовності до професійної діяльності, який базується на визначенні ключових знань, умінь і навичок, необхідних для її успішного здійснення; сформованість професійно важливих якостей; достатній рівень фахової компетентності; наявність смисложиттєвих орієнтацій, що включають сприйняття професії як важливого засобу самореалізації; належний розвиток професійної самосвідомості. Успішне професійне становлення майбутнього психолога залежить від цілеспрямованого виховання спеціаліста, яке відбувається в процесі навчання у закладі вищої освіти, а його основним інструментом є культурно орієнтований навчальний діалог завдань [21].

Л. Жердецька наголошує, що важливим чинником професійного становлення є домінуючі когнітивні стилі. Студенти з більш складною особистісною структурою інакше сприймають свою професію, надаючи перевагу внутрішній навчально-пізнавальній мотивації. Зважаючи на те, що комунікативний досвід є надзвичайно важливим для професійної реалізації психолога, їхній менталітет орієнтований насамперед на людську особистість. Це передбачає пізнання реальних мотивів поведінки, дослідження і розуміння власних особливостей, а також глибокий аналіз власної поведінки. Саме ці аспекти є основою професії психолога, тому професійну підготовку необхідно починати з процесу самопізнання та розвитку інтересу до свого внутрішнього світу [18].

Основою професійного становлення студентів є індивідуально-психологічні детермінанти, оскільки вони визначають здатність до навчання, самореалізації та адаптації до майбутньої професійної діяльності. Їхній розвиток значною мірою залежить від якості освітнього процесу, соціального середовища та особистої мотивації студента. На думку науковців, найважливішими індивідуально-психологічними чинниками професійного становлення є мотивація до професійного розвитку, особистісні якості, когнітивні здібності, емоційна зрілість, адаптивність, рівень самооцінки та самоповаги [36].

Мотивація є ключовою рушійною силою професійного становлення, оскільки визначає ступінь залученості студента у навчання та розвиток. У студентському віці формується внутрішня і зовнішня мотивація. Внутрішня мотивація включає інтерес до майбутньої професії, прагнення до самореалізації, бажання опанувати новими знаннями та вміннями, що дозволять досягати професійних вершин. Зовнішня мотивація пов'язана з потребою визнання, соціальними очікуваннями, фінансовою стабільністю та кар'єрними перспективами. Висока мотивація допомагає долати труднощі навчання, підтримує активність і стійкість до стресів. Без достатнього рівня

мотивації професійне становлення уповільнюється або стає формальним процесом [6].

Розвиток професійних навичок неможливий без певного рівня сформованості особистісних якостей, таких як відповідальність, ініціативність, дисциплінованість, креативність і стресостійкість. [41] Відповідальність дозволяє майбутньому фахівцю успішно виконувати завдання, дотримуючись дедлайнів і стандартів [52]. Ініціативність стимулює активний пошук рішень і нових підходів до вирішення проблем, що є важливим у багатьох професіях [25]. Креативність сприяє генерації нових ідей, що особливо актуально в умовах сучасного ринку праці, який вимагає інноваційних підходів [24]. Водночас стресостійкість забезпечує здатність діяти ефективно в умовах високого навантаження або невизначеності [30].

Інтелектуальний розвиток відіграє важливу роль у засвоєнні професійних знань і навичок. Когнітивні здібності, такі як здатність до аналітичного мислення, швидке сприйняття інформації, пам'ять, увага й вирішення проблем, визначають ефективність навчання [15]. Наприклад, аналітичне мислення дозволяє студентам систематизувати отримані знання та знаходити логічні зв'язки між ними. Розвинута пам'ять допомагає швидко засвоювати теоретичний матеріал і застосовувати його на практиці. Крім того, когнітивна гнучкість сприяє адаптації до нових знань і змін у професійному середовищі, що є критично важливим у сучасних умовах стрімкого розвитку технологій.

Емоційна зрілість є основою ефективної взаємодії як у професійному, так і в міжособистісному середовищі. Вона включає здатність до саморегуляції, усвідомлення та контроль власних емоцій, здатність до емпатії та конструктивного вирішення конфліктів [45]. Наприклад, у складних навчальних або професійних ситуаціях емоційно зріла особистість здатна зберігати спокій, приймати зважені рішення та уникати імпульсивних дій. Емпатія, як складова емоційної зрілості, сприяє кращому розумінню потреб і

переживань інших, що є важливим у професіях, пов'язаних із роботою в команді або взаємодією з клієнтами.

Адаптивність, або здатність до змін у відповідь на зовнішні виклики, є критично важливою у студентському віці, коли особистість стикається з новими умовами навчання та професійної підготовки. Адаптивність дозволяє студенту ефективно справлятися з академічними навантаженнями, освоювати нові технології, знаходити спільну мову з викладачами й одногрупниками [47]. Гнучкість мислення та поведінки сприяє швидкій інтеграції в нове середовище й успішному засвоєнню професійних стандартів. Особливого значення ця якість набуває в умовах нестабільності сучасного ринку праці, який вимагає готовності до перепрофілювання чи освоєння нових професій.

Самооцінка значною мірою визначає активність і впевненість у професійному становленні. Висока самооцінка стимулює студента до досягнення більш амбітних цілей, допомагає уникати страху невдач і сприяє розвитку стресостійкості. Самоповага, своєю чергою, формує відчуття власної значущості й цінності, що мотивує до подальшого самовдосконалення. Однак завищена самооцінка може призводити до переоцінки власних можливостей, тоді як занижена — до страху перед викликами та уникнення професійного зростання. Оптимальна самооцінка дозволяє студенту об'єктивно оцінювати свої можливості й активно працювати над вдосконаленням [53].

Соціальні детермінанти професійного становлення майбутніх фахівців формують як загальні умови, так і специфічні фактори, що впливають на вибір професії, засвоєння професійної ролі й подальшу кар'єрну траєкторію. Взаємодія цих факторів створює унікальний соціальний контекст для кожного студента, сприяючи його особистісному та професійному розвитку.

Родина є першим соціальним оточенням, яке впливає на формування цінностей, орієнтацій і професійних очікувань майбутнього фахівця. У студентському віці підтримка родини може бути ключовою у вирішенні навчальних викликів, зокрема в моральній підтримці та забезпеченні матеріальних ресурсів для здобуття освіти. Виховання в родині формує

первинні уявлення про працю, відповідальність, наполегливість, що слугують основою професійної етики. З іншого боку, надмірний тиск з боку родини у виборі професії або очікувань може знижувати мотивацію до самостійного професійного розвитку, викликаючи тривогу або невпевненість у власних можливостях.

В. Головка наголошує, що успішне професійне становлення особистості значною мірою залежить від процесу цілеспрямованого виховання, яке здійснюється в умовах закладів вищої освіти. Важливо відзначити, що виховання професіонала тісно пов'язане з його розвитком як особистості, причому особистісний простір людини є більш широким за професійний і істотно впливає на нього. Професійне виховання є динамічним процесом, що залежить від зовнішніх умов, і відбувається не ізольовано, а під значним впливом макросфери (соціально-економічних умов, політики, ідеології, моралі суспільства) і мікросфери (конкретного колективу). Його ефективність значно зростає, коли особистість активно бере участь у власному професійному та особистісному становленні. Результатом цього процесу є формування таких особистісних рис фахівця, як дотримання професійної етики, індивідуальна соціальна відповідальність, внутрішній локус контролю, смислотворчість, внутрішня діалогічність особистості, адекватна самооцінка і готовність до диференційованої оцінки рівня власного професіоналізму [12].

Освітні установи є основним простором, де студент здобуває фахові знання, навички й соціальні компетенції. Викладачі відіграють роль не лише джерела знань, а й наставників, які сприяють формуванню професійної ідентичності студента. Групова динаміка серед студентів допомагає розвивати навички командної роботи, лідерства та соціальної адаптації. Освітнє середовище також впливає через можливості для участі в практичній діяльності, стажуванні, наукових конференціях чи проектах. Чим якісніше організоване це середовище, тим більше у студента шансів отримати практичний досвід і сформувати професійну компетентність [3].

Важливим фактором у становленні професійної ідентичності студента є соціальна група однолітків. У студентському віці спілкування з одногрупниками сприяє розвитку комунікативних навичок, спільній роботі над навчальними проєктами й обміну ідеями. Неформальне спілкування допомагає студенту отримати новий погляд на професію, що може змінювати чи закріплювати його уявлення про власну професійну роль. Водночас, професійне оточення під час практик або стажувань є джерелом наслідування професійних стандартів і поведінки, а також формує уявлення про реальні умови праці та кар'єрні перспективи [9].

Наявність соціальної підтримки з боку викладачів, старших колег або інших професійних наставників сприяє швидшій адаптації до вимог професійного середовища. Наставники можуть надати практичні поради, ділитися власним досвідом і формувати у студента почуття впевненості у власних силах. Також соціальна підтримка сприяє мотивації до розвитку, допомагає долати стресові ситуації під час навчання або перших професійних випробувань. Особливо важливим є розвиток програм менторства в університетах і на підприємствах, які забезпечують студентам безперервний супровід у професійному становленні.

Культурні й соціальні норми, що панують у суспільстві, впливають на професійний вибір і сприйняття студентом його майбутньої професії. Наприклад, у суспільствах, де високо цінується інтелектуальна праця або соціально значущі професії (лікарі, педагоги), студенти частіше прагнуть реалізувати себе у цих сферах. Соціальні стереотипи також можуть обмежувати вибір професії, наприклад, залежно від гендеру або соціального статусу. Однак у сучасних умовах глобалізації й зростання різноманітності у професіях такі бар'єри поступово зменшуються, відкриваючи студентам ширші можливості.

Смисложиттєві орієнтири виступають фундаментом екзистенційного виміру професійного становлення, оскільки вони визначають, які цілі та цінності майбутній фахівець пов'язує зі своєю діяльністю. Для студента

важливо усвідомити, як його професія може сприяти самореалізації, особистісному розвитку та внеску у суспільство. Наявність чітких орієнтирів дозволяє створити внутрішню мотивацію, яка допомагає подолати труднощі навчання та професійного зростання [13]. Наприклад, студент, який бачить у своїй професії сенс допомоги іншим або досягнення важливих соціальних змін, з більшою вірогідністю буде наполегливо рухатися до поставлених цілей. Відсутність таких орієнтирів може призводити до професійного вигорання або втрати інтересу до діяльності.

Автономія та самовизначення є важливими детермінантами, що впливають на здатність студента приймати обґрунтовані рішення щодо власного професійного шляху. Ця здатність включає вміння оцінювати свої сильні сторони, потреби та інтереси, а також приймати відповідальність за результати своїх дій. У процесі професійного становлення автономія дозволяє студенту відокремитися від зовнішніх впливів, таких як очікування родини чи суспільні стереотипи, і обрати той напрям, який відповідає його особистісним прагненням. Самовизначення також пов'язане з формуванням професійної ідентичності, коли студент починає усвідомлювати себе як майбутнього фахівця. Без розвиненої автономії особистість може залишатися залежною від зовнішніх обставин, що знижує її здатність до адаптації в професійній діяльності [10].

Ключовим фактором успішного професійного становлення є психологічна стійкість, оскільки вона допомагає майбутньому фахівцю долати стрес, пов'язаний із навчанням, практичною діяльністю та адаптацією до змін у професійному середовищі. Стійкість включає вміння зберігати емоційну рівновагу в умовах невдач або надмірного навантаження, а також здатність використовувати ці виклики як джерело для навчання та розвитку [37]. Наприклад, студент, який стикається з невдачею під час стажування, але сприймає її як можливість проаналізувати свої помилки й удосконалити навички, демонструє високий рівень стійкості. Така здатність є особливо

важливою в умовах сучасного динамічного професійного середовища, де гнучкість і адаптивність стають визначальними рисами успішного фахівця.

Ці екзистенціальні детермінанти взаємопов'язані, формуючи інтегральну основу професійного становлення особистості, допомагаючи студенту знаходити баланс між зовнішніми викликами і внутрішніми ресурсами.

На основі аналізу наукових підходів варто окремо виділити професійні детермінанти становлення майбутнього фахівця, що формують цілісну базу для розвитку компетентного, етичного та адаптивного фахівця, який здатен успішно реалізуватися у своїй професійній діяльності. Серед таких чинників можна виділити: уявлення про майбутній фах, професійну компетентність, професійну ідентичність, професійну адаптацію та практичний досвід [16].

Формування уявлення про професію включає чітке розуміння особливостей професійної діяльності, її змісту, цілей, обов'язків та специфічних вимог. Для студентів важливо усвідомлювати не лише загальні аспекти професії, а й нюанси, що стосуються конкретної сфери діяльності. Наприклад, майбутні психологи повинні розуміти, що їхня робота не обмежується консультаціями, а включає дослідницьку діяльність, співпрацю з іншими фахівцями та постійне професійне навчання. Уявлення про професію формується через вивчення теоретичних дисциплін, знайомство з реальними прикладами професійної діяльності (гостьові лекції, кейси), спілкування з фахівцями-практиками, а також під час ознайомлювальної практики. Чітке і реалістичне уявлення про професію допомагає студентам оцінити власну відповідність вимогам, краще зрозуміти свої сильні сторони, визначити сфери для розвитку та підвищує їхню мотивацію до навчання і самореалізації.

Формування професійної компетентності включає засвоєння спеціалізованих знань, умінь і навичок, необхідних для виконання професійної діяльності. Компетентність також охоплює здатність інтегрувати теоретичні знання в практичну діяльність, застосовувати їх у вирішенні складних завдань та адаптуватися до нових вимог професійного середовища. У студентському

віці розвиток професійної компетентності відбувається через освітню діяльність, участь у проєктах, стажування та самоосвіту. Високий рівень професійної компетентності сприяє впевненості у своїх силах та мотивації до подальшого розвитку [4].

Професійна ідентичність формується як усвідомлення себе як представника певної професії, з прийняттям її цінностей, норм і принципів. Цей процес включає усвідомлення своєї ролі в професійному середовищі, визначення власних цілей та перспектив. Для студентів професійна ідентичність розвивається через навчання, практику, спілкування з викладачами, наставниками та представниками професії. Відсутність чіткої ідентичності може викликати сумніви у правильності обраного шляху, що впливає на мотивацію та впевненість у майбутньому.

Професійна адаптація включає здатність студента адаптуватися до умов професійної діяльності, які можуть відрізнятися від академічного середовища. Це передбачає розвиток навичок комунікації, управління часом, роботи в команді та вирішення конфліктів. Професійна адаптація також включає здатність сприймати конструктивну критику та використовувати її для вдосконалення. Успішна адаптація сприяє швидшому входженню у професійну спільноту та зменшує рівень стресу, пов'язаного з початком кар'єри.

Набуття практичного досвіду є однією з основних умов професійного становлення, оскільки дає змогу студентам застосувати теоретичні знання в реальних умовах. Практика, стажування або участь у волонтерських проєктах забезпечують можливість інтегрувати академічні знання з практичними навичками, що сприяє глибшому розумінню професії. Наприклад, студенти медичних спеціальностей, працюючи у клініках, розвивають клінічне мислення та навички взаємодії з пацієнтами, а майбутні педагоги, проходячи педагогічну практику, здобувають досвід спілкування з учнями та управління класом. Практичний досвід також допомагає зрозуміти, як організовано професійну діяльність, які проблеми можуть виникати в процесі роботи та як

їх ефективно вирішувати. Крім того, він дає можливість перевірити власні уявлення про професію, краще усвідомити свої професійні цінності, цілі й інтереси. Отриманий досвід часто стає важливим компонентом подальшого працевлаштування, адже роботодавці надають перевагу фахівцям, які вже мали змогу працювати у реальних умовах.

1.3 Психологічна стійкість як чинник професійного становлення фахівця системи «людина-людина»

Психологічна стійкість є важливим чинником професійного становлення фахівців, що працюють в системі «людина-людина», особливо для психологів, соціальних працівників, педагогів, лікарів та інших спеціалістів, чия діяльність передбачає постійне взаємодію з людьми. У цьому контексті психологічна стійкість стає основою для ефективного виконання професійних обов'язків, оскільки вона дозволяє не тільки зберігати емоційну рівновагу в умовах стресу, але й адаптуватися до різних професійних ситуацій.

Психологічна стійкість допомагає майбутнім фахівцям утримувати баланс між емпатією до клієнтів і здатністю зберігати об'єктивність, що є критично важливим у роботі з людьми, що переживають травми або кризові стани. Завдяки цьому фахівець може не тільки надавати підтримку, але й уникати емоційного вигорання, що є серйозною проблемою в соціально орієнтованих професіях. Водночас, психологічна стійкість впливає на здатність майбутніх фахівців до саморегуляції, що є необхідним для постійного професійного зростання та адаптації до змінюваних умов професійного середовища [8]. Наприклад, зміни в законодавстві, нові наукові дослідження, соціальні тренди вимагають від фахівців здатності швидко засвоювати нові знання і адаптувати свою поведінку до нових вимог, що також безпосередньо пов'язано з рівнем психологічної стійкості.

Психологічна стійкість дає можливість майбутнім фахівцям системи «людина-людина» підтримувати професійну ефективність навіть у складних

або непередбачуваних ситуаціях, зберігаючи здатність приймати адекватні рішення під тиском. Це особливо важливо для професій, де від фахівців часто вимагається прийняття швидких рішень, що мають серйозний соціальний або емоційний вплив. Відтак, психологічна стійкість є невід'ємною складовою професійного розвитку майбутніх фахівців, забезпечуючи їм стабільність, здатність до самоусвідомлення та підтримку психологічного благополуччя в умовах високих професійних вимог [23].

Цей аспект професійної підготовки охоплює здатність зберігати емоційну рівновагу та адекватно реагувати на стресові ситуації, труднощі в комунікації або конфлікти, що можуть виникати в процесі взаємодії з клієнтами чи колегами. Психологічна стійкість дозволяє фахівцеві не тільки ефективно справлятися з негативними емоційними реакціями та професійними труднощами, а й підтримувати високий рівень професіоналізму в умовах емоційного вигорання, стресу чи моральної втоми. Для фахівців системи «людина-людина» дуже важливим є вміння зберігати емоційну відстань і об'єктивність при роботі з клієнтами, зберігаючи водночас емпатію та чутливість. Це дозволяє їм надавати якісні послуги, не перенавантажуючи себе емоційно. Психологічна стійкість також передбачає здатність адаптуватися до постійних змін у соціальному, культурному та професійному середовищі, що є характерним для професій, які включають взаємодію з людьми. Вона сприяє розвитку саморегуляції, що дозволяє ефективно управляти своїми емоціями та поведінкою у відповідь на виклики, уникати професійного вигорання та підтримувати здорову професійну самооцінку [51]. Окрім того, психологічна стійкість підтримує готовність до постійного навчання та вдосконалення, що є необхідною умовою для успішної адаптації в професійній сфері «людина-людина».

Психологічна стійкість у професіоналів системи «людина-людина» включає не тільки здатність справлятися з емоційним навантаженням, а й вміння ефективно взаємодіяти з іншими людьми в умовах високої емоційної напруги [38]. Наприклад, психологи та соціальні працівники часто стикаються

з важкими життєвими ситуаціями клієнтів, такими як травми, втрати, депресії чи кризові стани, що можуть викликати у фахівців емоційне виснаження або співпереживання. Психологічна стійкість дозволяє уникнути переповнення емоціями та зберігати професіоналізм навіть у критичних ситуаціях. Уміння зберігати емоційну стабільність, налаштовуватися на потреби клієнта, не втрачаючи при цьому об'єктивності, є важливою складовою професійної компетентності.

З іншого боку, психологічна стійкість дозволяє фахівцям не тільки ефективно працювати в складних ситуаціях, але й постійно адаптуватися до змінних умов професійного середовища. У професіях, орієнтованих на взаємодію з людьми, нові методики, стандарти, а також зміни в соціокультурному контексті можуть вимагати швидкої адаптації та здатності до навчання. Психологічно стійкий спеціаліст здатен сприймати ці зміни як можливість для розвитку та вдосконалення, а не як джерело стресу. Крім того, ця стійкість допомагає впоратися з високим рівнем відповідальності за прийняті рішення, адже в професіях, пов'язаних з людьми, важливо не тільки зберігати рівновагу під час роботи, але й вчасно реагувати на негативні емоційні реакції клієнтів, що можуть виникати в результаті різних труднощів [67].

Завдяки психологічній стійкості фахівці здатні будувати здорові межі між особистим життям і професійною діяльністю, що є важливим для уникнення емоційного вигорання. Ця здатність дає можливість підтримувати баланс і надавати високоякісну допомогу іншим, не втрачаючи власного емоційного благополуччя [68]. Таким чином, психологічна стійкість є ключовим фактором у підтриманні професійної ефективності, розвитку особистості фахівця та досягненні довгострокових результатів у професії.

Аналізуючи основні причини погіршення психологічного здоров'я фахівців системи «людина-людина», можна визначити загальну тенденцію: це явище зазвичай є наслідком тривалого стресу середньої інтенсивності. Важко впоратися з таким станом, оскільки багато людей сприймають його як

невід'ємну складову робочого процесу, що не потребує коригування. Тому фахівець має навчитися розпізнавати ознаки хронічного стресу, виявляти його джерела й ефективно з ним справлятися. Іншими словами, здатність протистояти стресу, особливо хронічному, та іншим чинникам, що заважають самореалізації, є важливою складовою професійної компетентності фахівців соціономічного профілю [50]. Відтак, однією з ключових навичок, якою повинні володіти майбутні фахівці, є вміння підтримувати свою психологічну стійкість, зберігаючи психологічне здоров'я та розвиваючи свої професійні навички.

Як і інші психологічні феномени, психологічну стійкість можна розглядати як інтеграцію трьох основних компонентів: когнітивного, емоційно-афективного та поведінкового [39]. Когнітивний компонент охоплює всі аспекти, пов'язані з сприйняттям ситуацій, усвідомленням характеристик як зовнішнього середовища, так і внутрішнього психологічного стану, а також знанням своїх особистих якостей і ресурсів, які можуть бути використані для ефективного вирішення ситуацій.

Афективний компонент включає в себе оцінку й емоційне ставлення до своїх якостей, ресурсів, а також до самої ситуації, що характеризується високим рівнем невизначеності. Цей компонент охоплює весь спектр емоційних переживань, як усвідомлених, так і неусвідомлених, які виникають у зв'язку з невизначеністю навколишнього середовища.

Поведінковий компонент проявляється у виборі конкретних стратегій поведінки в складних ситуаціях і реакціях на невизначеність. Психологічна стійкість реалізується через комбінацію емоційних та поведінкових стратегій подолання проблем, включаючи як копінг-стратегії, так і захисні механізми особистості.

Психологічна стійкість є важливим чинником у процесі розвитку особистості, тому її варто аналізувати в контексті організації ефективної взаємодії в освітньому середовищі. У творчому та психологічно безпечному середовищі складні й невизначені ситуації сприймаються як цікаві та такі, що

стимулюють активність. Люди, які володіють психологічною стійкістю до невизначеності, мають вищу самооцінку та отримують більшу позитивну оцінку від інших, сприймаючи невизначену ситуацію як стимулюючу, менш емоційно напружену і менш суб'єктивно небезпечну.

Наш аналіз проблеми психологічної стійкості показав, що цей феномен тісно пов'язаний не лише з особистісними характеристиками людини, але й з особливостями середовища її розвитку, тому його не можна досліджувати без урахування цих факторів. Чим вище рівень психологічної стійкості та повніше розвинений особистісний потенціал, тим ефективніше людина може організувати своє життєве середовище і простір для самореалізації [5]. Якщо ці аспекти розвинені слабо, особистість буде схильна до впливу зовнішніх умов, змушена адаптуватися до них, навіть якщо вони не сприяють її самореалізації.

Слід підкреслити, що показником психологічної стійкості є не стабільність, оскільки неможливо бути стійким до всього, а варіативність, яка розглядається як гнучкість і швидкість адаптації до постійно змінних умов життєдіяльності, а також висока мобільність психіки при переході від однієї задачі до іншої [2]. Розробка психотехнік розвитку психологічної стійкості як важливого елемента особистісного зростання та самореалізації базується на визначенні критеріїв, за якими можна оцінити їх ефективність. Для впровадження психотехнік підвищення психологічної стійкості студентів у навчальний процес необхідно виявити основи цього феномена, а також непрямі показники динаміки психоемоційного стану, які свідчать про зміни в якості життя, підвищення внутрішньої узгодженості та формування більш ефективних стратегій подолання як внутрішніх, так і зовнішніх негативних впливів, що виникають у процесі розвитку особистості на етапі студентства. Особливе значення у визначенні показників психологічної стійкості в цьому віці набуває здатність вирішувати нестандартні завдання, реалізовувати проектну діяльність, тобто не лише долати труднощі, а й ефективно діяти в

умовах невизначеності, при цьому підтримуючи внутрішню цілісність і узгодженість власної Я-концепції [56]/

Психологічно стійка людина перебуває в стані благополуччя, що проявляється у позитивному емоційному стані. Термін «суб'єктивне благополуччя» зазвичай пов'язується з тривалим, але не надто інтенсивним позитивним емоційним станом, що виражається в задоволеності собою і своїм життям [32]. Звісно, стан суб'єктивного благополуччя певним чином залежить від зовнішніх факторів. Для студентів до фактору, що сприяють досягненню та підтримці бажаного рівня суб'єктивного благополуччя, належать: відповідний рівень вимог, який, з одного боку, забезпечує особистісний і професійний розвиток, а з іншого – є реальним і доступним для студента; зміст і форма навчання, а також міжпредметні зв'язки, що сприяють розвитку професійних компетенцій, створюють впевненість і позитивне ставлення до себе як до майбутнього фахівця, а також підвищують мотивацію і свідоме ставлення до навчання; підтримка позитивних взаємин із іншими учасниками освітнього процесу.

Психологічна стійкість проявляється в переживанні емоційного благополуччя, що включає позитивні емоції, оптимізм і загальне переконання в тому, що навколишній світ і люди не є джерелом загроз [40]. Вона також характеризується відчуттям контролю, що передбачає сприйняття себе як незалежної, впевненої в собі особистості, здатної покладатися на власні сили у вирішенні складних ситуацій.

Ще одним показником психологічної стійкості є відкритість до нового досвіду та відсутність тривожності щодо майбутнього. Важливо відзначити, що йдеться, передусім, про суб'єктивне сприйняття цих аспектів, яке формується на основі оцінки результатів власної діяльності, поєднання досвіду та його особистісної інтерпретації. Як уже зазначалося, суб'єктивне благополуччя є інтегральним явищем, що включає такі складові, як позитивний стиль мислення, оптимізм, високу самооцінку, відчуття контролю та осмисленості життя.

Таким чином, психологічна стійкість фахівців соціономічних професій є комплексною якістю, що включає здатність до врівноваженості, опірності та стійкості. Вона допомагає зберігати працездатність, психологічне здоров'я і ефективно справлятися з життєвими труднощами та професійними викликами.

Висновки до розділу

На основі аналізу наукової літератури, з'ясовано, психологічна стійкість – це динамічний процес, що характеризує здатність особистості підтримувати стійкі стани та ефективно долати як зовнішні, так і внутрішні негативні чинники, які можуть заважати самореалізації. Вона формується паралельно з розвитком особистості та залежить від типу нервової системи, досвіду, здобутого в конкретному середовищі, навичок поведінки та дій, а також рівня розвитку основних пізнавальних структур. Психологічна стійкість є складною властивістю особистості, що включає інтелектуальні, емоційно-вольові та особистісні якості, які забезпечують ефективність діяльності. Вона об'єднує різнорівневі явища, пов'язані як з особливостями нервової системи, так і з особистісними характеристиками, філософськими переконаннями, цінностями і установками. Психологічна стійкість особистості є процесом постійного розвитку, що виявляється в її гнучкості, здатності аналізувати та осмислювати досвід. Як інтегральна якість особистості, вона включає стійкість, врівноваженість та опірність, що дозволяє людині протистояти життєвим труднощам, несприятливому впливу обставин, зберігаючи працездатність і здатність опановувати новий досвід у різних ситуаціях. Низький рівень психологічної стійкості призводить до відмови від нововведень, заперечення власних аспектів особистості, а також до опору, який може бути як внутрішнім, так і зовнішнім. У нашій роботі ми розглядатимемо психологічну стійкість як інтегративну системну характеристику особистості, яка лежить в основі здатності бути саморегульованим суб'єктом активності, гнучко реагувати на зміни

зовнішнього і внутрішнього середовища, організовуючи свій унікальний, автентичний спосіб життєдіяльності та середовище для підтримки психологічного благополуччя та самореалізації.

Професійне становлення у студентському віці – це багатогранний процес, який залежить від взаємодії індивідуально-психологічних, соціальних, професійних, екзистенціальних та економічних чинників. Гармонійне поєднання цих детермінант сприяє формуванню компетентного, психологічно стійкого і самодостатнього фахівця, здатного ефективно адаптуватися до викликів професійного середовища.

Психологічна стійкість фахівців соціономічних професій є комплексною якістю, що включає здатність до врівноваженості, опірності та стійкості. Вона допомагає зберігати працездатність, психологічне здоров'я і ефективно справлятися з життєвими труднощами та професійними викликами. Питання підтримки психологічної стійкості та психологічного здоров'я фахівців соціономічного профілю через опанування психотехніками, що дозволяють здійснювати цей процес постійно і самостійно, є важливим аспектом їх професійної підготовки.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ

2.1 Організація, методи та методики дослідження психологічної стійкості

Метою проведення даного етапу є дослідження особливостей психологічної стійкості студентів спеціальностей системи «людина-людина», що впливають на їхню здатність адаптуватися до професійних викликів, ефективно взаємодіяти в соціальному середовищі та підтримувати емоційну рівновагу в умовах стресу.

На основі теоретичного аналізу наукових джерел, ми припустили, що психологічна стійкість як чинник професійного становлення майбутніх фахівців системи «людина-людина» включає такі особливості як: здатність до врівноваженості, гнучкість, опірність та стресостійкість, врахування яких сприятиме розробці програми розвитку психологічної стійкості майбутніх фахівців соціономічного профілю .

Нами було визначено такі завдання емпіричного дослідження відповідно до мети та гіпотези,

1. Дослідити особливостей психологічної стійкості майбутніх фахівців соціономічного профілю
2. Проаналізувати прояви психологічної стійкості майбутніх фахівців соціономічного профілю.
3. Розробити програму розвитку психологічної стійкості майбутніх фахівців соціономічного профілю «Шлях до впевненості»

Емпіричне дослідження здійснювалася на базі факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту Хмельницького національного університету. До вибірки емпіричного дослідження увійшли студенти спеціальностей «Психологія» та «Середня освіта (Фізична культура)» другого

(магістерського) рівня вищої освіти.. В дослідженні взяли участь 35 магістрів, віком від 23 до 32 років.

На підготовчому етапі дослідження здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічної стійкості особистості як чинника професійного становлення фахівців. Етап включав аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, визначались логіка та стратегія, цілі та завдання, уточнювалась вибірка дослідження, складалась програма.

На другому, аналітичному, етапі підбирались психодіагностичні методики, що відповідають меті дослідження, проводилась психодіагностика.

На третьому, інтерпретаційному, етапі здійснювався збір емпіричних даних з подальшою обробкою та інтерпретацією (статистична обробка та аналіз отриманих результатів)

На четвертому етапі за результатами теоретичного та емпіричного дослідження була розроблена програма розвитку психологічної стійкості майбутніх фахівців соціономічного профілю «Шлях до впевненості».

Для досягнення мети та підтвердження гіпотези, були застосовані такі діагностичні методики:

- Опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» (Додаток А).
- Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса, К. Раге (Додаток Б);
- Тест життєстійкості С. Мадді (Додаток В);
- Опитувальник проактивний копінг (Додаток Г).

Опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів»

Методика Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» [7, с. 26] спрямована на визначення рівня прояву таких психічних станів, як тривога, фрустрація, агресивність і ригідність. Вона дозволяє оцінити емоційний стан особистості, виявити домінуючий стан і зрозуміти, як він впливає на життєдіяльність людини.

Методика складається із 40 тверджень, які розподілені на чотири групи, кожна з яких відповідає окремому психічному стану: тривога (питання 1–10),

яка характеризується переживаннями хвилювання, занепокоєння, невпевненості та порушенням спокою; фрустрація (питання 11–20), що відображає негативні переживання через розлад планів, крах надій і невдачі; агресивність (питання 21–30), яка проявляється у вигляді гніву, роздратування, негативізму або агресивних реакцій; ригідність (питання 31–40), що вказує на впертість, нездатність адаптуватися до змін, інертність мислення.

Учасникам пропонується оцінити кожне твердження за шкалою від 0 до 3 (де 3 – повністю згоден, 2 – частково згоден, 1 – сумніваюся, 0 – не згоден). Для кожної групи питань підраховується сума балів, і на основі отриманих результатів визначається рівень прояву кожного стану: 0–7 балів – низький рівень, 8–14 балів – середній рівень, 15–20 балів – високий рівень. Домінуючим вважається стан із найбільшою сумою балів.

Кожен із чотирьох станів має свої характеристики.

Тривога свідчить про емоційну нестабільність, очікування неприємностей, що може знижувати працездатність і впевненість.

Фрустрація вказує на дезорганізацію діяльності через невдачі, що може призводити до зниження самооцінки та байдужості до оточення.

Агресивність демонструє схильність до негативних афектів і дратівливості, які можуть ускладнювати соціальну взаємодію.

Ригідність характеризується труднощами в адаптації до нових умов, що може обмежувати гнучкість мислення.

На основі домінуючого стану учасники аналізують ознаки та причини цього стану, оцінюють, чи є ці причини постійними або ситуативними, та визначають, як можна запобігти або подолати цей стан. Методика також передбачає аналіз технік саморегуляції, які використовує учасник, і надає рекомендації щодо їх покращення. Вона ефективно використовується для діагностики психологічної стійкості, особистісного розвитку та корекції емоційних станів.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації

(Д. Холмс, К. Раге)

Дана методика [43] призначена для оцінки рівня стресового навантаження, яке відчуває людина, та її здатності до адаптації в умовах значних життєвих змін. Розроблена американськими вченими, ця методика базується на експериментальних даних, що показали, як частота та сила стресорів впливають на психофізичний стан особистості. Особливістю методики є врахування як негативних подій (розлучення, втрата близьких), так і позитивних (вступ до шлюбу, народження дитини), які оцінюються за рівнем стресогенності.

Для оцінки використовується шкала, в якій кожній події присвоєно певну кількість балів: наприклад, смерть чоловіка – 100 балів, розлучення – 73 бали, а вступ до шлюбу – 50 балів. Учасникам пропонується відзначити події, які відбулися з ними за останній рік, після чого підраховується сума балів. Якщо подія повторювалася, її оцінка множиться на кількість повторень.

Отримані результати дозволяють визначити рівень стресового навантаження та адаптаційного потенціалу. За результатами досліджень, набір 150 балів відповідає 50% імовірності розвитку захворювань, а понад 300 балів – 90%, що свідчить про високу вразливість до стресу та ймовірність нервового виснаження або психосоматичних захворювань. Методика також дозволяє виявити не лише окремі стресогенні події, а й їх комплексний вплив на стан особистості, показуючи загальну картину стресового навантаження.

Рівні стресостійкості класифікуються так:

50–199 балів – високий рівень стресостійкості,

200–299 балів – межовий рівень,

понад 300 балів – низький рівень, що вказує на потребу у терміновому втручанні для подолання стресу.

Методика є універсальною та може використовуватися для оцінки стресостійкості і соціальної адаптації в різних соціальних, професійних та

освітніх групах, допомагаючи вчасно діагностувати ризики та розробляти індивідуальні стратегії для підтримки психоемоційного балансу.

Тест життєстійкості С. Мадді (в адаптації Д. Леонтєва та О. Расказової)

Цей тест призначений для оцінки здатності людини зберігати активність і гнучкість в умовах стресу та труднощів, а також для визначення рівня її вразливості до стресових переживань і депресії [23, с. 175–180]. Методика є адаптованою версією опитувальника **Hardiness Survey**, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді, та була адаптована у 2006 році.

Життєстійкість як особистісна характеристика відображає здатність підтримувати внутрішню рівновагу та ефективність діяльності у стресових ситуаціях. Вона базується на системі переконань про себе, навколишній світ і взаємодію з ним. Ця характеристика складається з трьох основних компонентів: **залученість, контроль і прийняття ризику**, які визначають здатність особистості адаптуватися до стресу, зберігати працездатність та активність.

Методика підходить для людей віком від 18 років незалежно від їхнього соціального, професійного чи освітнього статусу. Респонденти відповідають на 45 тверджень, обираючи один із варіантів:

«Ні»,

«Скоріше ні, ніж так»,

«Скоріше так, ніж ні»,

«Так».

Рівень загальної життєстійкості визначається за шкалою:

Високий рівень (90 балів і більше): людина проявляє активність, упевненість у своїх силах, здатність ефективно долати стрес і зберігати емоційну стабільність.

Середній рівень (72–89 балів): стресостійкість зазвичай проявляється у звичних умовах, проте нові виклики можуть викликати втрати енергії та зниження працездатності.

Низький рівень (менше 72 балів): характерна невпевненість, навіть незначні труднощі можуть призводити до сильного стресу, зниження здоров'я та ефективності діяльності.

Цей тест забезпечує комплексну оцінку рівня життєстійкості, що є важливим для аналізу здатності адаптуватися до складних умов, підтримувати працездатність і стабільний психоемоційний стан.

Опитувальник проактивний копінг

Методика «Опитувальник проактивного копінгу» [54] спрямована на вивчення проактивного копінгу як системи когнітивних, афективних та поведінкових зусиль, які людина здійснює для підготовки до можливого стресового впливу. Розроблена Л. Аспінваллом, Р. Шварцером і С. Таубертом у 1999 році, вона орієнтована на оцінку здатності особистості цілеспрямовано планувати майбутнє, сприймати труднощі як джерело позитивного досвіду та використовувати доступні ресурси для подолання викликів. Методика адаптована українськими дослідниками у 2018 році та показує високий рівень узгодженості шкал (Альфа Кронбаха в межах 0,71–0,85), що забезпечує її надійність та валідність.

Опитувальник складається з 27 тверджень, на які респонденти відповідають за шкалою від 1 («абсолютно не згоден») до 4 («повністю згоден»). Методика дозволяє оцінити шість ключових шкал:

1. **Проактивний копінг** – процес постановки цілей, формування ресурсів і саморегуляції для їх досягнення. Питання цієї шкали оцінюють здатність сприймати труднощі як стимул для особистісного зростання та мотивації.

2. **Рефлексивний копінг** – аналіз можливих альтернатив, оцінка ресурсів і прогнозування наслідків, спрямовані на перспективну, а не ретроспективну рефлексію.

3. **Стратегічне планування** – створення чіткого плану дій із розбивкою масштабних цілей на підцілі, що сприяє ефективному управлінню завданнями.

4. **Превентивний копінг** – передбачення можливих стресорів і підготовка до їх нейтралізації. Це включає використання ресурсів, таких як накопичення коштів, підтримка здоров'я тощо.

5. **Пошук інструментальної підтримки** – звернення за інформацією, порадами чи зворотним зв'язком до оточення.

6. **Пошук емоційної підтримки** – регуляція емоційного стану через спілкування та отримання співчуття від інших людей.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку позитивних відповідей за ключем для кожної шкали. Наприклад, проактивний копінг охоплює твердження 1–6, рефлексивний – 7–11, стратегічне планування – 12–14 тощо. Отримані бали дозволяють оцінити рівень розвитку кожної стратегії та її вплив на здатність людини до адаптації у складних умовах.

Ця методика є ефективним інструментом для вивчення копінг-стратегій і може використовуватися у психологічній практиці для оцінки рівня готовності до стресу, планування інтервенцій і розвитку особистісних ресурсів.

2.2 Результати дослідження психологічної стійкості майбутніх фахівців соціономічного профілю.

Для визначення рівня прояву таких психічних станів, як тривога, фрустрація, агресивність і ригідність нами була застосована методика Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів», яка дає можливість оцінити емоційний стан особистості, виявити домінуючий стан і зрозуміти, як він впливає на життєдіяльність людини. Результати самооцінки психічних станів подано на рисунку 2.1.

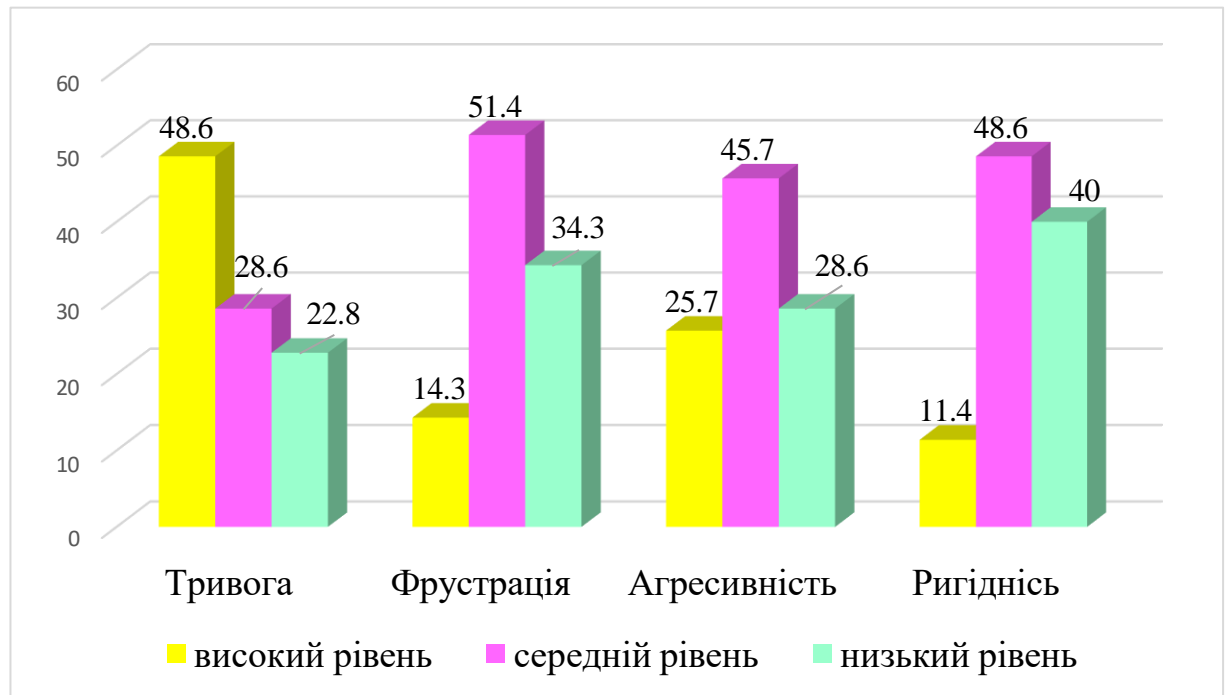


Рисунок 2.1 – Результати дослідження емоційних станів студентів, у %

Аналіз результатів дослідження самооцінки психічних станів студентів за шкалою «Тривога» показує, що більшість опитаних (48,6%) демонструють високий рівень тривоги, що свідчить про значну емоційну напругу у студентському середовищі. Високий рівень тривоги зумовлений очікуванням неприємностей, страхом невдач, раптовими змінами у навчальному процесі чи життєвих обставинах. Це негативно впливає на працездатність, викликає втому, невпевненість у собі та страх помилок, що, в свою чергу, обмежує активність і здатність ефективно адаптуватися до нових ситуацій. Середній рівень тривоги, який виявлений у 28,6% студентів, можна вважати адаптивним, оскільки він зазвичай забезпечує мобілізацію ресурсів для вирішення завдань без значного зниження емоційного балансу. Водночас низький рівень тривоги у 22,8% студентів свідчить про можливу надмірну самовпевненість, байдужість до навчання чи недостатнє усвідомлення важливості певних завдань, що може знижувати мотивацію до навчально-пізнавальної діяльності. Такий розподіл рівнів тривоги вказує на необхідність роботи зі студентами для оптимізації їхнього емоційного стану. Зокрема, слід розробляти програми психологічної підтримки, які сприятимуть зниженню

дезадаптивної тривоги, розвитку впевненості у своїх можливостях і формуванню навичок ефективного подолання стресових ситуацій.

За шкалою «Фрустрація» результати дослідження вказують на те, що більшість респондентів (51,4%) мають середній рівень цього стану, це є показником того, що, попри певні труднощі, більшість студентів здатні адаптуватися до невдач і розладу планів, не втрачаючи повністю здатності до конструктивної діяльності. Однак середній рівень фрустрації може означати тимчасове зниження мотивації або періодичні переживання, які все ж потребують уваги, щоб уникнути їх переростання у дезадаптивні форми. Високий рівень фрустрації, виявлений у 14,3% студентів, свідчить про значну емоційну вразливість і труднощі у подоланні життєвих невдач. У таких студентів може спостерігатися занижена самооцінка, страх перед майбутніми труднощами, озлобленість або апатія, що негативно впливає на їхню навчальну діяльність і здатність досягати поставлених цілей. Натомість низький рівень фрустрації, характерний для 34,3% студентів, свідчить про високу стійкість до невдач, оптимізм і здатність зберігати мотивацію навіть у складних ситуаціях. Такі студенти, як правило, сприймають труднощі як тимчасові перешкоди, що сприяє їхньому особистісному та професійному розвитку. Загалом результати дослідження демонструють необхідність підтримки студентів з високим рівнем фрустрації через психоедукаційні програми та розвиток навичок ефективного подолання труднощів, а також формування стійкого позитивного ставлення до себе та до обраної професії.

Більша частина опитаних, а саме 45,7% за шкалою «Агресивність» продемонструвала середній рівень, що вказує на помірне вираження цього стану. У таких студентів агресивність, найімовірніше, проявляється ситуативно, залежно від зовнішніх подразників, і не має стійкого дезадаптивного характеру. Водночас, високий рівень агресивності у 25,7% студентів викликає занепокоєння, адже він свідчить про наявність негативного психічного стану, схильності до спалахів гніву, дратівливості та виражених негативних афектів. Такий стан не лише ускладнює міжособистісну

взаємодію, але й негативно впливає на навчальну діяльність, знижуючи рівень самоконтролю та сприяючи конфліктності в освітньому середовищі. З іншого боку, 28,6% студентів із низьким рівнем агресивності демонструють стриманість, доброзичливість і позитивне ставлення до оточення, що сприяє гармонійним стосункам і більш ефективній адаптації до соціальних та академічних викликів. Такий розподіл рівнів агресивності вказує на важливість проведення психокорекційної роботи для студентів із високим рівнем агресивності, спрямованої на розвиток навичок саморегуляції, управління емоціями та конструктивного вирішення конфліктів. Водночас із студентами середнього рівня доцільно працювати над запобіганням переростання цього стану у дезадаптивну поведінку.

Аналіз результатів самооцінки психічних станів студентів за шкалою «Ригідність» виявив, 45,7% студентів мають середній рівень ригідності, що свідчить про помірну інертність психічних процесів і певні труднощі в адаптації до змінюваних умов. Цей рівень може бути ситуативним і не перешкоджати ефективному виконанню завдань, якщо умови є стабільними, але в умовах значних змін студенти з таким рівнем ригідності можуть відчувати дискомфорт або потребувати додаткового часу для перебудови. Високий рівень ригідності, виявлений у 25,7% студентів, свідчить про значні труднощі в адаптації, впертість, складнощі з прийняттям нових рішень або змін, що може негативно впливати на навчання та професійний розвиток. Такі студенти схильні до консерватизму в мисленні, їм важче пристосовуватися до нових вимог освітнього процесу чи життєвих ситуацій. Натомість низький рівень ригідності, який демонструють 28,6% студентів, вказує на гнучкість мислення, здатність швидко адаптуватися до нових умов і ефективно змінювати свою поведінку залежно від ситуації. Такі студенти, як правило, легше інтегруються в колектив, швидше засвоюють нову інформацію та приймають нестандартні рішення. Результати дослідження свідчать про необхідність цілеспрямованої роботи зі студентами з високим рівнем ригідності, яка може включати розвиток навичок адаптивності, критичного

мислення та гнучкості у прийнятті рішень. Це дозволить їм успішніше долати труднощі та підвищувати рівень ефективності в навчанні та інших аспектах життєдіяльності.

Домінуючим психічним станом у більшості респондентів виявлено тривогу (48,6%), на другому місці агресивність – 25,7%, далі – фрустрація (14,3%), і, нарешті, ригідність – у 11,4% студентів цей стан виявився домінуючим (Рисунок 2.2).

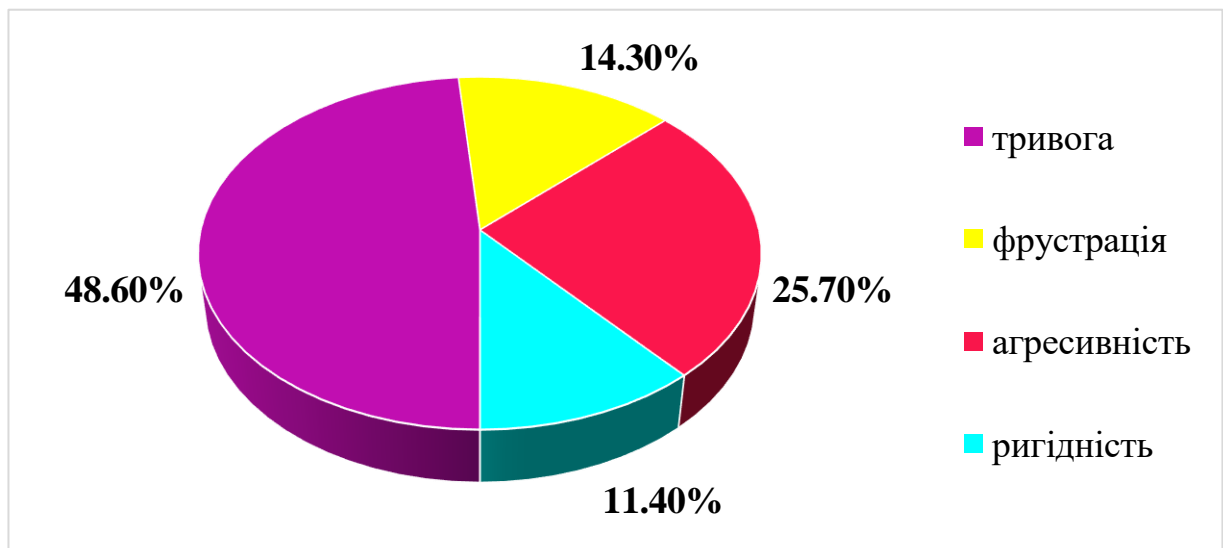


Рисунок 2.2 – Показники домінуючого психічного стану студентів, у %

Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок, що домінуючим психічним станом у більшості студентів є тривога, яку виявлено у 48,6% респондентів. Це свідчить про значний рівень емоційного напруження, що супроводжує студентів у їхньому навчанні та життєвих обставинах. Тривога може бути зумовлена як академічними викликами, так і очікуванням невдач або страхом перед змінами, що негативно впливає на впевненість у собі та працездатність. На другому місці серед домінуючих психічних станів – агресивність (25,7%), яка вказує на підвищену дратівливість, спалахи негативних емоцій і труднощі у міжособистісній взаємодії. Це створює ризик виникнення конфліктів у навчальному середовищі та потребує уваги до розвитку навичок емоційної регуляції. Фрустрація, що виявлена у 14,3% респондентів, свідчить про переживання невдач і розчарувань, які знижують мотивацію, самооцінку та загальну

ефективність діяльності студентів. Нарешті, ригідність, домінуюча у 11,4% студентів, вказує на труднощі адаптації до змін, що обмежує гнучкість мислення та здатність до прийняття нових рішень. Загальна картина домінуючих психічних станів свідчить про необхідність розробки та впровадження програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження тривожності, агресивності та фрустрації, а також на розвиток гнучкості мислення й адаптивних навичок. Це сприятиме покращенню емоційного стану студентів, їхній здатності ефективно долати труднощі та досягати навчальних і професійних цілей.

Для оцінки стресового навантаження майбутніх фахівців ми скористались шкалою, що розроблена Д. Холмсом і К. Раге, яка дає можливість кількісно виміряти вплив життєвих подій на психоемоційний стан студентів, оцінити їхню стресостійкість, вразливість до стресу, своєчасно ідентифікувати необхідність надання психологічної підтримки чи втручання.

За результатами дослідження ми виділили три групи респондентів з точки зору проявів цієї властивості: з низьким, межовим та високим рівнем стійкості до стресу (Рисунок 2.3).

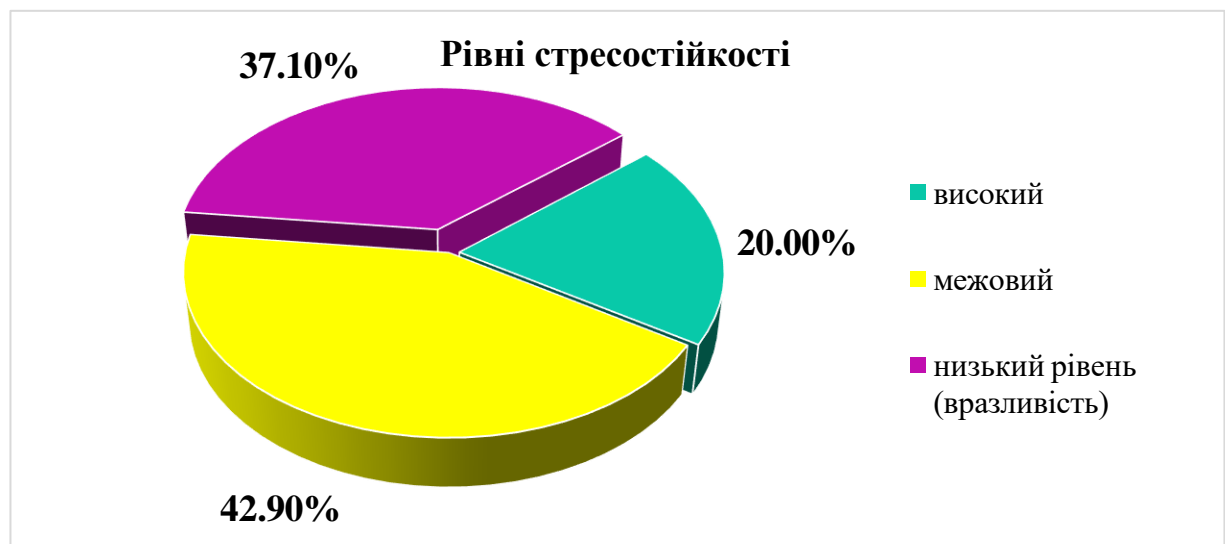


Рисунок 2.3 – Показники вираженості стресостійкості студентів, у %

Результати дослідження вираженості стресостійкості студентів безпосередньо пов'язані з психологічною стійкістю майбутніх фахівців соціономічного профілю, оскільки здатність ефективно справлятися зі

стресовими ситуаціями є ключовим компонентом професійної стійкості в цій сфері. Студенти з високим рівнем стресостійкості (20% респондентів) здатні швидше адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи емоційну стабільність і працездатність. Це є важливою умовою для успішної професійної діяльності, оскільки в професіях соціономічного профілю, таких як психологія, соціальна робота та педагогіка, часто зустрічаються емоційно складні ситуації, які вимагають швидкої реакції, самоконтролю та збереження професійної ефективності.

Студенти, які знаходяться на межовому рівні стресостійкості (42,9% респондентів), мають певну здатність справлятися з емоційними навантаженнями, але їхня адаптація до нових або складних ситуацій може бути обмежена. Це може створювати ризики для їхньої професійної діяльності, оскільки в умовах високих вимог або тривалих стресових ситуацій вони можуть відчувати втому, зниження ефективності або втрату мотивації. У цьому випадку важливим є розвиток додаткових ресурсів для підтримки психологічної стійкості, таких як методи саморегуляції, розвиток соціальних навичок і професійної емоційної гнучкості.

Низький рівень стресостійкості (37,1% респондентів) свідчить про високу вразливість до стресових впливів. Для майбутніх фахівців соціономічного профілю це може призвести до професійного вигорання, зниження ефективності в роботі з клієнтами, а також до труднощів у підтриманні емоційного балансу в умовах важких ситуацій. Для таких студентів важливо впроваджувати програми психологічної підтримки, тренінги з розвитку стресостійкості та навички ефективного подолання стресу. Вони повинні навчитися не лише справлятися з труднощами, а й активно застосовувати здорові стратегії саморегуляції для підтримки емоційного благополуччя.

Загалом, рівень стресостійкості студентів тісно пов'язаний з їхньою психологічною стійкістю як майбутніх фахівців. Висока стресостійкість є необхідною умовою для ефективної роботи в професіях соціономічного

профілю, де важливо зберігати професіоналізм, емоційну стабільність та здатність адаптуватися до складних і стресових ситуацій. Враховуючи ці результати, є необхідність у розробці програм підтримки для студентів з низьким і межовим рівнем стресостійкості, які допоможуть їм навчитися ефективно справлятися з життєвими труднощами, запобігти виникненню стресових розладів та покращити їх психоемоційне благополуччя.

Для оцінки здатності та готовності майбутніх психологів та педагогів активно й гнучко діяти в ситуації стресу, а також їх уразливості до переживання стресу та депресивності ми застосували методику «Тест життєстійкості С. Мадді» в адаптації Д. Леонтєва, О. Расказової (Таблиця 2.1 та Рисунок 2.4).

Таблиця 2.1 – Показники життєстійкості студентів за субшкалами методики С. Мадді

субшкали	Рівні					
	високий		середній		низький	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
залученість	13	37,1	14	40,0	8	22,9
контроль	9	25,7	15	42,9	11	31,4
прийняття ризику	12	34,3	13	37,1	10	28,6
загальна життєстійкість	10	28,6	17	48,5	8	22,9

Результати дослідження студентів за субшкалою «Залученість» вказують на цікаву картину активності та життєвого ставлення студентів. 37,1% респондентів продемонстрували високий рівень залученості, що свідчить про їхню активну життєву позицію, упевненість у важливості діяльної участі у всіх сферах життя. Такі студенти отримують задоволення від виконуваних завдань, навіть якщо це рутинна робота, і знаходять цікаве в будь-якій діяльності. Це вказує на високу мотивацію, зацікавленість у навчанні та професійному розвитку, що є важливим чинником для досягнення успіху в навчанні та майбутній кар'єрі. Однак 40% студентів знаходяться на

середньому рівні залученості, що означає, що вони зазвичай активні та діяльні, але можуть зазнавати труднощів із підтримкою цієї активності в умовах стресу чи труднощів. У таких студентів може спостерігатися тимчасова втрата самовладання або зниження мотивації в складних ситуаціях, що потребує уваги до розвитку стійкості до стресу та покращення емоційної регуляції. Найменше студентів (22,9%) мають низький рівень залученості, що свідчить про схильність до пасивності, відчуття самотності та байдужості до оточення, особливо в стресових чи рутинних ситуаціях. Це вказує на необхідність підтримки і розвитку у цих студентів мотивації та активності, щоб допомогти їм подолати відчуття ізоляції та недостатньої залученості, що може призводити до зниження ефективності навчання і соціальної взаємодії. Таким чином, для всіх рівнів залученості важливо застосовувати психологічні методики, спрямовані на підвищення мотивації, активності та стійкості до стресу.

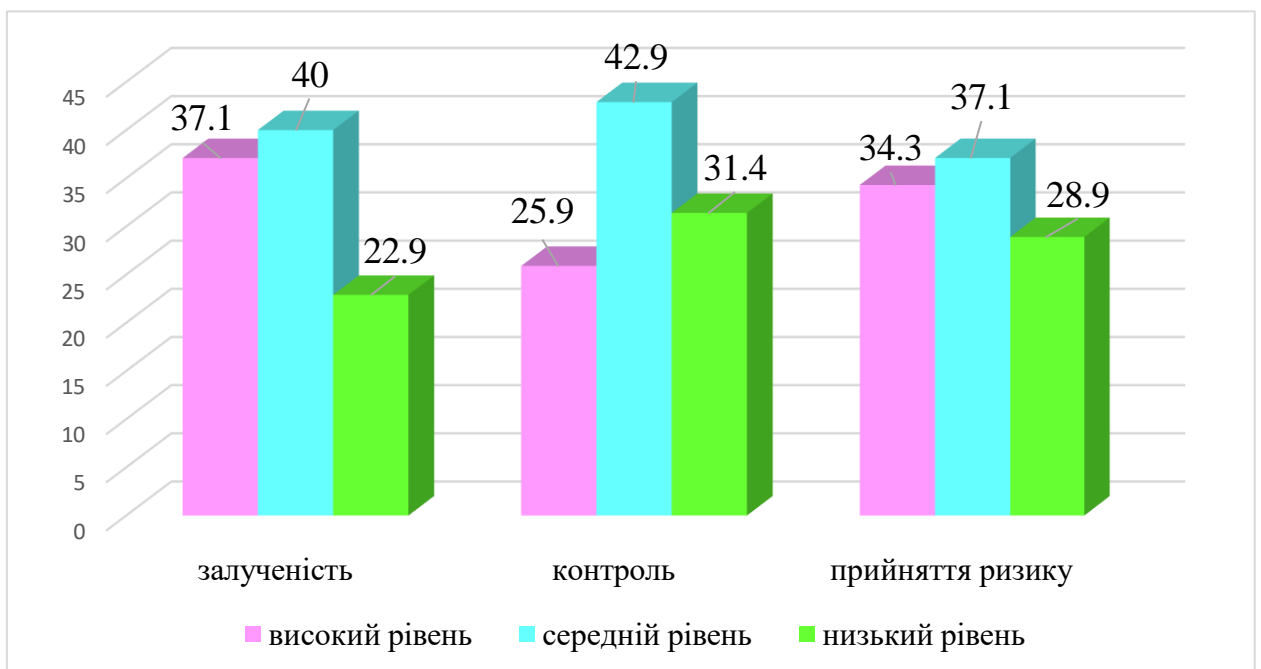


Рисунок 2.4 –Вираженість показників життєстійкості студентів, у %

Аналіз результатів дослідження студентів за субшкалою «Контроль» показує, що 25,7% студентів мають високий рівень контролю, що є позитивним показником. Ці студенти демонструють впевненість у своїй здатності впливати на ситуацію та змінювати своє життя через активну

боротьбу з труднощами. Вони, ймовірно, здатні долати стресові ситуації, не здаючись, і продовжують шукати нові способи вирішення проблем. Така впевненість є важливою для досягнення особистісного та професійного розвитку, оскільки дозволяє зберігати активність і не втрачати мотивацію в складних умовах. 42,9% студентів знаходяться на середньому рівні контролю, що вказує на їхню активну боротьбу з труднощами, але з певною нестабільністю впевненості у власних силах. Ці студенти зазвичай намагаються долати труднощі, однак у випадку серйозних проблем можуть відчувати сумніви щодо своїх можливостей і навіть опустити руки. Це свідчить про потребу в додатковій підтримці для зміцнення віри в себе та розвиток стійкості. Низький рівень контролю, який спостерігається у 31,4% студентів, вказує на відчуття безпорадності та невпевненості в тому, що вони можуть змінити ситуацію. Такі студенти схильні вважати, що більшість аспектів їхнього життя знаходяться поза їхнім контролем, і часто піддаються обставинам. Це може призвести до пасивності, зниження мотивації та труднощів у подоланні життєвих труднощів. Загалом, результати свідчать про необхідність підтримки студентів із середнім та низьким рівнем контролю, спрямованої на підвищення їхньої впевненості в собі, розвиток внутрішньої сили та стійкості до стресу.

Результати дослідження студентів за субшкалою «Прийняття ризику» вказують на різноманітність підходів до прийняття ризику серед студентської аудиторії. 34,3% студентів демонструють високий рівень прийняття ризику, що свідчить про готовність до випробувань і вміння сприймати життєві труднощі як можливість для навчання та розвитку. Такі студенти мають відкритість до нових можливостей, не бояться помилок і готові діяти навіть за відсутності надійних гарантій успіху. Це важлива риса для майбутніх фахівців, оскільки дозволяє їм бути більш гнучкими у професійному середовищі, активно шукати інноваційні рішення і приймати нестандартні рішення. 37,1% студентів мають середній рівень прийняття ризику, що означає, що вони здатні ризикувати, але піддаються серйозним сумнівам чи паніці в умовах стресу або

невизначеності. Це може свідчити про певну обмеженість у здатності приймати рішення у критичних ситуаціях, що вимагає розвитку більшої впевненості у власних силах і здатності справлятися з непередбачуваними ситуаціями. 28,6% студентів мають низький рівень прийняття ризику, що вказує на схильність до стабільності, комфорту і безпеки. Вони рідко готові виходити за межі звичних умов, надаючи перевагу передбачуваним і безпечним шляхам, що може обмежувати їхній потенціал у навчанні та професійному розвитку, де іноді необхідні новаторські підходи і готовність до ризику. Враховуючи ці результати, важливо звернути увагу на розвиток прийняття ризику у студентів з низьким та середнім рівнем, допомагаючи їм долати страхи, виходити із зони комфорту та більш гнучко реагувати на змінювані умови в майбутньому професійному житті.

Загальний аналіз результатів дослідження за субшкалами «Залученість», «Контроль» і «Прийняття ризику» вказує на такі аспекти психологічної стійкості студентів, які значною мірою впливають на їхню здатність адаптуватися до стресових ситуацій та ефективно долати життєві труднощі. Більшість студентів демонструють середній рівень залученості та контролю, що свідчить про достатню активність у навчанні та прагнення досягати поставлених цілей, але з певними труднощами у підтримці впевненості у власних силах за умов високого стресу. Високий рівень залученості і контролю вказує на студентів, які активно долають труднощі та вірять у свою здатність змінювати ситуацію на краще, що є важливим компонентом психологічної стійкості. У той же час, наявність високого рівня агресивності чи низького рівня прийняття ризику у певної частини студентів вказує на наявність емоційної напруги та ризиків, які можуть негативно вплинути на їхній адаптаційний потенціал і професійну ефективність. Загалом, ці результати підкреслюють необхідність розробки спеціальних психокорекційних програм для студентів з низькими показниками за субшкалами «Залученість», «Контроль» і «Прийняття ризику», щоб покращити їхню психологічну стійкість, забезпечити більшу емоційну стабільність та гнучкість у складних

життєвих ситуаціях, а також сприяти їхньому успішному професійному становленню.

Аналіз результатів дослідження загальної життєстійкості майбутніх фахівців соціономічного профілю, дав можливість виявити таку вираженість її показників: 28,6% студентів мають високі показники життєстійкості, 48,5% – середні, 22,9% – низькі (Рисунок 2.5).

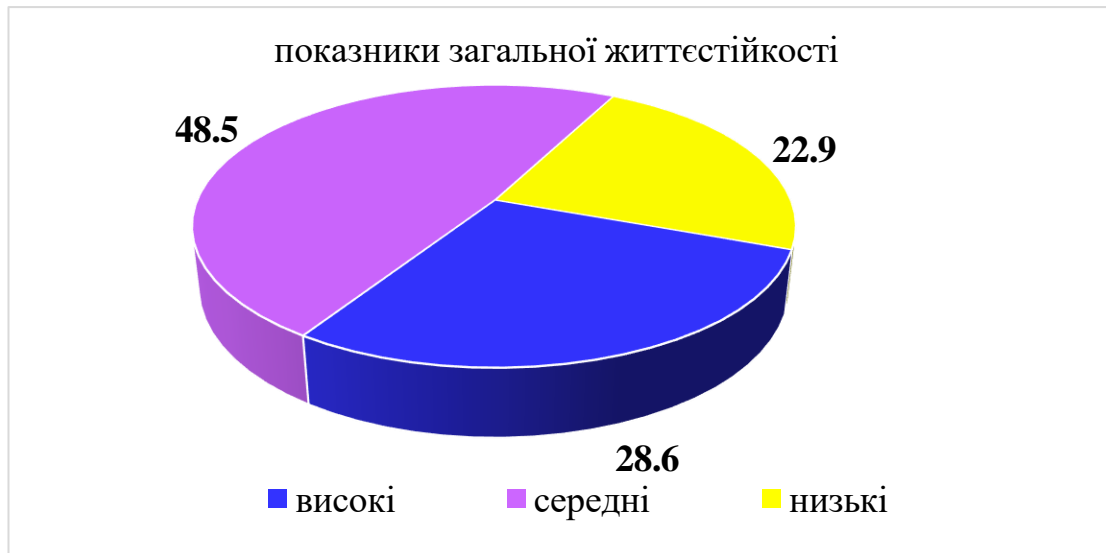


Рисунок 2.5 –Результати дослідження загальної життєстійкості студентів, у %

Результати дослідження загальної життєстійкості студентів соціономічного профілю продемонстрували, що 28,6% студентів мають високі показники життєстійкості, що свідчить про наявність активних і впевнених у своїх силах особистостей, які здатні ефективно справлятися зі стресом, не втрачаючи душевної рівноваги. Ці студенти демонструють високу стресостійкість і здатність адаптуватися до складних умов, що є важливим фактором для майбутніх фахівців соціономічного профілю, де часто зустрічаються емоційно важкі ситуації та необхідність прийняття складних рішень. Більшість студентів (48,5%) мають середній рівень життєстійкості, що вказує на те, що в звичних умовах ці студенти не схильні до стресу, але в нових або незвичних ситуаціях можуть відчувати втому і навіть втрату енергії. Це свідчить про необхідність більшої підтримки для студентів цієї групи в умовах підвищених вимог або стресових ситуацій. Третина студентів (22,9%) мають низькі показники життєстійкості, що вказує на їхню нездатність ефективно

справлятися зі стресом і труднощами, що може привести до серйозних емоційних переживань, погіршення здоров'я та зниження працездатності навіть через незначні стресові ситуації. Це підкреслює необхідність підтримки таких студентів, навчання їх технікам саморегуляції для підвищення їх стійкості до стресу та здатності адаптуватися до змін. Таким чином, результати свідчать про необхідність розробки цілеспрямованих програм для покращення життєстійкості у студентів з середнім і низьким рівнем, що сприятиме їхньому професійному та особистісному розвитку в умовах стресу та складних ситуацій.

Для вивчення когнітивних, афективних і поведінкових зусиль, які людина докладає до появи стресового впливу, був застосований опитувальник проактивного копіngu. Результати представлені в таблиці 2.2 та на рисунку 2,6.

Таблиця 2.2 – Показники проактивного копіngu за шкалами опитувальника

Шкали	Рівні					
	низький		середній		високий	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Проактивний копінг	9	25,8	16	45,6	10	28,6
Рефлексивний копінг	10	28,6	14	40,0	11	31,4
Стратегічне планування	12	34,3	15	42,9	8	22,8
Превентивний копінг	13	37,1	13	37,1	9	25,8
Пошук інструментальної підтримки	8	22,8	18	51,4	9	25,8
Пошук емоційної підтримки	7	20,1	16	45,6	12	34,3

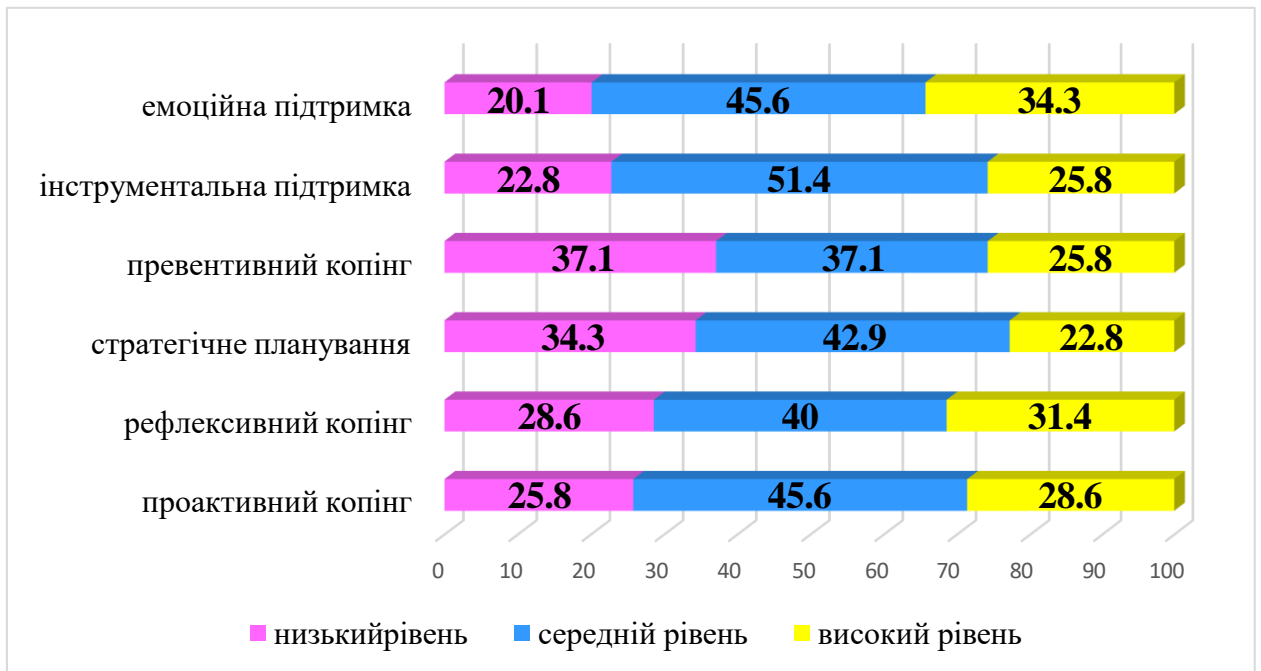


Рисунок 2.6 – Результати дослідження проактивного копінгу студентів, у %

Аналізуючи діаграму, можна побачити, що серед різних копінг-стратегій домінує середній рівень їхнього використання студентами, що свідчить про загальну адаптивну здатність респондентів у подоланні стресових ситуацій, але також вказує на наявність резервів для подальшого розвитку цих навичок.

Проактивний копінг, який пов'язаний із цілепокладанням і саморегуляцією, має найвищий показник середнього рівня (45,6%), що демонструє готовність більшості студентів ставити перед собою цілі та намагатися досягати їх. Високий рівень (28,6%) є показником того, що частина студентів успішно реалізує цю стратегію, використовуючи її як інструмент особистісного зростання. Однак присутність 25,8% респондентів із низьким рівнем вказує на потребу у формуванні відповідних навичок і розумінні цінності проактивного підходу.

Рефлексивний копінг, який включає аналіз поведінкових альтернатив і прогнозування результатів, також має високий середній рівень (40%), що свідчить про поширене використання цієї стратегії для оцінки стресорів і планування дій. Водночас 31,4% респондентів демонструють високий рівень, що підкреслює їхню здатність ретельно аналізувати ситуацію та приймати

оптимальні рішення. Низький рівень (28,6%) вказує на потребу в роботі над здатністю до перспективної рефлексії в окремої групи людей.

Стратегічне планування, пов'язане із розробкою чітких і цілеспрямованих планів, також має найвищий середній рівень (42,9%), що свідчить про здатність більшості респондентів ефективно організовувати майбутні дії. Проте високий рівень усього 22,8% свідчить, що лише незначна частина студентів демонструє максимально структурований підхід до планування. Високий показник низького рівня (34,3%) вказує на труднощі, які виникають у багатьох людей при плануванні задач із диференціацією на підділі.

Превентивний копінг, який спрямований на передбачення можливих стресорів, має доволі високий показник низького рівня (37,1%), що свідчить про проблеми з передбаченням складних ситуацій у багатьох студентів. Середній рівень (37,1%) є домінуючим, але водночас високий рівень (25,8%) вказує, що лише невелика частина людей здатна використовувати цю стратегію на максимальну ефективність. Це може бути пов'язано з недостатнім досвідом чи обмеженим доступом до ресурсів.

Пошук інструментальної підтримки демонструє найвищий показник середнього рівня серед усіх стратегій (51,4%), що свідчить про активне залучення соціального оточення для отримання інформації та порад у стресових ситуаціях. Водночас високий рівень (25,8%) і низький рівень (22,8%) є близькими за показниками, що може вказувати на різницю в доступності чи бажанні залучати соціальну підтримку.

Емоційна підтримка, спрямована на регуляцію емоційного стану через спілкування, має схожу картину. Середній рівень становить 45,6%, що свідчить про достатньо поширену практику пошуку співчуття від оточення. Високий рівень (34,3%) показує, що значна частина респондентів активно використовує цей підхід, але 20,1% із низьким рівнем можуть уникати звернення за емоційною підтримкою через особисті переконання чи соціальні бар'єри.

Загалом результати свідчать, що більшість студентів знаходяться на середньому рівні використання копінг-стратегій, що є позитивним показником, але вказує на необхідність подальшого розвитку цих навичок. Особливу увагу слід приділити проактивному та превентивному копінгу, а також стратегічному плануванню, оскільки ці підходи є важливими для ефективного подолання стресових ситуацій і особистісного зростання.

Таким чином, результати дослідження вказують на необхідність цілеспрямованого розвитку психологічної стійкості майбутніх фахівців соціономічного профілю. Для цього доцільно впроваджувати програми підтримки, які сприятимуть зниженню рівня тривоги, підвищенню стресостійкості, розвитку навичок саморегуляції, мотивації та впевненості у власних силах. Особливу увагу варто приділити формуванню здатності до адаптації, гнучкого мислення, конструктивного вирішення конфліктів і ефективного управління емоціями. Це допоможе підготувати студентів до викликів професійної діяльності, забезпечуючи їхню готовність до роботи в умовах високих емоційних і психологічних навантажень. Використання копінг-стратегій є важливим показником здатності студентів адаптуватися до стресових ситуацій і зберігати емоційний баланс у складних умовах. Психологічна стійкість студентів можна розглядати як їхню здатність ефективно реагувати на виклики, розвивати ресурси для подолання труднощів і досягати особистісного зростання.

2.3 Програма розвитку психологічної стійкості майбутніх фахівців соціономічного профілю «Шлях до впевненості»

За результатами теоретичного та емпіричного дослідження психологічної стійкості студентів нами була розроблена програма «Шлях до впевненості», яка спрямована на забезпечення майбутніх фахівців соціономічного профілю необхідними знаннями, навичками та інструментами

для успішного подолання життєвих труднощів і виконання професійних завдань.

В умовах сучасного світу, що характеризується швидкими змінами, високими вимогами та постійною невизначеністю, формування психологічної стійкості стає важливим фактором особистісного та професійного розвитку. Програма спрямована на розвиток у студентів здатності до саморегуляції емоцій, осмислення власних цінностей, цілей і життєвих пріоритетів, а також на формування навичок адаптації до нових умов та ефективної взаємодії в соціальному та професійному середовищі.

Особлива увага приділяється створенню творчого та безпечного навчального середовища, яке стимулює активність студентів, підвищує їхню впевненість у собі та розвиває гнучкість мислення. Програма «Шлях до впевненості» інтегрує інноваційні техніки, зокрема вправи на рефлексію, розвиток емоційного інтелекту, техніки позитивного мислення та формування стратегій подолання стресу. Завдяки таким підходам студенти не лише навчаються долати труднощі, але й використовувати їх як можливості для зростання і самореалізації.

Програма також допомагає студентам усвідомити важливість балансу між професійною діяльністю та особистим життям, сприяючи формуванню гармонійної, автономної і самодостатньої особистості, здатної будувати власну траєкторію розвитку. «Шлях до впевненості» стає не лише інструментом розвитку психологічної стійкості, а й платформою для розкриття особистісного потенціалу, що забезпечує якісну підготовку студентів до сучасних професійних викликів.

У сучасному світі управління своїм емоційним станом і оволодіння практичними навичками саморегуляції є необхідними умовами для реалізації професійного потенціалу. Тому аутогенне тренування, навчання методам релаксації та саморегуляції входять до першого блоку програми. Здатність ефективно управляти стресовими ситуаціями, а також розуміння того, що людина володіє такими навичками, дає їй впевненість у власних силах, що, у

свою чергу, підвищує самооцінку. Важливо, щоб студенти навчилися самостійно справлятися зі стресом, визначаючи його причини і застосовуючи максимально ефективні та індивідуально підібрані методи подолання. Не менш важливо усвідомлювати, що один і той самий стресовий фактор може викликати різні реакції в залежності від індивідуальних особливостей людини, а також від того, наскільки ситуація є значущою для неї та як вона раніше вирішувала подібні проблеми.

Також необхідно розвивати вміння оцінювати, чи можливо вплинути на ситуацію. Якщо вирішення проблеми не залежить від особистих зусиль людини, то найефективнішими будуть методи м'язової релаксації, дихальні вправи, робота з рефлексогенними точками або зміна сприйняття ситуації. Водночас, коли ситуація піддається корекції, особливо в питаннях, пов'язаних з особистісними цілями, управлінням часом або міжособистісними взаєминами, активні дії є необхідними. У такому випадку важливо визначити, яких саме ресурсів не вистачає для подолання труднощів і ефективно застосувати «техніку усвідомлення», що сприяє розвитку психологічної стійкості та збереженню позитивного настрою в умовах стресу. Однак для ефективного використання усвідомлення факторів ситуації та залучення ресурсів необхідно уникати стресового стану, тому одним із основних завдань програми є навчити студентів технікам емоційної саморегуляції, релаксації та виходу з стресових станів.

Мета програми: формування психологічної стійкості у студентів через розвиток навичок саморегуляції, рефлексії, довіри до себе та здатності ефективно діяти у складних ситуаціях.

Основні завдання:

1. Освоєння навичок саморегуляції психоемоційних станів.
2. Формування цілісної Я-концепції та розвиток самосвідомості.
3. Визначення життєвих цілей та напрямків самореалізації.
4. Розвиток ціннісного самоствавлення і довіри до себе.
5. Розвиток здатності до рефлексії та гуманітарної позиції.

6. Розвиток толерантності до невизначеності та відкритості новому досвіду.

7. Формування комунікативних навичок і суб'єктної позиції особистості.

Програма «Шлях до впевненості» включає 12 занять, тривалість кожного – 1,5 години. Програма розвитку психологічної стійкості студентів має кілька блоків (таблиця 2.3, додаток Д):.

Таблиця 2.3 – Структура програми

	Складові програми	Кількість занять
1.	Вступне заняття	1
2.	Опанування навичками, що спрямовані на саморегуляцію психоемоційних станів	2
3.	Підвищення ціннісного самоствавлення, розвиток самопізнання та формування довіри до себе.	3
4.	Визначення та уточнення цілей свого життя.	1
5.	Удосконалення комунікативних умінь та навичок	1
6.	Формування суб'єктної позиції особистості	3
7.	Заключне заняття	1

Програма складається з інтегрованих занять, які включають як теоретичні блоки, що формують базу знань, так і практичні вправи для відпрацювання конкретних навичок. Кожне заняття структуроване таким чином:

- **Вступ:** короткий огляд теми, визначення мети заняття та налаштування учасників на роботу.

- **Основна частина:** вивчення матеріалу, виконання вправ і обговорення практичних аспектів.

- **Обговорення домашніх завдань:** аналіз попереднього досвіду учасників, рефлексія над результатами виконання завдань.

- **Рефлексія:** підбиття підсумків заняття, обговорення емоцій, які виникли під час роботи, та їх значення для особистісного розвитку.

Вступне заняття: Знайомство та мотивація до роботи (1 заняття)

Мета заняття – створення комфортної атмосфери, мотивація учасників до активної участі в програмі. Проводяться вправи на знайомство та згуртування групи. Учасники визначають свої очікування від програми та цілі, яких прагнуть досягти. Обговорюються правила взаємодії, підходи до рефлексії та виконання домашніх завдань.

Навички саморегуляції (2 заняття)

Ці заняття спрямовані на формування вмінь студентів ефективно управляти своїми емоціями та знижувати рівень стресу, що особливо важливо в умовах сучасного життя з його високими вимогами та постійними викликами.

Основна увага приділяється практичним технікам, які дозволяють швидко стабілізувати емоційний стан і відновити внутрішній баланс. Зокрема, студенти знайомляться з дихальними вправами, спрямованими на зняття напруги. Це техніки глибокого дихання, методика «4-7-8» та діафрагмальне дихання, які допомагають знизити рівень тривожності та активізувати роботу парасимпатичної нервової системи.

Наступний компонент – візуалізація, що дозволяє студентам формувати позитивний образ майбутніх подій, мобілізуючи їхні внутрішні ресурси на досягнення бажаних результатів. Цей метод також сприяє зниженню негативного впливу невизначеності та стресових думок.

Третій аспект занять – переключення уваги, яке навчає студентів фокусуватися на конструктивних діях і думках, замість занурення у тривогу чи негативні переживання. Використовуються вправи, спрямовані на зміну контексту уваги (наприклад, техніка «5-4-3-2-1» для заземлення або концентрація на фізичних відчуттях).

Практична частина занять включає відпрацювання цих технік у вигляді індивідуальних і групових вправ, що дозволяє студентам закріпити навички та

зрозуміти, як застосовувати їх у реальних життєвих ситуаціях. Заняття завершуються рефлексією, де студенти аналізують свій стан до і після виконання вправ, обговорюючи, як ці техніки допомагають покращити їхню психологічну стійкість.

Самопізнання (3 заняття)

Заняття з розвитку самопізнання спрямовані на формування глибшого розуміння студентами своєї особистості, усвідомлення власних цінностей, сильних і слабких сторін. Це важливий етап у формуванні психологічної стійкості, оскільки здатність до рефлексії та самоаналізу допомагає студентам краще розуміти себе, усвідомлювати свої емоційні реакції та знаходити способи їх регуляції. Основна частина занять зосереджена на творчих вправах, які дозволяють учасникам досліджувати себе через символи, метафори та аналіз життєвих ситуацій.

Завдання «Мій герб» полягає у створенні символічного зображення, яке відображає найважливіші цінності, прагнення та переконання учасника. Ця вправа допомагає студентам візуалізувати свої життєві орієнтири та краще зрозуміти, що є основою їхніх рішень і дій.

Завдання «Казка про себе» дозволяє через метафори та образи переосмислити свій життєвий шлях, зосередитися на значущих подіях і визначити, як вони вплинули на формування особистості. Виконання цієї вправи сприяє усвідомленню життєвих уроків і дає можливість поглянути на свій досвід під новим кутом.

У вправах на аналіз емоцій, таких як «Чорно-біле кіно», студенти аналізують складні ситуації, які викликають негативні емоції, і навчаються знаходити позитивні аспекти або уроки, які можна винести з таких подій. Це допомагає формувати навичку позитивного мислення та адаптивного підходу до життєвих викликів. Завдяки цим завданням учасники отримують можливість поглибити розуміння себе, своїх цінностей, емоцій та реакцій, що є важливим кроком на шляху до зміцнення психологічної стійкості.

Заняття завершуються рефлексією, де студенти діляться враженнями, новими відкриттями про себе та обговорюють, як цей досвід може допомогти їм у подальшому особистісному та професійному розвитку.

Формування цілей (1 заняття)

Заняття з формування цілей має на меті допомогти студентам усвідомити значення чітко сформульованих цілей у житті та професійній діяльності, а також навчитися ефективно їх визначати та планувати шляхи досягнення.

На початку заняття учасники знайомляться з основними принципами постановки цілей, такими як SMART (конкретність, вимірюваність, досяжність, актуальність, обмеженість у часі), та розглядають відмінності між короткостроковими і довгостроковими цілями.

Практичну частину заняття становить виконання вправи «Зірка», яка є інструментом структурованого підходу до планування. У рамках цієї вправи студенти зображують свої цілі у вигляді зірки, кожний промінь якої відповідає окремій сфері життя, наприклад: освіта, кар'єра, особистісний розвиток, стосунки, здоров'я, дозвілля. Для кожного напрямку визначаються конкретні короткострокові (до року) та довгострокові (понад рік) цілі, після чого учасники аналізують необхідні ресурси для їх досягнення.

Особливий акцент робиться на тому, як знайти баланс між амбітністю цілей та їх реалістичністю, а також як зберігати мотивацію навіть у разі зіткнення з труднощами. Заняття сприяє підвищенню впевненості у власних можливостях, оскільки учасники навчаються бачити шляхи реалізації навіть великих цілей, розбиваючи їх на більш доступні кроки. Увага приділяється технікам візуалізації, які допомагають сформувати позитивний образ майбутнього, що підтримує мотивацію та надає впевненості в досягненні результату.

Завершується заняття рефлексією, де студенти обговорюють, як розроблені цілі відповідають їхнім цінностям, і формулюють конкретні дії, які можна реалізувати найближчим часом. Цей процес не тільки стимулює

самореалізацію, а й допомагає усвідомити власний потенціал і відповідальність за його розкриття.

Комунікативні навички (1 заняття)

Заняття, присвячене розвитку комунікативних навичок, спрямоване на формування у студентів здатності до ефективної та конструктивної взаємодії в різних соціальних і професійних ситуаціях. Особливу увагу приділено активному слуханню – ключовій навичці, яка дозволяє розуміти емоції, потреби та мотиви співрозмовника. Учасники вивчають, як правильно ставити уточнювальні питання, демонструвати емпатію та уникати поспішних оцінок. Практичні вправи допомагають відпрацьовувати ці навички, що сприяє більшій відкритості у спілкуванні та покращенню міжособистісного розуміння.

Другий блок заняття присвячений невербальній комунікації, зокрема мові тіла, жестам, інтонації та зоровому контакту. Учасники досліджують, як невербальні сигнали впливають на сприйняття співрозмовника, і відпрацьовують техніки усвідомленого використання власної невербальної поведінки для створення позитивного враження. Це включає вправи на управління своєю позою, жестами та голосом у різних контекстах.

Третій аспект заняття – побудова діалогу, що включає вивчення технік подолання конфліктів, ведення переговорів і створення довірливих стосунків. Учасники аналізують типові конфліктні ситуації, навчаються знаходити компроміси та виробляти стратегії конструктивного вирішення розбіжностей. Практичні вправи реалізуються через рольові ігри, де студенти розігрують реальні або змодельовані сценарії, такі як вирішення конфлікту на робочому місці, побудова діалогу з незнайомою людиною або обговорення складних питань у команді.

Завершується заняття рефлексією, під час якої учасники обговорюють отриманий досвід, аналізують, які техніки виявилися найбільш ефективними, та планують, як застосовувати набуті навички у своєму житті. Це заняття не лише покращує здатність до взаємодії, але й формує базу для розвитку

впевненості в собі та емоційної гнучкості, що є важливими складовими психологічної стійкості.

Розвиток суб'єктної позиції (3 заняття)

Цикл із трьох занять, присвячених розвитку суб'єктної позиції, спрямований на формування у студентів активного, відповідального підходу до свого життя та професійної діяльності. Центральна ідея цих занять полягає в навчанні учасників мислити позитивно, подоланні внутрішніх обмежень та створенні ресурсного ставлення до викликів і труднощів. Учасники знайомляться з техніками роботи з негативними установками, такими як «я не зможу», «це надто складно для мене» або «успіх – це випадковість», і навчаються трансформувати ці переконання у конструктивні. Зокрема, розглядаються методи когнітивного реструктурування, які дозволяють змінювати сприйняття ситуацій і зосереджувати увагу на можливостях, а не перешкодах.

Практичні вправи акцентують увагу на розвитку гнучкого мислення – здатності бачити різні варіанти вирішення проблем, уникати категоричних суджень і шукати творчі підходи навіть у складних умовах. Такі вправи, як «Переваги моїх обмежень» або «Мої ресурси в незвичних ситуаціях», допомагають студентам усвідомити свій потенціал і побачити в перешкодах джерело особистісного розвитку. Окремий акцент зроблено на вмінні брати відповідальність за свої дії та рішення. Це включає вправи, які сприяють усвідомленню власного впливу на ситуацію, а також розуміння зв'язку між діями та їхніми наслідками.

Важливою частиною занять є обговорення способів збереження внутрішньої мотивації та впевненості навіть у разі невдач. Учасники аналізують власний досвід через вправи на рефлексію, такі як «Мій шлях до рішення» або «Що я отримав завдяки викликам». Це допомагає зрозуміти, що труднощі є не лише проблемою, а й джерелом цінного досвіду. Заняття спрямовані на формування суб'єктної позиції, де студент бачить себе активним творцем свого життя і розвитку, а не пасивним спостерігачем

обставин. Рефлексія після кожного заняття дозволяє учасникам усвідомити отримані знання та напрацювати практичні інструменти для їх застосування у реальному житті.

Заключне заняття: Рефлексія та узагальнення знань (1 заняття)

Фінальне заняття програми присвячене підбиттю підсумків, оцінці досягнень і осмисленню отриманого досвіду. Воно створює можливість для учасників зупинитися та проаналізувати, як програма вплинула на їхній особистісний і професійний розвиток. Основний акцент робиться на рефлексії, що дозволяє студентам усвідомити зміни, які відбулися за час участі у програмі, а також оцінити, наскільки вони просунулися в напрямку досягнення поставлених цілей. Учасники діляться своїми враженнями, говорять про найбільш цінні знання та навички, які вони отримали, та обговорюють, як застосовували їх у повсякденному житті або навчанні.

Одним з елементів заняття є створення інфографіки, яка стає візуальним підсумком участі у програмі. Студенти малюють або формують схеми, що відображають їхні особисті здобутки, відкриття та кроки, які вони зробили на шляху до психологічної стійкості. Наприклад, це може бути "Дерево розвитку", де коріння символізує засвоєні техніки й знання, а гілки — нові цілі та можливості. Цей творчий процес не лише узагальнює отриманий досвід, але й допомагає зберегти візуальну пам'ять про досягнення, стимулюючи подальшу мотивацію до самовдосконалення.

Окремий блок заняття присвячений плануванню подальших кроків для підтримання психологічної стійкості. Учасники обговорюють конкретні стратегії та техніки, які вони планують використовувати у своєму житті, щоб зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до змін і долати труднощі. Крім того, вони формулюють короткострокові та довгострокові цілі, пов'язані з особистісним і професійним розвитком. Завершальним етапом є обговорення того, як отримані знання та навички можуть допомогти їм у майбутній професійній діяльності, що підкреслює практичну цінність програми. Заняття завершується обміном теплими словами та побажаннями, що створює

емоційно позитивний фінал програми, підкріплюючи почуття впевненості у своїх можливостях.

Програма побудована таким чином, щоб учасники поступово розвивали основні аспекти психологічної стійкості – саморегуляцію, самопізнання, комунікативність, здатність до адаптації та цілепокладання. Заняття гармонійно поєднують теоретичну та практичну частини, а рефлексія забезпечує усвідомлення отриманого досвіду та його інтеграцію у повсякденне життя.

У рамках розвиваючого освітнього середовища, за допомогою спеціально підібраних психотехнік розвитку особистості, можна допомогти майбутніх фахівцям сформувати відсутні у них якості та вміння, що сприяють розвитку психологічної стійкості. Для студентів важливо опанувати не тільки техніками саморегуляції та конкретними методами, що допомагають справлятися зі стресом і складними ситуаціями, але й створити індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, що є основою для більш глибокої саморегуляції. Тому вправи та психотехніки, включені до програми розвитку психологічної стійкості, можна умовно поділити на два основні блоки: інструментальний (який охоплює методи саморегуляції, розвиток рефлексії, навичок комунікації) та екзистенціальний (який включає розвиток суб'єктності, гуманітарної позиції і уточнення життєвих цілей). Такий комплексний підхід дозволяє майбутньому фахівцеві не тільки здобути вміння впоратися із труднощами, але й розвинути здатність до саморегуляції та отримати позитивний досвід у вирішенні різних ситуацій. Крім того, психотехніки екзистенціального блоку допомагають студентам усвідомити свої переживання, навчитися управляти ними та виробити стійку поведінку у складних і невизначених ситуаціях, зокрема в умовах екзистенціальної фрустрації.

Висновки до розділу

Узагальнюючи результати дослідження психологічної стійкості майбутніх фахівців соціономічного профілю, можна зробити висновок, що їхній рівень стійкості до стресу та здатність ефективно адаптуватися до професійних викликів є різнорівневими та потребують системної підтримки. Аналіз психоемоційних станів показав, що тривога є домінуючим станом для значної частини студентів (48,6%), що свідчить про високу емоційну напругу, знижену впевненість у собі та схильність до хвилювань, які можуть обмежувати їхню професійну ефективність. Водночас помірні рівні фрустрації, агресивності та ригідності, виявлені у більшості студентів, свідчать про здатність долати труднощі, хоча окремим групам потрібна додаткова підтримка для розвитку емоційної гнучкості та адаптивності.

Результати дослідження стресостійкості вказали, що 42,9% студентів мають межовий рівень стійкості до стресу, що дозволяє їм справлятися з типовими викликами, але ставить під загрозу ефективність у випадку значних навантажень. Низький рівень стресостійкості у 37,1% студентів підкреслює їхню вразливість до стресових ситуацій, що може призводити до нервового виснаження та професійного вигорання. Лише 20% респондентів демонструють високий рівень стресостійкості, що свідчить про необхідність систематичного розвитку адаптаційних ресурсів у студентській аудиторії.

Аналіз життєстійкості за субшкалами «Залученість», «Контроль» та «Прийняття ризику» також виявив значні розбіжності серед студентів. Хоча близько третини студентів демонструють високі показники за цими субшкалами, значна частка респондентів перебуває на середньому або низькому рівні, що обмежує їхню активність, впевненість у власних силах та готовність діяти в умовах невизначеності. Такі студенти можуть мати труднощі із самостійним подоланням професійних викликів, особливо в стресових або нестандартних ситуаціях.

Аналіз результатів дослідження копінг-стратегій свідчить, що більшість студентів знаходяться на середньому рівні використання, що є позитивним показником, але вказує на необхідність подальшого розвитку цих навичок. Особливу увагу слід приділити проактивному та превентивному копінгу, а також стратегічному плануванню, оскільки ці підходи є важливими для ефективного подолання стресових ситуацій ат особистісного зростання.

На основі отриманих результатів розроблено програму, спрямовану на розвиток у студентів здатності до саморегуляції емоцій, осмислення власних цінностей, цілей і життєвих пріоритетів, формування навичок адаптації до нових умов та ефективної взаємодії в соціальному та професійному середовищі.

ВИСНОВКИ

На основі аналізу наукової літератури встановлено, що психологічна стійкість є динамічним процесом, який відображає здатність особистості підтримувати стійкі стани та ефективно долати як зовнішні, так і внутрішні негативні чинники, що перешкоджають самореалізації. Вона формується в процесі розвитку особистості, залежачи від типу нервової системи, здобутого життєвого досвіду, умов середовища, поведінкових навичок, а також рівня розвитку пізнавальних структур. Як складна властивість особистості, психологічна стійкість об'єднує інтелектуальні, емоційно-вольові та особистісні якості, які забезпечують ефективність діяльності. Вона включає багаторівневі аспекти, що пов'язані з фізіологічними характеристиками, особистісними рисами, світоглядними переконаннями, системою цінностей та установок. Ця якість постійно розвивається, виявляючи гнучкість, здатність до аналізу та осмислення досвіду. Як інтегральна характеристика, психологічна стійкість охоплює стійкість, врівноваженість і опірність, дозволяючи людині успішно протистояти труднощам, долати несприятливі обставини та опановувати новий досвід, зберігаючи при цьому працездатність. Низький рівень психологічної стійкості може призводити до неприйняття змін, заперечення власних можливостей і внутрішнього чи зовнішнього опору нововведенням. У цій роботі психологічна стійкість розглядається як інтегративна системна характеристика, яка забезпечує здатність особистості бути саморегульованим суб'єктом активності, адаптуватися до змін зовнішнього та внутрішнього середовища і створювати автентичне середовище для самореалізації та психологічного благополуччя.

Професійне становлення студентів є складним процесом, який обумовлений взаємодією індивідуально-психологічних, соціальних, професійних, екзистенціальних та економічних чинників. Їх гармонійне поєднання сприяє формуванню компетентного, психологічно стійкого і

самодостатнього фахівця, здатного ефективно адаптуватися до викликів професійного середовища.

Психологічна стійкість фахівців соціономічного профілю є комплексною якістю, що об'єднує здатність до врівноваженості, опірності та стійкості. Ця якість дозволяє їм підтримувати працездатність, зберігати психологічне здоров'я та ефективно справлятися з життєвими труднощами й професійними викликами. У професійній підготовці таких фахівців важливим є формування навичок саморегуляції та опанування психотехніками, які забезпечують підтримку психологічної стійкості й здоров'я, дозволяючи здійснювати цей процес постійно та самостійно.

За результатами емпіричного дослідження психологічної стійкості майбутніх фахівців соціономічного профілю виявлено, що рівень їхньої стресостійкості та здатність адаптуватися до професійних викликів значно варіюються й потребують системної підтримки. Аналіз психоемоційних станів показав, що домінуючим станом у студентів є тривога (48,6%), що вказує на високу емоційну напругу, знижену впевненість у собі та схильність до хвилювань, які можуть знижувати їхню професійну ефективність. Водночас помірні рівні фрустрації, агресивності та ригідності, які виявлені у більшості студентів, демонструють їхню здатність до подолання труднощів, хоча певним групам потрібна додаткова підтримка для розвитку емоційної гнучкості та адаптивних навичок.

Дослідження стресостійкості виявило, що 42,9% студентів мають межовий рівень, що дозволяє їм справлятися з типовими викликами, проте ризикує стати недостатнім у разі підвищених навантажень. Низький рівень стресостійкості у 37,1% студентів підкреслює їхню вразливість до стресу, що може призводити до нервового виснаження та професійного вигорання, тоді як лише 20% демонструють високий рівень стійкості, що свідчить про необхідність активного розвитку ресурсів адаптації в студентській аудиторії.

Оцінка життєстійкості за субшкалами «Залученість», «Контроль» та «Прийняття ризику» показала різноманітність рівнів, які впливають на

активність, впевненість у собі та готовність діяти в умовах невизначеності. Хоча близько третини студентів мають високі показники за цими шкалами, значна частина перебуває на середньому або низькому рівні, що може ускладнювати їхню здатність самостійно долати професійні виклики, особливо у стресових або нестандартних ситуаціях.

Аналіз копінг-стратегій показав, що більшість студентів використовують їх на середньому рівні, що є позитивним, але вказує на потребу подальшого розвитку навичок. Зокрема, варто приділити увагу проактивному та превентивному копінгу, а також стратегічному плануванню, які є критично важливими для ефективного подолання стресу та особистісного зростання.

На основі отриманих результатів було розроблено програму, спрямовану на розвиток у студентів навичок саморегуляції емоцій, усвідомлення власних цінностей і життєвих пріоритетів, формування стійкості до стресу, здатності адаптуватися до змін та ефективно взаємодіяти в соціальному та професійному середовищі.

Перспективи подальших розвідок у напрямку дослідження психологічної стійкості майбутніх фахівців соціономічного профілю включають декілька важливих аспектів. Доцільно вивчати індивідуально-психологічні чинники, які визначають стійкість до стресу та адаптивність у студентів. Перспективним є дослідження ефективності різних програм розвитку стресостійкості, життєстійкості та адаптаційних ресурсів, зокрема тих, що базуються на когнітивно-поведінковій терапії, майндфулнес-підходах чи використанні інтерактивних технологій навчання. Варто дослідити зв'язок між психологічною стійкістю та професійною ефективністю в соціономічних професіях, щоб визначити, які аспекти цієї якості є ключовими для успішної роботи у професійному середовищі.. Ці напрями сприятимуть не лише розширенню теоретичних уявлень про психологічну стійкість, але й підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців.