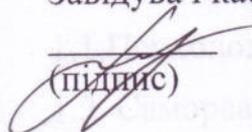


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра загальної та практичної психології

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК САМОРЕАЛІЗАЦІЇ
МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Кваліфікаційна робота здобувача
освітнього ступеня магістр
Спеціальності 053 Психологія
освітньої програми Психологія
Топчій Аліни Сергіївни
Керівник к.пед. н., доцент
Васильєва О.А.
Рецензент доктор псих. наук,
професор кафедри гуманітарних
дисциплін Дунайського інституту
Національного університету «Одеська
морська академія» Сорока О. М.

Робота допущена до захисту
на засіданні кафедри загальної та практичної психології
(назва випускової кафедри)
протокол № 5 від «17» грудня 2025 р.
Завідувач кафедри

 Масуха Т.С.
(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист
на відкритому засіданні ЕК

«20» грудня 2025 р.

Оцінка 93 відмінно
(за столальною шкалою) (за традиційною шкалою)

 Макарчук Н.О.
(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	9
1.1. Психологічна сутність феномену психологічної стійкості.....	9
1.2. Самореалізація особистості як психологічний процес і результат	17
1.3. Психологічна стійкість у структурі самореалізації майбутніх психологів...	27
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ	39
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ...	40
МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	40
2.1. Організація та методичне обґрунтування емпіричного дослідження психологічної стійкості майбутніх психологів	40
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічної стійкості майбутніх психологів.....	44
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ	53
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЯК ЧИННИКА ЇХНЬОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ	55
3.1. Теоретичні засади та принципи програми розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів.....	55
3.2. Зміст програми розвитку психологічної стійкості як чинника самореалізації майбутніх психологів.....	61
3.3. Практичні рекомендації щодо розвитку психологічної стійкості як чинника самореалізації майбутнього психолога	71
ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ	76
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83
ДОДАТКИ.....	92

ВСТУП

Актуальність теми. В умовах повномасштабної воєнної агресії проти України функціонування закладів вищої освіти відбувається в умовах підвищеної соціально-психологічної напруги. Освітній процес у вищій школі супроводжується тривалим стресовим навантаженням, відчуттям невизначеності, загрозою фізичній безпеці та порушенням базових умов життєдіяльності для викладачів і здобувачів освіти. Актуальність проблеми підтверджується науковими дослідженнями К. С. Асонова, О. І. Бондарчук, В. О. Готич, Г. В. Гуменюк, Н. Жигайло, Л. М. Карамушки, О. М. Кокуна, С. Б. Кузікової, Л. П. Московець, О. А. Штепи, Л. Л. Тютюнник та інших учених, які висвітлюють питання адаптації студентської молоді, розвитку психологічної стійкості та збереження психічного здоров'я в умовах війни.

В умовах воєнних викликів відбувається трансформація професійних функцій практичного психолога. Професійна діяльність набуває ширшого змісту та орієнтується на подолання наслідків воєнного стану для різних категорій населення. Сучасна практика психологічної допомоги потребує впровадження науково обґрунтованих програм реабілітації, орієнтованих на воєнний і післявоєнний періоди, що передбачає підготовку майбутніх психологів до кризового консультування та формування компетентностей, спрямованих на профілактику посттравматичних розладів і розвиток адаптивних стратегій подолання стресу.

Тривалий характер воєнної агресії проти України та невизначеність термінів воєнного стану засвідчують про зростання потреби у психологічній, реабілітаційній та психотерапевтичній допомозі. В умовах війни зростає необхідність оновлення підготовки майбутніх психологів, зокрема завдяки упровадженню технологій формування психологічної стійкості, стресостійкості та резильєнтності, що забезпечують здатність до адаптації й відновлення у

стресових ситуаціях. Стресостійкість розглядається як ключова професійна характеристика, яка характеризує здатність фахівця зберігати працездатність і психологічну рівновагу під час криз, а також визначає готовність до ефективної діяльності в умовах воєнного стану.

Стресостійкість у науковій літературі постає як ключова професійна характеристика, що забезпечує здатність психолога підтримувати працездатність, емоційну рівновагу та адаптивність у кризових ситуаціях. У дослідженнях Г. Б. Варіної, Н. В. Гранкіної-Сазонової, Х.М. Колесник, В.М. Кресан, М. В. Савчина, О. А. Чиханцової, А. О. Чхаїдзе підкреслюється важливість розвитку стійкості та життєстійкості особистості у періоди соціальних викликів. Психологічна стійкість безпосередньо пов'язана з життєздатністю, психічним і соматичним здоров'ям особистості, що набуває особливої значущості в умовах війни. Юнацький вік є сензитивним період для її формування, тому актуальним є вивчення особливостей розвитку стійкості сучасної молоді

В умовах воєнного стану посилюється необхідність у нових підходах до професійної підготовки майбутніх психологів, в якій центральне місце відводиться розвитку психологічної стійкості як основи їхньої самореалізації у професійній діяльності. Феноменологію психологічної стійкості особистості вивчають такі українські психологи К. Балахтар, Е. Грішин, З. Кіресва, Т. Мельничук, М. Савчин, Т. Титаренко, І. Хоменко, В. М. Чернобровкін, О. Чиханцова та ін.

У зарубіжній психологічній науці проблематика психологічної стійкості досліджується науковцями К. Д. Ауслус, Дж. Блок, Н. Гармезі, Дж. Дж. С. Гаррічанд, С. Д. А. Літам, А. Мастен, Дж. М. Ньюелл, М. Руттер, які розглядають стійкість як провідну умову збереження психічного здоров'я та соціального функціонування в умовах кризи.

Дослідження проблеми самореалізації особистості широко представлене у дослідженнях українських науковців, зокрема таких, як: О. В. Гомонюк, Є. В. Карпенко, С. Д. Максименко, О. Р. Малхазов, Л. П. Московець, Е. Л. Носенко, С. Б. Кузікова, А. П. Сидоренко. Соціальна важливість досліджуваної проблеми та її недостатній рівень науково-методологічного й практичного опрацювання зумовили вибір теми кваліфікаційного дослідження: «Психологічна стійкість як чинник самореалізації майбутніх психологів в умовах війни».

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічної стійкості як чинника самореалізації майбутніх психологів в умовах воєнного стану, а також у розробленні програми її розвитку.

Відповідно до мети дослідження були виокремлені наступні завдання:

- здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічної стійкості та самореалізації особистості в сучасній психологічній науці;
- виявити детермінанти розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів у воєнних умовах;
- визначити роль психологічної стійкості як чинника професійної самореалізації в умовах війни;
- емпірично дослідити рівень сформованості психологічної стійкості у майбутніх психологів у період професійного становлення;
- розробити й апробувати програму розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів як ресурсу їхньої самореалізації.

Об'єкт дослідження - професійне становлення майбутніх психологів у воєнних умовах.

Предмет дослідження - психологічна стійкість як чинник самореалізації майбутніх психологів у процесі професійного самовизначення.

Комплекс методів, застосованих у процесі розв'язання завдань кваліфікаційного дослідження, включав теоретичні методи (аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел з теми дослідження), емпіричні методи: «Шкалу резильєнтності М. Коннора - Дж. Девідсона» (CD-RISC-25), «Опитувальник посттравматичного зростання» (Posttraumatic Growth Inventory) автори R. Tedeschi та L. Calhoun, «Методику оцінювання стресостійкості та соціальної адаптації» (Д. Холмс, К. Раге), «Методику психологічної діагностики копінг-стратегій» Е. Хайма.

Експериментальною базою кваліфікаційного дослідження виступив Ізмаїльський державний гуманітарний університет.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні та поглибленні наукових уявлень про психологічну стійкість як чинника самореалізації майбутніх психологів, а також у визначенні її ролі у процесі професійного становлення.

Практичне значення дослідження полягає в розробленні та апробації психопрофілактичної програми розвитку психологічної стійкості, спрямованої на підвищення рівня професійної самореалізації майбутніх психологів в умовах воєнного стану. Отримані результати можуть бути використані в освітньому процесі підготовки майбутніх фахівців ЗВО, у практичній діяльності психологів, а також у системі психопрофілактичної роботи зі студентською молоддю.

Апробацію набутих результатів здійснено через участь в обговоренні базових положень дослідження на науково-практичних конференціях, зокрема на Міжнародній науково-практичній конференції «Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного часу: проблеми, рішення, перспективи», присвяченій 10-річчю комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, а також на XV Міжнародній інтернет-конференції молодих

учених і студентів «Глухівські наукові читання - 2025. Актуальні питання суспільних та гуманітарних наук».

Структура роботи. Робота має наступний вигляд: вступ, три розділи, висновки за розділами, загальні висновки, список із 69 використаних джерел. Основний зміст кваліфікаційного дослідження викладено на 81 сторінці. Робота містить два рисунки і десять таблиць, додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психологічна сутність феномену психологічної стійкості

У вітчизняній та зарубіжній науковій традиції поняття «психологічна стійкість» і «резильєнтність» використовуються для визначення здатності особистості ефективно протидіяти труднощам, підтримувати адаптивність і внутрішню рівновагу в умовах тривалого стресу чи кризових ситуацій. У більшості досліджень терміни використовуються як синонімічні, хоча резильєнтність здебільшого характеризує динамічний процес відновлення після стресових впливів, тоді як психологічну стійкість описують як інтегральну властивість особистості. Обидва поняття пов'язані з феноменом збереження психофізіологічного функціонування за несприятливих умов [32; 50].

Значно розширились сучасні уявлення завдяки зарубіжним науковим дослідженням, в яких психологічну стійкість розглядають як багатовимірний феномен, що формується внаслідок взаємодії індивідуально-психологічних та соціальних чинників.

Аналіз сучасних зарубіжних досліджень (Н. Гармензі [67], Дж. Блок [65], А. Мастен [68], Дж. М. Ньюелл [69], С. Д. А. Літам [66]) засвідчує складний, багаторівневий характер впливу травматичного досвіду на формування резильєнтності. Механізми психологічної стійкості зумовлені взаємодією індивідуально-психологічних (темпераментних, особистісних) і соціальних чинників, які забезпечують адаптаційний потенціал у кризових ситуаціях. За N. Garmezy та A. Masten [66; 67], реакції на психотравмувальні події варіюють від вираженого дистресу до збереження відносної емоційної стабільності й функціональної цілісності, що узгоджується з концепцією резильєнтності як здатності підтримувати психічне функціонування попри дію зовнішніх стресорів.

У сучасних зарубіжних дослідженнях резильєнтність описують як багатовимірну характеристику, що охоплює низку адаптивних компонентів. А. Мастен [68] виокремлює такі компоненти:

- оптимізм як здатність брати відповідальність за власне життя;
- орієнтація на розв'язання проблем і уникнення додаткових стресогенних ситуацій;
- готовність до прийняття екзистенційної відповідальності як прояв особистісної зрілості;
- орієнтація на майбутнє, що забезпечує саомобілізацію у складних умовах;
- позитивне ставлення до соціальних контактів і збереження почуття гідності;
- розвинені навички саморегуляції, пов'язані з керуванням емоціями та саногенним мисленням.

Запропонована автором структура резильєнтності забезпечує, на думку вченого, ефективне подолання психотравмівних обставин і збереження цілісності особистості [67, с.117].

Д. Геллерштейн в структурі резильєнтність особистості виокремлює два провідних компоненти, взаємодія яких визначає її структурну цілісність. Перший компонент має біологічну основу та представлений фізіологічними властивостями нервової системи, що зумовлюють здатність індивіда протистояти впливу стресогенних факторів та зберігати функціональну активність у кризових умовах. Другий компонент має психологічний характер і визначається рівнем розвитку соціального капіталу, сформованістю міжособистісних зв'язків, здатністю приймати підтримку з боку значущого оточення та наявністю ціннісно-сислової орієнтації. Саме другий компонент зумовлює здатність особистості до осмислення життєвих подій, екзистенційного

самопізнання та відновлення. Взаємодія біологічних і соціально-психологічних чинників формує основу стійкого адаптивного потенціалу [22].

У сучасних зарубіжних дослідженнях психологічна стійкість розглядається як багатокомпонентне особистісне утворення, здатність протидіяти несприятливим впливам та долати їх наслідки, що забезпечує збереження психічного благополуччя в тривалій перспективі. Окремі наукові підходи розглядають резильєнтність як установку на підтримання психічного здоров'я в умовах дії деструктивних чинників, а також як здатність до відновлення адаптивного ресурсу після психотравмувальних подій. У низці концепцій резильєнтність описується як процес стабілізації психофізіологічного функціонування в умовах хронічного стресу, а також як динамічна здатність до психологічної й фізичної реабілітації після дії екстремальних обставин [13; 54].

Таким чином, за результатами аналізу зарубіжної наукової літератури зазначимо, що психологічну стійкість розглядають як інтегративне особистісне утворення, що визначає здатність індивіда до ефективної адаптації в умовах дії деструктивних впливів, як система властивостей, яка забезпечує збереження функціональної цілісності особистості та сприяє її саморегуляції, стабілізації психічного стану й мобілізації ресурсів у критичних життєвих обставинах.

Психологічна стійкість (англ. *psychological resilience*) як наукове поняття почали досліджувати у 1970-х роках. Однією з перших вивченням цього феномена займалася Е. Вернер, яка внаслідок 40-річного лонгітюдного дослідження дітей, встановила, що незважаючи на складні життєві обставини, третина з них демонструвала повну психологічну та соціальну адаптованість. Цих дітей вона назвала *resilient*, що й стало підґрунтям для подальших досліджень феномену стійкості [69].

У сучасній зарубіжній психології феномен психологічної стійкості досліджується в основних підходах:

- як особистісна риса - Д. Блок трактує психологічну стійкість як інтегральну індивідуально-психологічну характеристику, що отримала назву «ego-resiliency», що поєднує гнучкість, рішучість, витривалість, здатність до саморегуляції [65];
- як процес - А. Мастен, Д. Сілк та С. Лутар розглядають стійкість як динамічний процес позитивної адаптації та відновлення внутрішніх ресурсів у відповідь на виклики [68];
- як адаптивно-захисний механізм - Н. Гармезі трактує стійкість як здатність відновлюватися після дезадаптивних реакцій і зберігати ефективну поведінку за умов тривалого стресу [67].

У вітчизняній психологічній літературі «резилієнс» пояснюють як життєздатність, стійкість до стресу, травмостійкість, витривалість, емоційна стабільність створює певну термінологічну неоднозначність. Водночас резильєнс розглядається як ресурс подолання наслідків травматичних подій і підтримки психічного здоров'я [55, с. 5-7]

У сучасних психологічних дослідженнях висвітлено різні аспекти формування та прояву резильєнтності в умовах соціальних викликів. Проаналізовано особливості резильєнтності особистості в період пандемії (О. Чиханцова, К. Гуцол [60]); психологічні умови забезпечення резильєнтності суспільства в умовах хронічного стресу (В. Федорчук, Л. Комарніцька [58]); специфіку резильєнтності викладачів закладів вищої освіти в умовах воєнного стану (К. Балахтар [2]); особливості формування психологічної стійкості студентів закладів вищої освіти під час війни (Н. Жигайло, Т. Шолубка [17]); а також динаміку розвитку життєстійкості в умовах невизначеності (О. Чиханцова [59]). Окремий напрям становлять дослідження підготовки педагогічних кадрів до розвитку стресостійкості та життєстійкості в учнів, представлені у працях К. С. Балахтар [2], О. І. Бондарчук та Л. М. Карамушки [5], О. М. Кокуна [24; 27], О. М. Корніяки [28], Л. М. Карамушки [56].

У вітчизняній науковій літературі резильєнс описується як багатоаспектне психологічне явище, яке включає:

по-перше, здатність індивіда зберігати стабільне психічне функціонування в умовах стресу;

по-друге, відновлювати психологічний стан після впливу психотравмувальних факторів;

по-третє, набувати нових адаптаційних властивостей і підвищувати ефективність особистісного функціонування внаслідок подолання критичних ситуацій [1].

Українські дослідники Е. Грішин [13], Н. Кононенко [20], В. Москалець [35] та ін. визначають резильєнтність як інтегративну динамічну властивість особистості, що проявляється у здатності протистояти життєвим труднощам, долати наслідки психотравмувальних і стресогенних подій, а також відновлювати психоемоційний стан. На думку авторів, резильєнтність характеризується поєднанням когнітивних, емоційних, адаптаційних та особистісних характеристик, які забезпечують здатність особистості протистояти деструктивному впливу стресу та підтримувати психічне здоров'я.

Н. Коструба та Л. Ляшко [22] розглядають резильєнтність як здатність особистості підтримувати внутрішню психологічну стійкість у складних кризових умовах. У її структурі автори виокремлюють наступні компоненти:

- когнітивний - здатність індивіда здійснювати раціональну оцінку ситуації та осмислювати її з позицій доцільності;
- афективний - спрямований на регуляцію емоційних станів, реакцій і процесів на основі прагнення до рівноваги та стабільності;
- поведінковий - передбачає реалізацію адаптивних копінг-стратегій, спрямованих на подолання негативного впливу стресогенних чинників і збереження особистісного функціонування [22].

Науковці зазначають, що саногенне ядро психологічної стійкості становить комплекс суб'єктних утворень, які забезпечують ефективну адаптацію до впливу деструктивних стресових чинників. У запропонованій моделі резильєнтності виокремлюють три форми позитивної (саногенної) адаптації - відновлення, трансформація та процвітання, які відображають поступову динаміку зростання адаптивних можливостей особистості. Водночас описано два типи негативної (патогенної) дезадаптації - ригідність і вразливість, що свідчать про порушення механізмів ефективного пристосування до складних життєвих обставин [10; 54].

На думку В. П. Москальця та О. В. Федик [35], фізичне здоров'я є важливим ресурсом формування психологічної стійкості та збереження психічного благополуччя особистості. Особливої значущості воно набуває в умовах воєнного часу, коли студенту доводиться мобілізувати не лише психічні, а й значні фізичні ресурси для подолання екстремальних навантажень. Фізичний компонент функціонування розглядається авторами як детермінанта суб'єктивного відчуття контролю, підвищення самооцінки та зміцнення резильєнтності, що підтримує стійкість у ситуаціях підвищеної напруженості

Г. Лазос представляє комплексне бачення поняття «резильєнтність» і визначає його як біопсихосоціальне явище, яке поєднує особистісні, міжособистісні та соціальні характеристики. Резильєнтність визначається ним як здатність психіки відновлюватися після дії негативних чинників, як індивідуальна характеристика особистості або динамічний процес залежно від контексту дослідження [33].

Теоретичний аналіз проблеми дозволяє виокремити наступні типи резильєнтності, що характеризують різні рівні реалізації адаптаційного потенціалу особистості:

- фізична резильєнтність як здатність організму адаптуватися до фізичних навантажень і впливу стресогенних чинників, відновлюватися після захворювань чи травм;
- психологічна резильєнтність - здатність особистості ефективно пристосовуватися до умов змін, невизначеності та психоемоційного напруження; високий її рівень проявляється у когнітивній гнучкості, емоційній врівноваженості та збереженні функціональної активності в стресових ситуаціях;
- емоційна резильєнтність - здатність регулювати афективні стани в умовах психотравмівного досвіду; особи з високим рівнем цієї властивості усвідомлюють власні емоційні реакції та володіють навичками їх регуляції, що забезпечує стабілізацію емоційного функціонування в кризових обставинах;
- соціальна резильєнтність - спроможність груп і спільнот до відновлення після кризових подій шляхом налагодженої міжособистісної взаємодії, взаємопідтримки та колективного вирішення проблем, що впливають як на окремих індивідів, так і на соціальну спільноту в цілому [45].

Аналіз психологічних досліджень показав, що ресурси та навички, які забезпечують ефективну адаптацію особистості до життєвих викликів, потребують цілеспрямованого розвитку та удосконалення, оскільки вони спрямовані на формування психологічної стійкості фахівця в умовах професійної діяльності. На думку дослідників, життєстійкість виступає внутрішнім адаптаційним ресурсом, який забезпечує здатність індивіда долати труднощі, протистояти стресогенним впливам, зберігати впевненість, рівновагу та цілісність психічного функціонування [39, с. 836].

Таким чином, поняття «резильєнтність» має ширший змістовий обсяг ніж термін «життєстійкість» і не може вважатися його синонімом, що свідчить про концептуальну складність і багатовимірність феномена резильєнтності в

психологічному дискурсі. В українській науковій літературі відсутнє уніфіковане визначення резильєнтності.

У сучасному трактуванні резильєнтність тлумачать як здатність особистості повертатися до оптимального рівня функціонування після впливу стресогенних або травматичних чинників без формування виражених негативних наслідків для фізичного й психічного здоров'я, що забезпечується мобілізацією внутрішніх ресурсів та ефективним використанням адаптаційного потенціалу.

Узагальнення наукових джерел дозволяє виокремити основні компоненти моделі резильєнтності особистості, що відображають її адаптаційний потенціал:

- оптимізм - здатність зберігати позитивне бачення майбутнього;
- соціальні контакти як уміння встановлювати й ефективно використовувати міжособистісні зв'язки;
- самопроекування як орієнтація на постановку, досягнення перспективних цілей;
- самоставлення як сформоване уявлення про себе, здатність до соціального прогнозування;
- цілеспрямованість - уміння планувати й реалізовувати завдання;
- сенс життя як усвідомлення покликання та діяльності, що надають життю ціннісного змісту;
- відданість справі - внутрішня мотивація, яка посилює рішучість і забезпечує психологічну стійкість [44].

Отже, модель резильєнтності особистості є системою стійких позитивних характеристик та внутрішніх ресурсів, що забезпечують здатність індивіда ефективно адаптуватися й відновлюватися після впливу стресогенних або травматичних подій. Зміст цього феномена становить інтегрований адаптаційний потенціал, який підтримує психічну та фізіологічну рівновагу,

забезпечує функціональну активність та сприяє особистісному зростанню під час кризових впливів.

Аналіз наукових джерел показує, що психологічна стійкість (resilience) є описовим поняттям, що характеризує здатність швидко відновлюватися після труднощів і зберігати внутрішню силу в умовах стресу. Дослідники підкреслюють, що поняття не виключає переживання негативних емоцій, оскільки дистрес, біль і сум є природними реакціями на складні події. Психологічна стійкість розглядається не лише як особистісна риса, а й як динамічний процес, який формується завдяки специфічним формам поведінки, мислення й дій, яких можна набути впродовж життя. Її основою є сукупність індивідуальних і контекстуальних чинників, які забезпечують адаптацію та відновлення.

Аналіз понятійного апарату засвідчує, що терміни, пов'язані з психологічною стійкістю, активно використовуються в науковій літературі, проте характеризуються змістовою неоднорідністю. Узагальнення досліджень вітчизняних і зарубіжних авторів дає підстави розглядати психологічну стійкість як інтегральну психосоціальну властивість особистості, пов'язану зі збереженням адаптивного функціонування та стабільності емоційних процесів у ситуаціях кризового чи травматичного впливу.

1.2. Самореалізація особистості як психологічний процес і результат

В умовах стрімких соціально-економічних змін питання самореалізації особистості набуває особливої актуальності, адже вона виступає центральним механізмом професійного розвитку та адаптації до нових викликів сучасного суспільства. Самореалізація розглядається вченими як складний психологічний процес, що полягає у поступовому розкритті й втіленні особистісного потенціалу через усвідомлене професійне становлення, прийняття рішень,

досягнення цілей і рефлексію власного досвіду. Водночас вона постає і результатом гармонійного поєднання внутрішніх ресурсів особистості з зовнішніми умовами, у яких здійснюється її діяльність [47; 49].

У процесі професійного самовизначення, зокрема під час підготовки майбутніх психологів, самореалізація виявляється у готовності брати на себе відповідальність за вибір кар'єрного шляху, здатності до постійного саморозвитку, особистісного зростання та критичної оцінки власного досвіду.

Таким чином, самореалізація постає не лише рушієм професійної зрілості, а й важливою умовою формування ідентичності фахівця у контексті соціальних трансформацій.

Проблема самореалізації особистості у зарубіжній психології розглядалася представниками концепції самоактуалізації. А. Адлер, К. Гольдштейн, Д. Келлі, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фромм і К. Юнг визначали її як природну внутрішню потребу індивіда у розвитку та вдосконаленні, реалізація якої можлива за умов достатньої психологічної свободи та відсутності значущих зовнішніх обмежень [32; 34].

У вітчизняній психологічній науці питання професійної та особистісної самореалізації розкривається у дослідженнях В. О. Гомонюк [14], Е. Л. Носенко [40], С. Д. Максименка [36; 38], А. Сидоренко [41], а також інших дослідників. У контексті суміжних понять особистісної зрілості, розвитку суб'єктності та толерантності до невизначеності проблема самореалізації висвітлюється у працях С. Б. Кузікової [32], Л. З. Сердюк [36; 49].

У сучасній психологічній науці простежується зростання інтересу до проблеми самореалізації особистості. Аналіз актуальних досліджень засвідчує активну розробку, а також використання психодіагностичних методик, що дають змогу оцінювати рівень і специфіку самореалізації в різних умовах життєдіяльності.

У Психологічному словнику самореалізацію особистості визначено як прагнення суб'єкта здійснити власний потенціал, реалізувати смислове життєве призначення та надати своїй діяльності об'єктивного змісту [42, с. 267].

У класичних психологічних теоріях самореалізацію особистості пояснюють як важливу складову розвитку й функціонування людини. А. Адлер розглядав її в теорії індивідуальної психології як прояв внутрішнього прагнення до вдосконалення, соціальної значущості та конструктивного подолання відчуття неповноцінності. Центральне положення концепції пов'язане з ідеєю про те, що почуття неповноцінності є універсальним психологічним утворенням, яке виконує мотиваційну функцію, спрямовуючи особистість на саморозвиток, досягнення та активну участь у соціальній взаємодії.

Таким чином, процес самореалізації представляє собою адаптивну стратегію подолання внутрішньої невпевненості шляхом активної участі у суспільному житті, утвердження власної цінності та досягнення особистісно значущих цілей.

У науковій літературі самореалізацію розглядають як інтегрований процес узгодження внутрішніх ресурсів особистості з умовами соціального середовища, що забезпечує її розвиток та професійне становлення [38].

У контексті теорії психосоціального розвитку Е. Еріксон розглядав самореалізацію як результат успішного подолання вікових криз, які є детермінантами формування ідентичності особистості. К. Хорні розуміє самореалізацію як механізм подолання внутрішньопсихічних конфліктів і досягнення автентичного «Я», що протистоїть ідеалізованому образу, сформованому під впливом соціальних вимог.

У психоаналітичній парадигмі З. Фрейда самореалізацію визначають опосередковано через призму реалізації несвідомих потягів у рамках динаміки структур психіки («Ід», «Его», «Суперего»), що детермінує адаптаційні стратегії поведінки та засвоєння соціальних норм.

А. Бандура розглядає самореалізацію як результат взаємодії особистісних характеристик, поведінкових дій та соціального середовища. Вчений вважає, що ключовим механізмом цього процесу є віра у власну ефективність (self-efficacy), яка визначає рівень мотивації, наполегливість у подоланні труднощів і здатність досягати поставлених цілей. Самореалізація, за А. Бандурою є активним процесом побудови поведінки, заснованим на усвідомленні внутрішнього потенціалу та здатності особистості спрямовувати власний розвиток [38].

Ж. Піаже пов'язував самореалізацію з розвитком когнітивних структур особистості. Розширення інтелектуальних можливостей у процесі переходу від конкретних до абстрактних форм мислення забезпечує становлення автономної особистості, здатної до усвідомленої діяльності та реалізації власного потенціалу в різних життєвих ситуаціях. Б. Скіннер розглядав прояви самореалізації як результат формування адаптивної поведінки під впливом навчання та підкріплення. На його думку, поведінка особистості є функцією зовнішніх стимулів, а досягнення певного рівня реалізації можливе внаслідок закріплення ефективних моделей дій, що відповідають соціальним вимогам [41].

Дж. Уотсон вважав, що поведінковий розвиток людини зумовлений впливом зовнішнього середовища. Формування особистості, на його погляд, відбувається завдяки цілеспрямованому навчанню, яке забезпечує засвоєння соціально значущих моделей поведінки.

Отже, дослідники визначають самореалізацію як результат цілеспрямованого процесу навчання та соціалізації.

Самореалізація як найвищий рівень у ієрархії потреб особистості описана А. Маслоу. На його думку, людина прагне розкрити свій внутрішній потенціал, реалізувати здібності, прагнути до саморозвитку. Самореалізація, згідно з його концепцією, постає як процес безперервного особистісного зростання, творчої самовираженості та досягнення гармонії з собою. До ключових характеристик

самореалізованої особистості належать автономність, ціннісна орієнтація, здатність до глибоких переживань і тенденція до самоактуалізації.

Самореалізацію як основну рушійну силу розвитку особистості пояснював К. Роджерс. У центрі його концепції була ідея «повноцінно функціонуючої особистості», яка здатна відкрито сприймати досвід, довіряти власним почуттям, приймати себе й інших, бути відкритою до змін і жити у злагоді з власним «Я». Самореалізація, за К. Роджерсом, відбувається у сприятливому середовищі, що підтримує безумовне позитивне ставлення, емпатію та конгруентність [40].

К. Г. Юнг розглядав самореалізацію як результат процесу індивідуалізації, усвідомлення та інтеграції всіх аспектів особистості. Центральним елементом цього процесу є досягнення «самості» як цілісності психіки. Індивідуалізацію К. Юнг вважає шляхом до реалізації внутрішнього потенціалу, що забезпечує гармонію між свідомим і несвідомим, а також автентичність та цілісність особистості.

В. Франкл розглядав самореалізацію крізь призму пошуку сенсу життя. Вчений вважав, що провідною мотивацією особистості є прагнення знайти й реалізувати екзистенційний сенс власного існування. Самореалізація, відповідно до логотерапії, можлива як наслідок орієнтації на цінності, виконання покликання або подолання страждання, що сприяє внутрішньому зростанню [49].

У сучасній психологічній науці, як зарубіжній, так і вітчизняній, відсутній уніфікований підхід до визначення поняття «самореалізація». У дослідженнях поняття вживається поряд із термінами близького значення «самоактуалізація», «саморозвиток», «самоствердження», «самодетермінація». Аналіз наукових концепцій дає підстави виокремити ключові теоретичні характеристики, що визначають структуру та механізми самореалізації особистості [36].

У теорії соціальної ідентичності А. Тешфел розглядав самореалізацію як функцію соціальної належності. Вчений пов'язував її з формуванням позитивної соціальної ідентичності, що виникає в процесі соціального порівняння та забезпечує відчуття власної значущості в групі. Таким чином, соціальне ототожнення виступає умовою задоволення потреби особистості у визнанні та самоцінності [71].

Р. Харре в теорії позиціювання розглядає динамічний характер самореалізації, як результат взаємодії індивіда з соціальними умовами. Самореалізація, згідно з цим підходом, полягає у здатності особистості займати активну позицію у процесі соціального позиціювання, формувати образ «Я» відповідно до власних цілей, цінностей та очікувань середовища. Здатність до гнучкого й усвідомленого самопозиціювання, за Р. Харре, є передумовою особистісного зростання та досягнення автентичності в життєвому просторі [72].

У науковій літературі дослідники визначають самореалізацію особистості як складний багаторівневий процес, що опосередковується соціально-психологічними механізмами, передусім завдяки взаємодії із соціальним середовищем. У цьому контексті значущими є підходи А. Тешфела та Р. Харре, які розробили теоретичні концепції, що підкреслюють роль ідентифікаційних механізмів, соціальної взаємодії та усвідомлення себе як активного суб'єкта у суспільстві.

В особистісно орієнтованому підході, розробленому І. Д. Бехом [4], дослідник визначає самореалізацію як процес цілеспрямованої самодетермінації, що забезпечує активне становлення особистості в освітньому та соціальному просторі. Учений підкреслює, що суб'єктність є психологічною основою самореалізації, а її розвиток передбачає внутрішні смисли, рефлексію, моральну саморегуляцію та здатність до відповідального вибору. Самореалізація, на думку вченого, не зводиться лише до досягнення

індивідуальних цілей, а набуває суспільно значущого змісту через реалізацію внутрішнього потенціалу на благо інших.

У вітчизняній психології проблема самореалізації особистості постає як складний і багатовимірний феномен, що поєднує індивідуальні ресурси, мотиваційні чинники та соціокультурні умови розвитку.

Вагомий внесок у теоретичне обґрунтування поняття здійснили С. Д. Максименко [36; 38], Е. Л. Носенко [40], А. П. Сидоренко [41], Л. П. Московець [43], які розглядають самореалізацію як невід'ємний компонент особистісного розвитку, що передбачає процеси самопізнання, ціннісного самовизначення та актуалізації внутрішнього потенціалу. Вчені вважають, що завдяки самореалізації людина здатна досягти гармонію між внутрішнім світом та зовнішнім середовищем, проявляючись у цілеспрямованій діяльності й прагненні до смисложиттєвого наповнення буття.

Мотиваційний аспект самореалізації вважається результатом інтеграції потреб у досягненні, визнанні, автономії та компетентності. Ефективність цього процесу залежить від наявності сприятливого соціального середовища, яке підтримує індивідуальність і стимулює внутрішню активність суб'єкта.

Узагальнення наукових джерел свідчить, що поняття самореалізації розкривається через категорію суб'єктності. На думку дослідників, здатність до самореалізації, усвідомленого вибору та рефлексії становить ключові характеристики зрілої особистості, яка реалізує себе в різних сферах життєдіяльності, зокрема професійній і творчій. У дослідженнях згаданих вчених самореалізація постає як динамічний, внутрішньо детермінований процес розвитку особистості, що розгортається в умовах взаємодії з соціальним середовищем та реалізації життєвої стратегії.

В теорії особистісних змін, розробленої П. В. Лушиним, особистісний розвиток розглядається як відкрита, саморегульована й динамічна система, яка функціонує в умовах постійного становлення. Система характеризується

поєднанням стабільних фаз і транзитивних періодів, які мають нелінійний характер. Такий підхід показує складність внутрішніх процесів особистості, її здатність до адаптації, самоперетворення та якісних змін у відповідь на вплив зовнішніх і внутрішніх чинників.

Дослідники визначають становлення особистості як процес формування суб'єктності. Особистість розглядають як активного учасника власного розвитку, здатного ініціювати вибір життєвої траєкторії, приймати відповідальність за індивідуальні рішення та формувати систему ціннісних орієнтирів.

Сформованість рефлексивних механізмів забезпечує усвідомлення власних мотивів, оцінювання наслідків прийнятих рішень і корекцію поведінкових стратегій відповідно до змін життєвих обставин. Саморегуляція виступає психологічною основою підтримання цілісності особистості та узгодженості між ціннісними орієнтаціями й реальними формами діяльності. Зазначені характеристики визначають рівень зрілості суб'єктної позиції та здатність особистості до цілеспрямованого саморозвитку в умовах соціальних змін і невизначеності.

Виходячи із вищезазначеного, важливою є здатність до рефлексії та самостійного регулювання поведінки в умовах соціальних змін і невизначеності.

У вітчизняній психологічній науці проблема саморозвитку особистості розглядається як базова здатність людини до самостійного становлення та реалізації себе в ролі активного суб'єкта власного життєвого шляху. Дослідники визначають саморозвиток як усвідомлений процес розкриття особистісного потенціалу, що ґрунтується на механізмах саморегуляції й спрямований на самоствердження та самоздійснення [32; 36; 40; 49].

Г. С. Костюк підкреслював, що розвиток особистості є формою саморуху, детермінованого як природними можливостями людини, так і її здатністю до

самовизначення та самозміни. Процес має нелінійний характер і включає етапи відносної стабільності та перехідні періоди, що характеризують динаміку становлення особистості.

С. Д. Максименко розглядає саморозвиток у межах цілісного онтогенетичного розвитку, що дало підставу досліднику охарактеризувати становлення особистості як результат активної внутрішньої діяльності суб'єкта у взаємодії з соціальним середовищем. Вчений зазначає про важливість формування дієвих механізмів саморегуляції, оскільки вони забезпечують умови для самореалізації та особистісного зростання [38].

Таким чином, саморозвиток, саморух і саморегуляція постають взаємопов'язаними характеристиками активності особистості, що забезпечують її здатність до цілеспрямованих змін.

Узагальнення наукових джерел дає підстави виокремити провідні теоретичні підходи до розуміння самореалізації, що подано в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Аналіз наукових підходів до визначення феномена «самореалізація»

Автор(и)	Підхід / Основна ідея
А. Адлер	Самореалізація як компенсація почуття неповноцінності та прагнення до особистісного зростання.
Е. Еріксон	Самореалізація як результат успішного проходження вікових криз та формування ідентичності.
К. Юнг	Самореалізація як підсумок індивідуалізації, інтеграції свідомого й несвідомого та досягнення «самості».
К. Хорні	Подолання внутрішніх конфліктів для досягнення справжнього 'Я'
З. Фройд	Реалізація внутрішніх потягів у структурі Ід, Его та Суперего
А. Бандура	Self-efficacy як механізм самореалізації через взаємодію з середовищем
Ж. Піаже	Самореалізація через розвиток когнітивних структур
Б. Скіннер	Самореалізація як результат підкріплення адаптивної поведінки
Дж. Уотсон	Самореалізація як результат цілеспрямованого навчання та соціалізації
А. Маслоу	Самореалізація як потреба найвищого рівня у ієрархії потреб
К. Роджерс	Самореалізація в умовах позитивного середовища як спосіб особистісного зростання
В. Франкл	Пошук сенсу життя як основа самореалізації

А. Тешфел	Позитивна соціальна ідентичність як умова самореалізації
Р. Харре	Самопозиціонування як механізм досягнення автентичності
І. Д. Бех	Самореалізація як прояв суб'єктності через моральну саморегуляцію
Л. І. Сохань	Самореалізація як спосіб досягнення гармонії з внутрішнім світом
В. В. Тихонович	Самореалізація як мотиваційна інтеграція потреб у досягненні й автономії
О. М. Мартинюк	Самореалізація через суб'єктність, здатність до вибору та рефлексії
П. В. Лушин	Самореалізація як динамічна система з фазами стабільності та змін
В. П. Татенко, Т. М. Титаренко	Самореалізація як процес життєтворчості, ціннісного вибору і рефлексивного конструювання життєвого шляху.
М. В. Боришевський	Саморозвиток як усвідомлена діяльність, що ґрунтується на саморегуляції.
Г. С. Костюк	Саморух як самодетермінований процес становлення через самовизначення та самозміну.
С. Д. Максименко	Саморозвиток як результат взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та соціальних умов

Зазначимо, що самореалізацію в сучасній психології розглядають як динамічний процес і результат особистісного зростання, спрямований на реалізацію внутрішнього потенціалу, досягнення життєвих цілей та інтеграцію в соціальне середовище. Здійснення її можливе за умови самоактуалізації, саморозвитку та здатності до свідомого життєвого вибору.

О. Штепа підкреслює, що психологічна стійкість є ключовою передумовою ефективної самореалізації в умовах нестабільності. Психологічно стійка особистість здатна адаптуватися до складних обставин, зберігати життєві орієнтири та забезпечувати власний професійний розвиток навіть у кризових ситуаціях. У структурі самореалізації автор виокремлює три компоненти - екзистенційний, особистісний та професійний компоненти, які пов'язані з розвитком творчості, здатності до оновлення, смисложиттєвих орієнтацій та емоційної виразності. О. Штепа [62] визначає психологічну стійкість як основну умову результативної професійної самореалізації.

За визначенням Є. В. Карпенко [23], самореалізація є не лише кінцевим результатом особистісного розвитку, а й динамічним психологічним процесом, що передбачає усвідомлення індивідом власних цінностей, потреб і життєвих смислів, цілісний розвиток та інтеграцію інтелектуального, емоційного й

поведінкового потенціалу, спрямованих на досягнення автентичності та внутрішньої цілісності. У цьому підході самореалізація постає як вищий прояв суб'єктності, який ґрунтується на внутрішній мотивації, самоусвідомленні та здатності узгоджувати внутрішній і зовнішній життєвий простір особистості.

Аналіз літературних джерел свідчить, що самореалізація є інтегрованим психологічним феноменом, який поєднує процесуальні й результативні характеристики особистісного розвитку. Самореалізація проявляється у здатності суб'єкта до усвідомленого вибору, досягнення особистісних цілей, реалізації потенціалу в професійній діяльності, творчості, міжособистісних взаєминах та рефлексивному аналізі власного досвіду. У професійному становленні майбутніх психологів самореалізація набуває значущості як чинник формування фахової ідентичності, внутрішньої мотивації, ціннісних орієнтирів та психологічної стійкості. Узагальнення підходів дозволяє розглядати самореалізацію як цілісний психодинамічний процес, що активізується в умовах екзистенційних викликів і спрямовується на досягнення особистісної зрілості та внутрішньої узгодженості.

1.3. Психологічна стійкість у структурі самореалізації майбутніх психологів

Узагальнення наукових джерел дає підстави стверджувати, що психологічна стійкість є важливим особистісним ресурсом, який забезпечує реалізацію внутрішнього потенціалу особистості в умовах воєнного стану. У професійній сфері самореалізація пов'язана зі здатністю адаптуватися до мінливих обставин, підтримувати ефективність діяльності в ситуаціях нервово-психічного напруження, застосовувати конструктивні стратегії подолання труднощів та зберігати внутрішню мотивацію до професійного розвитку [21; 40].

Студентський вік (17-22 роки) є сензитивним періодом особистісного розвитку, упродовж якого відбувається інтенсивне формування внутрішніх

ресурсів, що зумовлюють здатність до подальшої самореалізації в професійній і соціальній сферах.

Як зазначають Н. С. Ліба та М. О. Марценюк [34], саме на цьому етапі відбувається становлення факторів психологічної стійкості, зокрема, світоглядної позиції, формування ціннісних орієнтацій, моральної й професійної ідентичності. В умовах воєнного стану роль психологічної стійкості студентської молоді набуває особливого значення, оскільки визначає ефективність адаптації до нестабільного середовища, здатність до конструктивного подолання труднощів і збереження внутрішньої мотивації до самореалізації [29].

Розглядаючи психологічну стійкість у студентському віці, дослідники описують її як системну особистісну характеристику, що визначає здатність до саморегуляції та побудови індивідуальної життєвої траєкторії на основі сформованих цінностей і смислів. У воєнних умовах, як зазначають О. М. Самкова та А. О. Чхаїдзе [61], психологічна стійкість забезпечує підтримання психічного благополуччя, збереження суб'єктної активності та створює підґрунтя для реалізації особистісного потенціалу.

Дослідники виокремлюють низку психологічних бар'єрів, що ускладнюють процес самореалізації: несформованість або суперечливість Я-концепції, низький рівень саморегуляції, наслідки тривалого стресу, а також поведінкову пасивність чи конформність. Подолання цих обмежень пов'язується зі сформованою психологічною стійкістю, яка виконує функцію внутрішнього механізму регуляції поведінки й емоційних станів в умовах соціальної нестабільності. Сформована стійкість забезпечує узгодженість самосприйняття, підтримує активну життєву позицію та виступає детермінантою реалізації особистісного потенціалу в умовах воєнних викликів [40; 58].

Узагальнюючи наукові дослідження щодо підготовки майбутніх психологів, зазначимо, що психологічну стійкість розглядають як умову підтримання професійної активності та здатності реалізовувати фахові наміри в умовах високої невизначеності [14; 29]. Стійкість забезпечує контроль над емоційними реакціями, сприяє збереженню цілеспрямованості та дозволяє формувати реалістичні професійні очікування, що є необхідним для проходження етапів самовизначення та професійного становлення. У воєнний період ця властивість пов'язується з можливістю підтримувати внутрішню організованість і приймати послідовні рішення, що безпосередньо впливає на розвиток самореалізації у фаховій сфері.

У науковій літературі вчені розглядають різні її структурні характеристики, але спільною є позиція, що стійкість забезпечує самоконтроль, узгодженість Я-структур і здатність підтримувати професійні наміри в умовах підвищеного стресового впливу. Таке трактування дає підстави розглядати психологічну стійкість як ресурс, важливий для реалізації потенціалу майбутніх психологів у період воєнного стану.

Аналіз теоретичної літератури дає підстави стверджувати, що поняття психологічної стійкості та життестійкості перебувають у тісному взаємозв'язку, проте мають поняттєві відмінності. У наукових дослідженнях психологічну стійкість визначають як динамічний процес адаптації до стресових і кризових ситуацій, що спрямований на мобілізацію внутрішніх ресурсів та механізмів саморегуляції [35].

Життестійкість (hardiness) описують як стабільну особистісну характеристику, яка знижує вплив негативних зовнішніх чинників завдяки високому рівню внутрішнього контролю, залученості до діяльності та готовності сприймати труднощі як виклики, а не загрози. Відмінність полягає в тому, що психологічна стійкість характеризується ситуативною гнучкістю, тоді

як життєстійкість є інтегрованою рисою особистості із стабільністю у часовій перспективі [1; 24].

О. М. Кокун [24] визначає психологічну стійкість як систему внутрішніх регуляційних механізмів, що забезпечують адаптацію особистості та збереження ефективності діяльності за умов тривалого стресового впливу. Н. С. Ліба [34] розглядає цей феномен як інтегрований ресурс, який підтримує самоконтроль, регулює емоційні реакції та сприяє реалізації особистісного потенціалу в умовах кризових ситуацій.

У межах інтегративного підходу вчені визначають психологічну стійкість як чинник самореалізації, що забезпечує професійну ефективність і мобілізацію внутрішніх ресурсів у ситуаціях стресу та невизначеності. Вчені розглядають психологічну стійкість як особистісне утворення, яке підтримує цілісність і розвиток суб'єкта в умовах соціальної нестабільності. Вчені виокремлюють наступні компоненти психологічної стійкості:

- здатність продуктивно взаємодіяти з проблемним і невизначеним середовищем завдяки залученню до діяльності, постановку цілей, пошуку конструктивних рішень та розширення соціальних зв'язків;
- професійне самоздійснення, що охоплює реалізацію особистісно значущих цілей, саморозвитку, самовизначення, самореалізацію та самовдосконалення;
- навички психологічного контролю й саморегуляції, які забезпечують внутрішню стабільність, відновлення функціонального стану та психологічне благополуччя в умовах дії стресових чинників [48].

Таким чином, психологічна стійкість розглядається як особистісний ресурс майбутнього психолога, що забезпечує здатність підтримувати функціонування та виконувати професійні завдання у складних умовах діяльності.

Рівні самореалізації особистості, визначені В. О. Гомонюк [14], пов'язані з рівнем сформованості психологічної стійкості, яка постає внутрішнім регулятором у подоланні зовнішніх викликів і внутрішніх суперечностей. Досягнення смисложиттєвого рівня самореалізації передбачає сформовані навички емоційної регуляції, самомотивації, застосування адаптивних стратегій подолання та орієнтацію на стабільні ціннісно-сміслові пріоритети. У цьому підході психологічна стійкість постає чинником поступового переходу до більш конструктивних форм професійного й особистісного функціонування [22].

О. М. Кокурн [24; 27] психологічну стійкість визначає як динамічну характеристику, яка розвивається у професійній діяльності та соціальній взаємодії. Автор зазначає, що стійкість виявляється в здатності коригувати ціннісні орієнтації, застосовувати адаптивні копінг-стратегії, регулювати психофізіологічні стани та забезпечувати безперервність професійного функціонування. У структурі самореалізації психологічна стійкість виконує функцію підтримання продуктивної діяльності та використання внутрішнього потенціалу в умовах змін і зростання вимог професійного середовища.

Високий рівень стресогенності та емоційного навантаження в професійній діяльності практичних психологів підвищує ризик професійного вигорання. У зв'язку з цим значна кількість зарубіжних наукових досліджень присвячена вивченню феномена професійної стійкості саме цієї професії [1]. У зарубіжних дослідженнях професійну стійкість визначають як ресурс підтримання психічного та фізичного благополуччя фахівця, що виконує функцію саморегуляції та самопідтримки

У дослідженні С. Д. А. Літам, С. Д. Ауслоос і Дж. Дж. С. Гаррічанд [66] встановлено, що психологи-консультанти та психотерапевти з високим рівнем професійної психологічної стійкості виявляли нижчий рівень емоційного вигорання в умовах пандемії COVID-19 завдяки сформованим навичкам самодопомоги та підтриманню внутрішніх ресурсів.

Дж. Ньюел [69], досліджуючи професійну психологічну стійкість працівників соціальних служб, зазначає, що її зростанню сприяє систематичне й комплексне самопіклування, яке включає професійну діяльність, міжособистісні взаємини, соціальну активність і підтримання фізичного здоров'я.

Л. З. Сердюк, Л. А. Коваленко, О. І. Лук'янчук і Н. С. Міцкевич [49] визначають психологічну стійкість як один із провідних ресурсів особистісної самодетермінації. Дослідники зазначають, що психологічна стійкість забезпечує цілісність особистості, внутрішню узгодженість і здатність діяти відповідно до власних цілей та цінностей. Завдяки психологічній стійкості людина долає внутрішні та зовнішні бар'єри й відкриває перспективи для повноцінної самореалізації у професійній та особистісній сферах.

Аналіз наукових джерел засвідчує, що професійна психологічна стійкість є важливим чинником розвитку майбутнього фахівця у сферах діяльності з високою стресогенністю. Сформованість цього ресурсу підтримує оптимальний психофізіологічний стан, стабільність мотиваційної сфери та ефективність професійного функціонування. Майбутні фахівці з високими показниками стійкості демонструють конструктивні стратегії подолання труднощів, адаптивну гнучкість і здатність розглядати складні обставини як умову подальшого професійного зростання [58].

Таким чином, професійна психологічна стійкість майбутнього психолога забезпечує цілісний розвиток особистості, самовизначення та формування стабільної професійної ідентичності.

Отже, психологічну стійкість здобувача вищої освіти являє собою інтегративну характеристику, що поєднує особистісні якості та функціональні можливості, спрямовані на підтримання внутрішньої рівноваги й реалізацію адаптивних реакцій у складних ситуаціях.

М. В. Савчин, В. М. Федорчук та А. Р. Зимянський [55] розглядають провідні складові цього феномену: саморегуляція, емоційна стабільність,

внутрішній контроль, активне подолання труднощів, позитивне мислення та рефлексивність.

У дослідженні В. П. Москальця й О. В. Федик [35] підкреслено значення індивідуальних копінг-стратегій і ціннісно-мотиваційних орієнтацій як чинників, що забезпечують стійкість особистості в умовах підвищеної стресогенності.

Психологічна стійкість проявляється у здатності здобувача вищої освіти підтримувати стабільність психічного функціонування та ефективність діяльності за умов підвищеної напруги. У багатовимірних підходах цей феномен визначається як інтегративна характеристика, що поєднує врівноваженість, внутрішню організованість та використання конструктивних копінг-стратегій. Зміст копінгової активності обумовлюється сформованими життєвими орієнтирами, рівнем саморегуляції й мотивацією до особистісного та професійного зростання [24].

Психологічна стійкість забезпечує здатність фахівця зберігати продуктивність у професійній діяльності, сприймаючи негативні дестабілізуючі чинники як умови особистісного й професійного зростання, що сприяє розширенню адаптивних можливостей. У процесі професійного розвитку особистість демонструє готовність долати внутрішні обмеження, підтримувати ефективну взаємодію та реалізовувати власний потенціал. Важливою особливістю особистісно-професійний розвитку як активного, цілісного і соціально зумовленого процесу становлення є його спрямування на досягнення самореалізації й самоствердження особистості як суб'єкта життєдіяльності [23].

К. С. Балахтар [2], С. Д. Максименко [38], Е. Л. Носенко [40] вважають, що професійна самореалізація є індивідуальним та соціально детермінованим процесом, що забезпечує становлення особистості як активного суб'єкта життєдіяльності. В таких умовах майбутній психолог набуває здатності сприймати труднощі як потенційні стимули для подальшого особистісного й

професійного зростання, що супроводжується подоланням власних обмежень у професійній діяльності.

Розвиток психологічної стійкості визначається поєднанням внутрішніх і зовнішніх чинників. До зовнішніх чинників належать соціальне середовище, професійні виклики, підтримка з боку близьких і вплив воєнних подій [22; 26]. Внутрішні чинники включають позитивну «Я-концепцію», емоційну й когнітивну регуляцію, стресостійкість, рефлексивність та особистісну зрілість [16; 28]. Взаємодія зазначених компонентів забезпечує адаптацію й збереження психічної рівноваги, створює основу для професійної життєстійкості.

Професійна життєстійкість фахівця, за визначенням О. М. Кокуна [24], є результатом взаємодії психологічних, організаційних і соціальних чинників. Дослідник виокремлює наступні детермінанти професійної стійкості, зокрема:

- здатність до навчання та відкритість до змін як основа адаптації до динамічного професійного середовища;
- внутрішня мотивація, що обумовлена задоволенням від професійної діяльності;
- усвідомлення професійної місії та надання її ціннісного сенсу;
- самоефективність і впевненість у власній професійній компетентності;
- сформовані навички емоційної регуляції та застосування конструктивних копінг-стратегій у стресових ситуаціях;
- позитивне мислення та когнітивна гнучкість, що забезпечують конструктивне переосмислення труднощів;
- соціальна підтримка колективу як ресурс професійного відновлення та залученості;
- автономність у прийнятті рішень і чіткість рольових очікувань, що формують відчуття контролю та відповідальності;
- баланс між професійною та особистою сферами як умова збереження психологічних і енергетичних ресурсів.

Виокремлені чинники визначають основу професійної стійкості, яка виступає не лише захисним механізмом у кризових ситуаціях, а й ресурсом самореалізації особистості в умовах війни [24]. Психологічна стійкість як інтегративна якість, забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах стресу та змін. Її рівень залежить від комплексу зовнішніх (соціальне середовище, життєві події) і внутрішніх (емоційна регуляція, мотивація) чинників.

Отже, аналіз сучасних наукових джерел з теми дослідження дозволяє виокремити низку низку моделей, в яких описано фактори професійного розвитку особистості.

Адаптаційно-стресова модель пояснює професійне становлення як результат адаптації до екстремальних зовнішніх впливів. В. П. Москалець та О. В. Федик [35] доводять, що у студентів в умовах війни адаптаційні механізми визначають здатність до учбової та професійної самореалізації.

О. Р. Малхазов [37] розкриває формування емоційної стійкості як результат подолання психотравмуючих подій. В. М. Чернобривкін підкреслює важливість системного розвитку стресостійкості в освітньому середовищі як умови професійного становлення.

І. Д. Бех [4] розглядає особистісно орієнтоване виховання як важливий ресурс розвитку внутрішніх можливостей для подолання зовнішніх викликів.

У моделі резильєнтності досліджувану якість визначають як здатність особистості зберігати функціонування та внутрішню цілісність у ситуації тривалого стресу.

Д. Асонов і О. Хаустова [1] описують розвиток концепції резильєнсу як провідну у професійній стабільності. К. С. Балахтар [2] досліджує прояви резильєнтності викладачів.

О. А. Чиханцова [59] характеризує резильєнтність як динамічний механізм, що забезпечує підтримання функціональної стабільності особистості

за умов невизначеності та зростаючого стресового навантаження. Авторка підкреслює, що резильєнтність формується на основі поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових складових, які забезпечують гнучку адаптацію, збереження контролю над ситуацією та відновлення психологічної рівноваги після дії стресових чинників. У дослідженнях акцентовано значення рефлексивності, адекватної самооцінки, позитивної інтерпретації подій і використання конструктивних копінг-стратегій як провідних умов зміцнення резильєнтності в умовах невизначених і кризових ситуацій.

Згідно з моделлю посттравматичного зростання, кризовий досвід стає джерелом для саморозвитку та професійної трансформації. В. О. Готич [16] вважає, що посттравматичне зростання супроводжується формуванням нових ціннісних орієнтирів. Н. Коструба та Л. Ляшко [22] характеризують стійкість як фактор переходу від дезадаптації до професійної активності.

Л. П. Московець [43] розглядає екзистенційні аспекти професійного становлення в умовах кризи. Т. М. Титаренко відзначає посттравматичне зростання як шлях до самоусвідомлення та переосмислення життєвої мети.

Так в моделі професійної життєстійкості психологічну стійкість розглядають як здатність підтримувати мотивацію, емоційну стабільність та ефективність діяльності в умовах стресу й невизначеності. О. М. Корніяка [28] визначає провідні чинники формування стійкості викладача. С. Д. Максименко та Л. З. Сердюк [36] вважають життєстійкість як системну особистісну властивість, що забезпечує тривале професійне самоздійснення.

Є. В. Карпенко [21] розглядає роль емоційного інтелекту як механізму стабілізації поведінки й прийняття рішень у професійному середовищі.

А. Сидоренко [41] пов'язує життєстійкість із психологічною структурою самореалізації, а Е. Л. Носенко [40] з психологічними ресурсами професійного успіху.

Узагальнені підходи до розуміння впливу стресу та адаптації на професійне становлення особистості представлені в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2.

Теоретичні моделі впливу стресу та адаптації на професійне становлення

Модель	Сутність моделі	Ключові автори
Адаптаційно-стресова модель	Професійне становлення як результат узгоджених адаптаційних процесів у стресових ситуаціях	В.П. Москалець, О.В. Федик, О. Р. Малхазов, В.М. Чернобривкін, І.Д. Бех
Модель резильєнтності	Використання особистісних ресурсів для підтримки психологічного функціонування за тривалого стресового впливу	Д. Асонов, О. Хаустова, К.С. Балахтар, С.Б. Кузікова, О. А. Чиханцова, С.Д. Максименко
Модель посттравматичного зростання	Зміна ціннісних орієнтацій та зростання особистості після психотравмуючих подій	В.О. Готич, Н. Коструба, Л. Ляшко, Л.П. Московець, Т.М. Титаренко
Модель професійної життєстійкості	Здатність зберігати професійну мотивацію та результативність за умов стресу й невизначеності	О.М. Корніяка, О.М. Кокун, С.Д. Максименко, Л.З. Сердюк, Є.В. Карпенко, А. Сидоренко, Е.Л. Носенко, І.Д. Бех

Таким чином, психологічна стійкість та професійна життєстійкість є концептуально співвідносними, але не тотожними феноменами. Психологічна стійкість, згідно з підходом О. М. Кокуна [27], розглядається як багатовимірна особистісна характеристика, що визначає здатність суб'єкта до адаптації, саморегуляції та збереження функціональної активності в умовах стресу, кризових подій і соціальної нестабільності.

Водночас професійна життєстійкість трактується як специфічна форма прояву психологічної стійкості в умовах професійної діяльності, що забезпечує стійкість до професійного вигорання, збереження мотивації, ефективність у складних умовах (О. М. Кокун, А. А. Мельничук [24]; С. Д. Максименко [38]).

В умовах війни психологічна стійкість постає провідним чинником самореалізації майбутніх психологів, забезпечуючи збереження психічного благополуччя, підтримання мотиваційної спрямованості та конструктивну

адаптивність у кризових ситуаціях. Структура стійкості охоплює емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти, які сформовані під впливом внутрішніх ресурсів особистості - мотиваційних утворень, саморегуляційних механізмів, рефлексивних процесів - та зовнішніх умов, які включають соціальну підтримку, професійну підготовку й ситуативні стресогенні фактори.

Внаслідок аналізу літературних джерел встановлено, що професійна життєстійкість проявляється у професійній діяльності, забезпечуючи стабільність функціонування, ефективність прийняття рішень і орієнтацію на довготривалий професійний розвиток за умов підвищених вимог. Така інтегрована характеристика сприяє реалізації потенціалу професійного психолога, формуванню оптимальної професійної позиції та здатності до збереження продуктивності в умовах тривалого стресу.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

У результаті аналізу наукових джерел встановлено, що психологічна стійкість є складним, багатовимірним феноменом, який характеризує здатність особистості ефективно функціонувати в умовах стресу, кризи та соціальної нестабільності. У її структурі виокремлено емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти. Сформована психологічна стійкість забезпечує конструктивне подолання труднощів, регуляцію емоційного стану.

Встановлено, що самореалізація є поетапним процесом досягнення особистісного потенціалу шляхом інтеграції цінностей, мотивації, рефлексії та життєвих смислів. Самореалізація виступає показником особистісного зростання, який зумовлений здатністю особистості до свідомого цілепокладання, адаптації до змін і подолання внутрішніх суперечностей.

Психологічна стійкість забезпечує стійкість до фрустрацій і є внутрішньою умовою реалізації «Я-потенційного». Психологічна стійкість постає провідним чинником професійної самореалізації в умовах воєнного стану, забезпечує подолання професійних труднощів і підтримання психічного здоров'я.

Розмежування загальної психологічної стійкості та професійної життєстійкості дає підстави розглядати останню як специфічний прояв адаптаційних можливостей фахівця, що забезпечує стійкість до професійних труднощів, запобігання емоційному виснаженню та підтримання результативності діяльності. Формування стійкості ґрунтується на взаємодії внутрішніх ресурсів (саморегуляція, емоційна стабільність, когнітивна гнучкість, мотиваційна спрямованість), зовнішніх умов (соціальна підтримка, професійне середовище) та ситуативних чинників кризового досвіду.

Сформована стійкість створює підґрунтя для професійної самореалізації та збереження психічного здоров'я в критичних соціальних обставинах.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація та методичне обґрунтування емпіричного дослідження психологічної стійкості майбутніх психологів

Теоретичний аналіз феноменів самореалізації та психологічної стійкості дозволив виокремити напрями та етапи емпіричного вивчення чинників, що визначають становлення психологічної стійкості майбутніх фахівців.

Емпіричне дослідження здійснювалося на базі Ізмаїльського державного гуманітарного університету серед здобувачів вищої освіти спеціальності «Психологія» денної та заочної форми навчання. У вибірку увійшли 30 студентів 2-4 курсів, що забезпечило залучення осіб із різним рівнем професійної підготовки та можливість оцінити особливості формування психологічної стійкості на різних етапах фахового становлення.

Мета констатувального експерименту полягала в емпіричному вивченні особливостей психологічної стійкості як чинника самореалізації майбутніх психологів в умовах воєнного стану. Для досягнення поставленої мети було сформульовано завдання визначити рівень розвитку психологічної стійкості студентів і з'ясувати особливості її прояву в процесі професійного становлення.

Емпірична частина дослідження реалізовувалась у кілька послідовних етапів: підготовчого, основного і теоретико-аналітичного.

На підготовчому етапі здійснено добір і методичне обґрунтування комплексу психодіагностичних методик; на основному (констатувальному) етапі проведено обстеження рівня та специфіки прояву психологічної стійкості у вибірці студентів-психологів; на теоретико-аналітичному етапі узагальнено

емпіричні дані, здійснено їх інтерпретацію та сформульовано висновки щодо ролі психологічної стійкості у процесі самореалізації майбутніх фахівців.

З урахуванням поставленої мети та завдань емпіричного дослідження було підібрано такі методики: «Шкала резильєнтності Коннора - Девідсона» (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC-25) [24], «Опитувальник посттравматичного зростання» (Posttraumatic Growth Inventory) авторів R. Tedeschi та L. Calhoun (додаток Б), «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Holmes-Rahe Stress and Social Readjustment Scale) [18, с. 164], «Методика психологічної діагностики копінг-стратегій» Е. Хайма [18, с. 170].

Для вивчення особливостей психологічної стійкості як чинника самореалізації майбутніх психологів в умовах війни було використано «Шкалу резильєнтності М. Коннора - Дж. Девідсона» (CD-RISC-25). Методика спрямована на визначення рівня резильєнтності майбутніх психологів і виявлення їхніх ресурсів подолання стресу в процесі професійного становлення. Опитувальник містить твердження, спрямовані на оцінку здатності індивіда долати труднощі, адаптуватися до змін і зберігати внутрішню рівновагу в умовах стресу. Відповіді надаються за п'ятибальною шкалою Лайкерта: від 0 («повністю невірно») до 4 («вірно майже у всіх випадках»).

Обробка результатів здійснюється шляхом підсумовування балів за всіма пунктами (загальний діапазон від 0 до 40). Інтерпретація проводиться відповідно за наступними рівнями резильєнтності: низький (0-15 балів), нижчий за середній (16-20 балів), середній (21-25 балів), вищий за середній (26-30 балів) та високий (31-40 балів).

Отже, методика дозволяє оцінити рівень резильєнтності студентів-психологів і виявити їхні ресурси для подолання навчальних та професійних труднощів.

З метою оцінювання рівня посттравматичного зростання було використано «Опитувальник посттравматичного зростання» (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI), розроблений R. Tedeschi та L. Calhoun у 1996 році. Методика є однією з перших психометрично обґрунтованих шкал для кількісного визначення позитивних змін, що відбуваються після пережитих травматичних подій.

Опитувальник складається з 21 твердження, які відображають суб'єктивно пережиті зміни у різних сферах життя. Респонденти оцінюють кожне твердження за шестибальною шкалою від 0 («жодних змін») до 5 («дуже суттєві зміни»). Підсумковий індекс посттравматичного зростання визначається як сума балів за всіма пунктами. Первинний факторний аналіз авторів засвідчив п'ятифакторну структуру опитувальника, яка пояснює 62 % дисперсії результатів. До виділених компонентів належать:

- нові можливості - поява нових інтересів та відчуття впевненості у власних силах;
- особистісна сила - усвідомлення власної здатності долати труднощі;
- відносини з іншими - посилення потреби в підтримці, емоційна відкритість, зростання довіри;
- духовні зміни - поглиблення розуміння духовних питань і зростання релігійності;
- цінність життя - перегляд пріоритетів та підвищена увага до повноцінності щоденного існування.

Результати численних досліджень підтвердили надійність методики: коефіцієнт внутрішньої узгодженості за α -Кронбаха становив 0,90 для загальної шкали, а для окремих субшкал - від 0,67 до 0,85. Надалі методика була адаптована в різних країнах і культурних контекстах, що підтвердило її кроскультурну стабільність та діагностичну придатність. На сьогодні

опитувальник PTGI є одним із найбільш поширених і валідних інструментів для вивчення посттравматичного зростання в різних категорій респондентів, у тому числі студентської молоді та фахівців, професійна діяльність яких характеризується високим рівнем стресогенних навантажень.

Для діагностики рівня стресостійкості використано «Методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Д. Холмса і К. Раге, що ґрунтується на кількісному оцінюванні впливу життєвих подій, здатних спричинити психоемоційне напруження. Автори виходили з припущення, що інтенсивність стресового впливу визначається не лише самим фактом події, а й індивідуальними особливостями особистості.

Кожна життєва подія має певну «вагову оцінку» у балах, яка відображає її стресогенний потенціал. Підсумкова кількість балів слугує індикатором рівня стресового навантаження:

- 50-199 балів - високий рівень стійкості до стресу;
- 200-299 балів - межовий рівень;
- 300 балів і більше - низький рівень стресостійкості, що характеризує підвищену вразливість до негативних психофізіологічних наслідків.

При перевищенні порогового значення у 300 балів ймовірність розвитку психосоматичних захворювань або синдрому емоційного вигорання зростає до критичного рівня, оскільки тривале перебування в умовах високої стресогенності призводить до декомпенсації адаптаційних механізмів.

«Методика психологічної діагностики копінг-стратегій» Е. Хайма була застосована для вивчення копінг-стратегій майбутніх психологів.. Методика дозволяє визначити 26 варіантів поведінкових реакцій у стресових ситуаціях. У структурі методики виокремлюються три сфери: когнітивна (аналіз проблеми, усвідомлення відносності, релігійність, покора тощо), емоційна (оптимізм,

протести, емоційна розрядка, самозвинувачення), поведінкова (співпраця, звернення по допомогу, відволікання, уникнення).

Стратегії класифікують на адаптивні, відносно адаптивні та неадаптивні. Застосування «Методики психологічної діагностики копінг-стратегій» Е. Хайма дає підстави для визначення домінуючих способів подолання стресу, оцінювання потенціалу до конструктивної саморегуляції та аналізу тих характеристик, що забезпечують підтримку психологічної стійкості в процесі фахової підготовки.

Отримані дані мають важливе значення для наукового розуміння психологічної стійкості як чинника професійної самореалізації в умовах воєнного стану.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічної стійкості майбутніх психологів

Наступний етап емпіричного дослідження був спрямований на визначення рівнів сформованості психологічної стійкості у майбутніх психологів за допомогою «Шкали резильєнтності Коннора — Девідсона» (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC-25). Отримані результати забезпечили можливість не лише здійснити диференційований аналіз показників резильєнтності, а й виявити закономірності, що характеризують адаптаційні ресурси особистості.

Опрацювання результатів, отриманих за «Шкалою резильєнтності Коннора — Девідсона» (CD-RISC-25), засвідчило, що середнє значення становить $M = 64,8$ при стандартному відхиленні $SD = 14,2$, мінімальне значення - 36, максимальне - 92 (табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Середні значення та стандартні відхилення психологічної стійкості студентів (за методикою CD-RISC)

№	Психодіагностична методика	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Максимальне значення	Мінімальне значення

1.	П'ятифакторна методика «Connor-Davidson Resilience Scale» (CD-RISC)	64,8	14,2	92	36
----	---	------	------	----	----

Виявлені показники свідчать про середній рівень резильєнтності, що загалом притаманний досліджуваній вибірці. Такий рівень може забезпечувати підтримку суб'єктності, конструктивне реагування на складні ситуації та збереження професійної активності.

У подальшому здійснено розподіл студентів за рівнями психологічної стійкості (низький - 0-33; середній - 34-67; високий - 68-100).

Розподіл студентів за рівнями психологічної стійкості, визначений за методикою CD-RISC, наведено на рисунку 2.1.

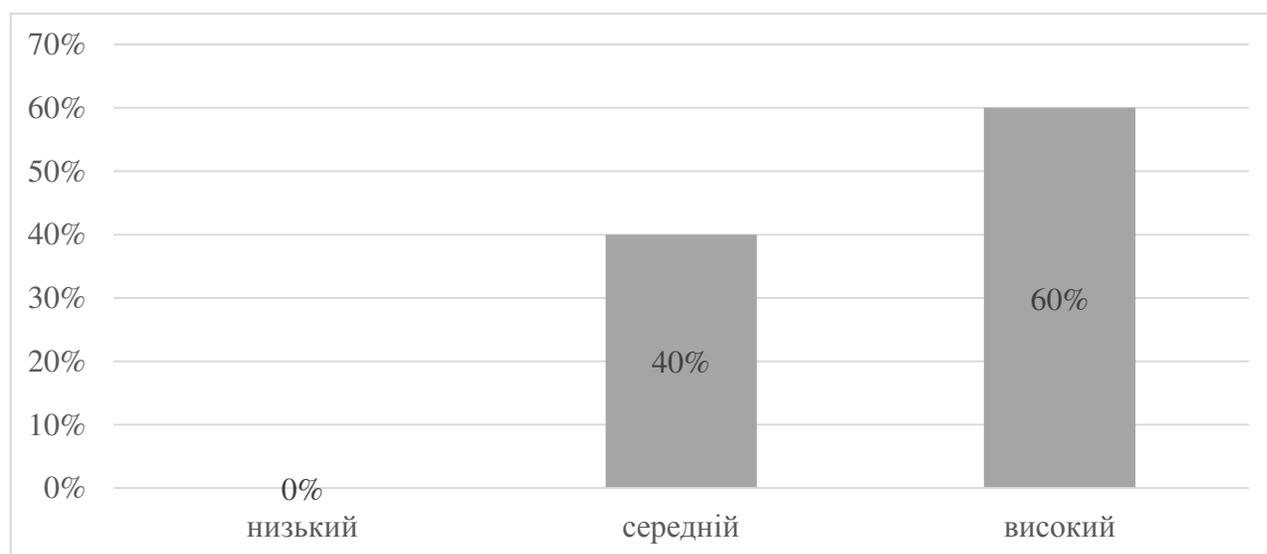


Рис.2.1. Рівні психологічної стійкості майбутніх психологів в умовах воєнного стану

Як видно з даних, представлених на рисунку 2.1, більшість майбутніх психологів (60%) характеризуються високим рівнем психологічної стійкості, тоді як 40% продемонстрували середні показники. Низький рівень не виявлено. Отримані результати підтверджують достатній адаптаційний потенціал

студентів, що забезпечує здатність до конструктивного подолання труднощів, збереження внутрішньої рівноваги та сприяє їхній особистісній і професійній самореалізації.

З метою оцінювання рівня посттравматичного зростання у студентів було застосовано «Опитувальник посттравматичного зростання» (Posttraumatic Growth Inventory), який є одним із найбільш поширених методів для кількісного визначення позитивних психологічних змін, що відбуваються після переживання травматичних подій.

Опитувальник включає 21 твердження, яке характеризує особливості змін у трьох ключових сферах: структурі «Я-концепції», міжособистісній взаємодії та системі життєвих цінностей.

Аналіз результатів засвідчив, що середнє значення рівня посттравматичного зростання становить $M = 64,1$ при стандартному відхиленні $SD = 20,5$, мінімальне значення - 20, максимальне - 98 (табл. 2.2). Отримані результати вказують на виражений потенціал позитивних змін у студентів, що демонструють наявність позитивних психологічних змін, які свідчать про здатність студентів використовувати травматичний досвід як ресурс особистісного та професійного розвитку.

Таблиця 2.2.

Середні значення і стандартні відхилення посттравматичного зростання майбутніх психологів

№	Психодіагностична методика	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Максимальне значення / Мінімальне значення
1	Опитувальник посттравматичного зростання	64,1	20,5	98 / 20

Згідно з результатами, отриманими за «Опитувальником посттравматичного зростання» (Posttraumatic Growth Inventory, R. Tedeschi та L. Calhoun), проведений кількісний аналіз дав змогу визначити рівні вираженості

посттравматичного зростання у студентів. Отримані показники свідчать, що низький рівень виявлено у 10 % вибірки ($n = 3$), середній рівень - у 38 % ($n = 11$), а високий рівень - у 52 % ($n = 16$) (рис. 2.2).

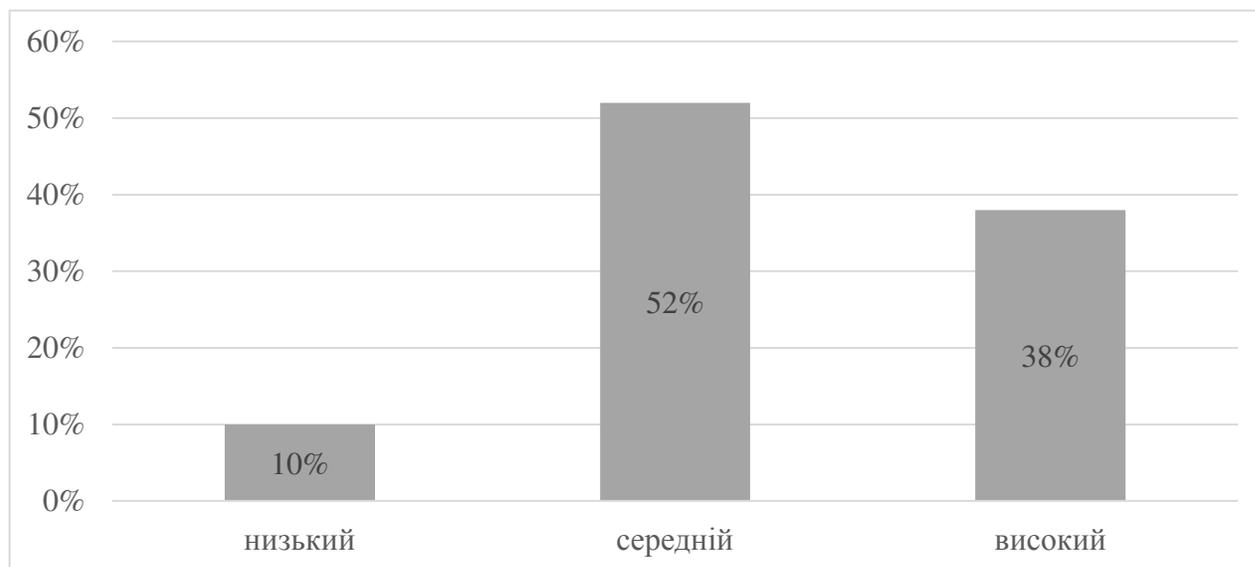


Рис. 2.2. Розподіл рівнів посттравматичного зростання майбутніх психологів (за методикою Posttraumatic Growth Inventory, R. Tedeschi, L. Calhoun) ($n = 30$)

Отримані результати засвідчили виражений потенціал позитивних змін у майбутніх психологів. Домінування високих показників посттравматичного зростання характеризує здатність більшості майбутніх фахівців адаптуватися до кризових ситуацій та використовувати травматичний досвід як ресурс особистісного розвитку й професійного становлення. Наявність групи з низькими показниками окреслює потребу у цілеспрямованій психопрофілактичній роботі, спрямованій на підсилення психологічної стійкості.

Методика «Опитувальник посттравматичного зростання» (Posttraumatic Growth Inventory, R. Tedeschi, L. Calhoun) передбачає визначення як загального індексу посттравматичного зростання, так і показників інтенсивності за трьома напрямками, які деталізуються у п'яти шкалах: «Нові можливості», «Сила

особистості», «Ставлення до інших», «Духовні зміни» та «Життєві цінності». Розглянемо отримані емпіричні результати детальніше.

Наведені результати характеризують специфіку кожного структурного компонента.

Напрямок «Зміни у сприйнятті власного «Я». Шкала «Нові можливості». Середнє значення за цією шкалою становить $M = 15,6$, стандартне відхилення $SD = 10,6$. Розподіл рівнів прояву виглядає так: низький рівень - 10% (3 респонденти), середній - 30 % (9 респондентів), високий - 60 % (18 респондентів). Отже, отримана структура показників характеризує поширеність нових інтересів, зростання впевненості у власних можливостях та формування нових векторів активності. Високі результати за цією шкалою підкреслюють значення особистісних ресурсів, що сприяють професійному розвитку та подальшій самореалізації майбутніх психологів.

Напрямок «Зміни у сприйнятті власного «Я». Шкала «Сила особистості». Середнє значення за цією шкалою становить $M = 12,6$ при стандартному відхиленні $SD = 2,1$. За рівнями отримано такі результати: низький - 10 % (3 особи), середній - 67 % (20 осіб), високий - 23 % (7 осіб). Отримані дані засвідчують сформованість уміння долати труднощі та застосовувати внутрішні ресурси для підтримання особистісної і професійної активності.

Напрямок «Зміни міжособистісних відносин». Шкала «Ставлення до інших». Середнє значення становить $M = 24,5$ при $SD = 9,2$. Розподіл респондентів за рівнями: низький - 20 % (6 осіб), середній - 53 % (16 осіб), високий - 27 % (8 осіб). Отримані дані вказують на підвищену значущість міжособистісної взаємодії, готовність до емоційного вираження та усвідомлення потреби в соціальній підтримці. Домінування середніх і високих показників підкреслює роль соціальних зв'язків як чинника особистісного розвитку та професійного становлення майбутніх психологів.

Напряма «Зміни у філософії життя». Шкала «Духовні зміни». Середнє значення становить $M = 5,0$, стандартне відхилення $SD = 1,4$. Рівні розподілилися таким чином: низький - 27 % (8 осіб), середній - 43 % (13 осіб), високий - 30 % (9 осіб). Отримані дані засвідчують зростання уваги до екзистенційних питань, підвищений інтерес до духовного саморозвитку та переорієнтацію на внутрішні смислові опори у значної частини досліджуваних.

Напряма «Зміни у філософії життя». Шкала «Життєві цінності». Середнє значення дорівнює $M = 10,5$ при $SD = 0,7$. Розподіл показників: низький рівень - 10 % (3 респонденти), середній - 47 % (14 респондентів), високий - 43 % (13 респондентів). Отже, виявлені результати засвідчують підвищення значущості базових життєвих пріоритетів, що формують ціннісні орієнтири особистісного й професійного розвитку майбутніх психологів.

У таблиці 2.3 наведено узагальнені дані.

Таблиця 2.3.

Розподіл рівнів посттравматичного зростання за окремими шкалами у вибірці майбутніх психологів (n = 30)

Шкала	M	SD	Низький рівень (%) / n	Середній рівень (%) / n	Високий рівень (%) / n
Нові можливості	15,6	10,6	10% / 3	30% / 9	60% / 18
Сила особистості	12,6	2,1	10% / 3	67% / 20	23% / 7
Ставлення до інших	24,5	9,2	20% / 6	53% / 16	27% / 8
Духовні зміни	5,0	1,4	27% / 8	43% / 13	30% / 9
Життєві цінності	10,5	0,7	10% / 3	47% / 14	43% / 13

Таким чином, аналіз за п'ятьма шкалами підтверджує домінування середнього та високого рівня посттравматичного зростання серед майбутніх психологів. Отримані результати засвідчують вплив екстремальних умов на розвиток конструктивних психологічних змін, що охоплюють зміцнення структур «Я-концепції», підвищення значущості міжособистісних взаємодій і

переорієнтацію на духовно-ціннісні смислові орієнтири, які виконують функцію регуляторів психологічної стійкості.

З метою вивчення особливостей стресостійкості у майбутніх психологів було використано "Методику визначення стресостійкості і соціальної адаптації" (розробники: Д. Холмс, К. Раж). Показники рівнів стресостійкості та соціальної адаптації подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Показники виявленого рівня стресостійкості та соціальної адаптації (N = 30)

Рівні стресостійкості та соціальної адаптації	Абс. к-сть	%
Високий	0	0
Середній	20	66,7
Низький	10	33,3

Аналіз отриманих результатів засвідчив відсутність високого рівня стресостійкості серед учасників дослідження. У 66,7 % (20 осіб) зафіксовано середній рівень, що характеризує наявність базових адаптаційних ресурсів і відносну стабільність саморегуляційних механізмів за умов інтенсивного стресового навантаження.

У 33,3 % (10 осіб) встановлено низький рівень, що вказує на підвищену чутливість до зовнішніх стресогенних чинників та обмежені можливості емоційної регуляції, що зумовлює потребу в цілеспрямованих психопрофілактичних заходах.

Сумарні показники за «Методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації» варіювали у діапазоні від 201 до 289 балів, що відповідає межовому рівню адаптаційної здатності. Згідно з класифікаційними критеріями методики, такі значення свідчать про підвищений ризик психоемоційної дестабілізації за умов додаткового стресового навантаження.

Таким чином, виявлена структура результатів домінування середнього рівня стресостійкості та наявності значної частки низьких показників

характеризує обмежені ресурси емоційної саморегуляції, що ускладнює подолання стресових ситуацій і, відповідно, звужує потенціал особистісної та професійної самореалізації майбутніх психологів.

Для вивчення особливостей подолання стресових ситуацій у здобувачів вищої освіти було використано «Методику психологічної діагностики копінг-стратегій» Е. Хейма. Методика дозволяє оцінити вираженість адаптивних, відносно адаптивних і неадаптивних копінг-стратегій у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах. Узагальнені результати представлено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Результати діагностики копінг-стратегій майбутніх психологів за методикою Е. Хейма, у % (n = 30)

№ з/п	Копінг-стратегії	Адаптивні	Відносно адаптивні	Неадаптивні
1.	Когнітивні	28,3	38,6	12,5
2.	Емоційні	35,7	10,8	20,4
3.	Поведінкові	32,1	34,9	15,2

Як показано в таблиці 2.5, у майбутніх психологів найбільш вираженими є когнітивні та поведінкові адаптивні копінг-стратегії, що виявляється у схильності до раціонального аналізу ситуації, переосмислення подій, звернення по соціальну підтримку та залучення до співпраці. Емоційні стратегії характеризуються нижчим рівнем вираженості, проте наявність адаптивної складової, зокрема стратегії «оптимізм» (35,7%), свідчить про здатність частини студентів підтримувати позитивний емоційний стан і віру у власні можливості. Неадаптивні стратегії в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах мають обмежену вираженість, що свідчить про вразливість до стресових впливів і визначає потребу у вдосконаленні навичок емоційної саморегуляції.

Отримані емпіричні дані засвідчують домінування середніх і високих рівнів психологічної стійкості у більшості майбутніх психологів, що узгоджується зі структурою виявлених показників резильєнтності та

посттравматичного зростання. Поєднання цих характеристик визначає наявність адаптаційного потенціалу, який забезпечує здатність до конструктивного подолання професійно значущих труднощів.

Отримані емпіричні результати підтверджують перевагу адаптивних і відносно адаптивних копінг-стратегій, що характеризують функціональні можливості саморегуляції у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах. Водночас визначено групу студентів із низьким рівнем стресостійкості та підвищеною вираженістю неадаптивних стратегій, що вказує на вразливість до стресових впливів і потребу у цілеспрямованій психопрофілактичній підтримці.

Отримані результати підтверджують необхідність впровадження програми розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів як чинника особистісного зростання та професійного становлення в умовах підвищеного стресового навантаження.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Метою другого розділу було емпіричне вивчення рівня сформованості психологічної стійкості у майбутніх психологів у період професійного становлення. Представлений аналіз результатів констатувального експерименту, отриманих із використанням комплексу психодіагностичних методик, забезпечив визначення узагальнених показників стійкості та дозволив окреслити її провідні компоненти, які зумовлюють адаптаційні можливості здобувачів вищої освіти.

Аналіз результатів, отриманих за «Шкалою резильєнтності М. Коннора та Дж. Девідсона» (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-25), засвідчив, що у 60 % майбутніх психологів виявлено високий рівень резильєнтності, тоді як 40 % продемонстрували середні показники. Низький рівень не виявлено. Отримані результати характеризують достатній адаптаційний потенціал, який забезпечує здатність до конструктивного подолання труднощів, підтримання емоційної врівноваженості та реалізації професійного розвитку.

Результати, отримані за «Опитувальником посттравматичного зростання» (Posttraumatic Growth Inventory, R. Tedeschi, L. Calhoun), засвідчили, що високий рівень посттравматичного зростання характеризує 52 % майбутніх психологів ($n = 16$), середній - 38 % ($n = 11$), низький - 10 % ($n = 3$). Отримані показники демонструють здатність більшості студентів використовувати критичний досвід як ресурс особистісного та професійного розвитку, також підвищення значущості духовних орієнтацій і ціннісного ставлення до часу.

Дослідження за «Методикою визначення стресостійкості і соціальної адаптації» (Д. Холмс, К. Раге) показало відсутність високого рівня стресостійкості у вибірці. У більшості студентів (66,7%; $n = 20$) зафіксовано середній рівень, що відображає базові адаптаційні ресурси. Третина учасників (33,3%; $n = 10$) продемонструвала низький рівень, що вказує на підвищену вразливість до стресових впливів. Отримані показники (201-289 балів)

відповідають межовому рівню адаптаційної здатності, який передбачає високий ризик психоемоційних порушень за умов додаткового стресового навантаження.

Діагностика копінг-стратегій за методикою Е. Хейма засвідчила домінування когнітивних і поведінкових відносно адаптивних стратегій, що характеризує раціональний підхід до подолання стресових ситуацій та орієнтацію на конструктивну взаємодію. Емоційні стратегії мають нижчу вираженість, тоді як оптимістичні установки (35,7 %) підтримують емоційну стабільність. Виявлена частка неадаптивних копінгів вказує на потребу у вдосконаленні навичок саморегуляції, важливих для особистісної та професійної самореалізації майбутніх психологів.

Отже, проведене емпіричне дослідження на цьому етапі та отримані дані стали підґрунтям для подальшої розробки й апробації програми розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів як чинника їхньої особистісної та професійної самореалізації.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЯК ЧИННИКА ЇХНЬОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

3.1. Теоретичні засади та принципи програми розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів

Наступний етап дослідження передбачав розроблення програми розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів як чинника самореалізації в умовах воєнного стану. Необхідність створення програми зумовлена результатами емпіричного розділу, які підтвердили потребу в оптимізації адаптаційних та емоційно-регуляційних ресурсів здобувачів вищої освіти.

Зазначимо, що в умовах сучасних викликів студентська молодь перебуває у ситуації психотравмального впливу факторів, пов'язаних із воєнними подіями, що ускладнює процес особистісного становлення. Особливо вразливим є юнацький вік, для якого характерна інтенсивність процесів самовизначення, формування життєвих орієнтирів та становлення Его-ідентичності, що визначає подальшу здатність до професійної та особистісної самореалізації.

Під час навчання в ЗВО особистість інтегрує цінності й смисли у ключових сферах життя: у міжособистісних стосунках формуються здатність до довіри, взаємопідтримки та емоційної близькості; у професійному виборі визначаються власні орієнтири, відбувається становлення професійної ідентичності та формується мотивація до майбутньої діяльності; у світоглядній - осмислюються морально-етичні норми, ціннісні орієнтації й ставлення до суспільних і культурних реалій. Для майбутніх психологів цей процес формування ціннісно-сислової сфери має особливе значення, оскільки забезпечує підґрунтя їхньої подальшої самореалізації та професійної готовності до виконання професійних завдань.

Інтенсивні стресогенні впливи в умовах воєнного стану ускладнюють процес самореалізації, зумовлюючи ризики фрагментації ідентичності та

зниження професійної мотивації. Психологічна стійкість у такому контексті постає не лише як індикатор адаптації, а як системоутворюючий чинник самореалізації, що забезпечує здатність особистості зберігати внутрішню цілісність, витримувати деструктивні впливи та спрямовувати зусилля на досягнення освітніх і професійних цілей навіть за умов тривалої соціальної невизначеності. Для майбутніх психологів розвиток психологічної стійкості постає як засіб особистісної зрілості та як умова ефективності майбутньої професійної діяльності.

У дослідженнях українських і зарубіжних дослідників резильєнтність (психологічна стійкість) розглядається як здатність особистості зберігати внутрішню стабільність у кризових обставинах [22]. До структури психологічної стійкості належать компоненти, які визначають зміст і динаміку цього феномену: когнітивний - раціональне осмислення ситуації та оцінювання особистісних ресурсів; емоційний - регуляція емоційних реакцій і підтримання емоційного балансу; поведінковий - застосування конструктивних стратегій подолання стресових впливів.

За даними вчених, саногенне ядро психологічної стійкості становить система суб'єктних утворень, які забезпечують ефективну адаптацію особистості до впливу деструктивних стресорів. У запропонованій моделі резильєнтності виокремлюють три типи позитивної адаптації, зокрема, відновлення, трансформація та процвітання, а також два варіанти негативних наслідків дезадаптації - ригідність і вразливість.

Психологічна компетентність особистості, як важливий ресурс розвитку психологічної стійкості, включає рівень психологічної обізнаності та сформованість психологічної культури. Виконання професійних завдань, пов'язаних із наданням психологічної допомоги в умовах кризових і травматичних обставин, сприяє зміцненню внутрішньої стійкості майбутнього психолога.

У процесі такої діяльності підтверджується суспільна значущість професії, що формує цілісну професійну ідентичність та підтримує особистісну й професійну самореалізацію, оскільки поєднання внутрішньої стійкості й усвідомленої соціальної ролі забезпечує послідовне досягнення професійної зрілості.

Таким чином, наукові уявлення про психологічну стійкість узгоджуються з отриманими емпіричними результатами та підтверджують доцільність спрямування програми розвитку на гармонізацію зазначених компонентів як ключових умов самореалізації майбутніх психологів.

Проведене емпіричне дослідження дозволило простежити особливості функціонування зазначених компонентів у майбутніх психологів. Зокрема, когнітивний компонент характеризувався показниками резильєнтності та життєстійкості, які виражають здатність до раціонального осмислення труднощів, контролювання ситуаційних впливів та прийняття викликів. Емоційний компонент проявився у рівнях суб'єктивного стресу та характеристиках емоційного стану, які окреслюють інтенсивність переживань і можливості їх регуляції. Поведінковий компонент характеризувався у показниках посттравматичного зростання, зокрема у зміні ставлення до інших, переорієнтації життєвих цінностей та окресленні нових можливостей. Системний аналіз цих результатів дав змогу уточнити напрями, у яких розвиток психологічної стійкості стає визначальним чинником самореалізації майбутніх фахівців. Отримані результати засвідчили, що психологічна стійкість майбутніх психологів є неоднорідною за своїм рівнем та проявами, а її компоненти функціонують із різним ступенем вираженості.

Отже, зазначене зумовило необхідність розробки програми розвитку психологічної стійкості, спрямованої на гармонізацію її структурних компонентів. Розвиток когнітивного компонента передбачає формування навичок гнучкого мислення, раціонального аналізу та конструктивного

осмислення життєвих і професійних ситуацій. Емоційний компонент потребує удосконалення навичок емоційної регуляції й стабілізації емоційного стану. Поведінковий компонент пов'язаний із застосуванням адаптивних стратегій подолання труднощів і формуванням продуктивних моделей соціальної та професійної активності.

Комплексний розвиток когнітивної, емоційної та поведінкової сфер, узгодженість яких визначає рівень психологічної стійкості, виступає необхідною умовою самореалізації майбутніх психологів, що було враховано у змісті програми.

Провідною діяльністю студентської молоді є навчання, яке виступає не лише засобом здобуття професійних знань і вмінь, а й важливою умовою для особистісного зростання та самореалізації. У цьому процесі визначальне значення має розвиток психологічної стійкості, адже саме вона забезпечує здатність психолога зберігати внутрішню рівновагу в професійній діяльності, ефективно долати труднощі та послідовно реалізовувати власні освітні й професійні цілі. Створення здорового соціально-психологічного клімату, а також підтримка морально сприятливої атмосфери у закладі вищої освіти постають ключовими умовами для становлення психологічної стійкості як провідного чинника самореалізації майбутніх психологів.

Аналіз наукових джерел показав, що для професійного становлення та подальшої самореалізації майбутніх психологів необхідним є цілеспрямований розвиток низки характеристик, безпосередньо пов'язаних із формуванням психологічної стійкості. Важливим чинником виступає емоційно-ціннісне й позитивне ставлення студента до обраного фаху, а також сформована система навчально-професійної мотивації, яка поєднує матеріальні, духовні та культурні мотиви як усвідомленого, так і частково неусвідомленого характеру [36; 38].

Провідне значення має рівень свідомого й адекватного ставлення до соціальної дійсності та власного «Я», здатність до особистісно-професійного самоаналізу й рефлексії, сформованість професійної ідентичності. До необхідних умов формування психологічної стійкості та забезпечення професійної самореалізації майбутніх психологів належать зрілість когнітивної та поведінкової сфер, розвиток комунікативної компетентності, прагнення до вдосконалення власних здібностей і творчого самовираження у професійній діяльності. Засвоєння професійних знань і вмінь сприяє формуванню впевненості у власних можливостях та підвищує готовність до професійної самореалізації в умовах сучасних соціальних викликів.

У наукових дослідженнях підкреслюється, що чинником, що ускладнює процес самореалізації молоді особистості часто виступає суперечність між широкими потенційними можливостями для розвитку та браком особистісних і соціальних ресурсів для їх повноцінного втілення [48, с. 52]. Отже, встановлено, що розвиток психологічної стійкості постає необхідною умовою подолання зазначеної невідповідності та створює підґрунтя для реалізації професійного й життєвого потенціалу майбутніх психологів.

У процесі розробки програми розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів ключовою умовою є врахування низки принципів, які враховують сучасні наукові підходи:

- принцип системності, що передбачає інтеграцію когнітивної, емоційної та поведінкової сфер у єдину структуру психологічної стійкості, узгоджується з науковими підходами щодо резильєнтності та професійної життєстійкості [19];
- принцип особистісної орієнтації полягає у визнанні унікальності внутрішніх ресурсів кожного студента, врахуванні його індивідуальних потреб, цінностей і життєвих смислів, а також у сприянні розвитку суб'єктності та здатності до життєвого самовизначення особистості [32; 36; 38];

- принцип діяльності підкреслює роль активної навчальної й професійної діяльності у формуванні стійкості [27];
- принцип розвитку і саморозвитку, який розглядає стійкість не лише як засіб адаптації, а й як чинник особистісного зростання та професійного самоствердження [38];
- принцип гуманізації спрямований на створення у закладі вищої освіти сприятливого морально-психологічного клімату й безпечного освітнього середовища, пріоритетності збереження психічного здоров'я студентської молоді в умовах війни [56].

Отже, особистісний розвиток майбутнього психолога безпосередньо залежить від рівня його психологічної стійкості, яка забезпечує здатність підтримувати внутрішню стабільність і конструктивно виконувати професійні завдання в умовах воєнного стану. Розвиток цього феномену залежить від низки соціально-психологічних чинників, передусім особливостей організації навчального процесу в закладі вищої освіти.

Високий рівень стресогенних навантажень, зумовлює порушення у функціонуванні емоційного, когнітивного, поведінкового й мотиваційного компонентів, що проявляється у зниженні стресостійкості майбутніх психологів. Отже, наступним кроком нашого дослідження є розкриття змісту програми розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів як ресурсу їхньої професійної самореалізації.

3.2. Зміст програми розвитку психологічної стійкості як чинника самореалізації майбутніх психологів

Розглянуті теоретичні засади та емпіричні результати було враховано під час розробки психологічної програми розвитку психологічної стійкості як чинника професійної самореалізації майбутніх психологів в умовах воєнного стану.

У процесі підготовки майбутнього психолога до професійної діяльності у закладі вищої освіти особливе місце посідає розвиток особистісних і професійних якостей через спеціально організовані тренінгові форми роботи. Сучасні заклади вищої освіти поступово запроваджують психологічні тренінги, спрямовані не лише на формування теоретичних знань, а й на розвиток особистісних ресурсів і професійно важливих якостей. На відміну від традиційних форм навчання, орієнтованих переважно на відтворення змісту навчального матеріалу, тренінг передбачає високу активність учасників, особисту відповідальність за результати та включеність у групову взаємодію. Інтерактивні методи, що використовуються у тренінговому форматі, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, критичного мислення, конструктивної взаємодії та прийняття рішень, які формують основу психологічної стійкості та підвищують готовність майбутнього психолога до професійної й особистісної самореалізації.

Мета програми - створення психологічних умов для розвитку структурних компонентів психологічної стійкості як провідного чинника професійної самореалізації майбутніх психологів.

Основні завдання програми було конкретизовано таким чином:

- усвідомлення сутності психологічної стійкості, її ознак і проявів у професійній діяльності майбутнього психолога;

- формування навичок саморегуляції та підтримання емоційної рівноваги в умовах стресових навантажень;
- розвиток умінь конструктивної взаємодії та стратегій подолання професійних і особистісних труднощів;
- активізація процесів самопізнання, самоаналізу й рефлексії як основи професійної та особистісної самореалізації;
- формування внутрішньої мотивації до професійного зростання.

Програма розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів реалізована у форматі психологічного тренінгу. Такий формат забезпечує формування навичок саморегуляції, конструктивної взаємодії та подолання труднощів, що є ключовими умовами професійного становлення.

У нашому дослідженні питання ефективності проведення тренінгу, спрямованого на розвиток психологічної стійкості майбутніх психологів, визначалась завдяки дотриманню наступних вимог, зокрема, поетапній організації занять, системного узагальнення результатів кожного етапу, отримання зворотного зв'язку від учасників

Активність учасників тренінгу забезпечулась завдяки оптимальному складу групи (8-12 осіб), використанню інтерактивних методів роботи (рольові та ділові ігри, дискусії, практичні вправи). Підвищення особистої відповідальності за процес навчання виступило важливою умовою ефективності тренінгу, оскільки стимулювало активну включеність студентів у тренінгову роботу та сприяло розвитку їх мотивації до професійного вдосконалення.

У процесі розробки та реалізації тренінгової програми розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів було враховано наступні принципи:

- добровільності, що передбачав усвідомлений вибір участі та готовність студентів до активної особистісної роботи;

- індивідуалізації, спрямований на урахування індивідуальних потреб, ресурсів та рівня підготовленості кожного учасника;
- активності, забезпечений використанням інтерактивних методів, які стимулювали практичну включеність студентів у тренінговий процес;
- системності, що полягав у логічній послідовності завдань і поступовому ускладненні змістового наповнення тренінгових занять;
- зворотного зв'язку, реалізованого через регулярну оцінку проміжних результатів і корекцію змісту занять відповідно до динаміки групи;
- конфіденційності, яка забезпечувала безпечні умови для обговорення особистісних переживань та сприяла формуванню довірливої атмосфери;
- позитивної мотивації, що підтримувалася створенням сприятливого психологічного клімату та розвитком внутрішньої зацікавленості учасників у власному професійному зростанні.

Програма тренінгу була спрямована на реалізацію двох взаємопов'язаних напрямів. Перший - інформаційно-смісловий, що передбачав розкриття сутності психологічної стійкості, її структурних компонентів та ролі у професійній і особистісній самореалізації майбутніх психологів в умовах воєнного стану. Другий - ресурсно-розвивальний, орієнтований на формування навичок саморегуляції, стабілізацію емоційного стану, розвиток когнітивної гнучкості та опанування конструктивних стратегій подолання професійних і життєвих труднощів.

Зміст програми включав комплекс методів психологічного впливу: інформативні (міні-лекції, дискусії, групові обговорення), тренінгові (рольові та ділові ігри, робота в малих групах, практичні завдання), а також розвивально-ресурсні вправи, спрямовані на зміцнення когнітивної, емоційної та поведінкової складових психологічної стійкості.

Загальний обсяг програми становив 18 годин. Її структура була вибудована відповідно до поставлених завдань і забезпечувала послідовну

реалізацію змісту кожного блоку. Розглянемо наповнення тренінгових занять у змісті цих блоків.

Завдання блоку 1 (когнітивний компонент): сформуванню розуміння поняття психологічної стійкості та розширити знання про її ознаки, прояви й чинники, що визначають можливості професійної самореалізації майбутніх психологів в умовах воєнного стану.

Завдання блоку 2 (емоційний компонент): розвинути здатність до саморегуляції, стабілізації емоційного стану та подолання негативних переживань у професійній і навчальній діяльності.

Завдання блоку 3 (поведінковий компонент): сформуванню навички конструктивної соціальної й професійної взаємодії та опанувати адаптивні стратегії подолання труднощів як умову особистісної та професійної самореалізації.

Блок 1. «Когнітивний компонент психологічної стійкості: сутність і чинники» передбачав 6 годин групових занять.

Основна мета - сформуванню цілісне уявлення про психологічну стійкість та її роль у професійній самореалізації майбутніх психологів в умовах воєнного стану. Зміст блоку охоплював ознайомлення з поняттям психологічної стійкості, розгляд її структурних компонентів, аналіз внутрішніх і зовнішніх чинників, що впливають на рівень стійкості та можливості реалізації професійного потенціалу.

Блок передбачав міні-лекцію, дискусію та групове обговорення, спрямовані на активізацію пізнавальної діяльності та розвиток навичок осмислення отриманого матеріалу.

У таблиці 3.1. подано робочий план першого блоку «Когнітивний компонент психологічної стійкості: сутність і чинники»

Таблиця 3.1.

Робочий план першого блоку «Когнітивний компонент психологічної стійкості: сутність і чинники»

№	Зміст заняття
1	Заняття 1. «Вступ до тренінгу. Поняття психологічної стійкості»
1.1	Вступна промова, презентація програми: «Мета і завдання нашого тренінгу».
1.2	Криголам: «Знайомство».
1.3	Обговорення очікувань та встановлення правил групової взаємодії.
1.4	Вправа «Наші правила».
1.5	Вправа «Розкриття особистості».
1.6	Вправа. Дихальні техніки.
1.7	Міні-лекція «Психологічна стійкість: сутність та значення для професійної самореалізації психолога».
1.8	Робота в малих групах. Вправа «Мої асоціації зі словом стійкість»
1.9	Обговорення: «Чим відрізняється стійка людина у професійній діяльності».
1.10	Вправа «Стілець авторитету».
1.11	Техніка майндфулнес «Я тут і зараз».
1.12	Підбиття підсумків.
2	Заняття 2. «Структура психологічної стійкості»
2.1	Вступ.
2.2	Вправа. Переписування негативних думок.
2.3	Рольова гра. Дебати.
2.4	Вправа «Ментальні карти».
2.5	Вправа «Три добрі речі».
2.6	Вправа «Когнітивна переоцінка ситуації».
2.6а	Робота в малих групах «Аналіз стресових ситуацій».
2.7	Міні-лекція «Когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти стійкості».
2.8	Робота в групах: складання схеми «Моя модель психологічної стійкості».
2.9	Вправа «Приклади з життя: як я виявляю стійкість у навчанні та спілкуванні».
2.9а	Рольова гра «Конфліктна ситуація».
2.10	Дискусія: «Які прояви стійкості важливі для майбутнього психолога».
2.11	Підбиття підсумків.
3	Заняття 3. «Чинники розвитку психологічної стійкості»
3.1	Вправа «Читання задом наперед».
3.2	Вправа «Когнітивні пастки».
3.3	Вправа «Коло впливу і турботи».
3.4	Міні-лекція «Внутрішні та зовнішні чинники стійкості».
3.5	Робота в малих групах: «Фактори, які допомагають і перешкоджають моїй психологічній стійкості».

3.6	Вправа «Дерево психологічної стійкості».
3.6а	Робота в малих групах «Мої ресурси і бар'єри».
3.7	Робота в малих групах «Як чинники стійкості впливають на професійну самореалізацію психолога».
3.7а	Ділова гра «Психолог-консультант».
3.8	Саморефлексія: «Мій особистий ресурс стійкості».
3.9	Вправа «Коллективна мапа стійкості».
3.10	Підбиття підсумків блоку.

Блок 2. «Емоційний компонент психологічної стійкості: саморегуляція та стабільність» розрахований на 6 годин групових занять.

Мета другого блоку - формування знань про емоційний компонент психологічної стійкості, розвиток умінь емоційної саморегуляції та підтримання внутрішньої врівноваженості у стресових ситуаціях.

Блок розрахований на 6 годин групових занять. Під час сесій застосовувалися інтерактивні методи, використання яких забезпечувало активне залучення учасників до аналізу емоційних станів, опрацювання власних переживань та формування індивідуальних стратегій емоційної регуляції. Заняття поєднували міні-лекції, вправи на саморефлексію, групові й індивідуальні форми роботи, техніки усвідомленої уваги та психотехнічні практики, що сприяло цілеспрямованому розвитку емоційної стійкості й навичок підтримання внутрішньої рівноваги.

Заняття поєднували міні-лекції, вправи на саморефлексію, групову та індивідуальну роботу, техніки майндфулнес і психотехнічні практики, що забезпечувало активне включення учасників у процес формування навичок емоційної стійкості й навичок, необхідних для збереження внутрішньої рівноваги. У таблиці 3.2. подано робочий план другого блоку «Емоційна саморегуляція як складова психологічної стійкості».

Таблиця 3.2.

Робочий план другого блоку «Емоційна саморегуляція як складова психологічної стійкості»

№	Зміст заняття
1	Заняття 1. «Стрес і його вплив на емоційний стан»
1.1	Вступне слово, постановка мети і завдань.
1.2	Вправа «Незавершені речення» - «Я переживаю стрес, коли...».
1.3	Вправа «Емоційний термометр».
1.4	Вправа «Якір емоційної стабільності».
1.5	Робота в малих групах: аналіз чинників стресу.

Продовження таблиці 3.2.

№	Зміст заняття
1.6	Міні-лекція «Стрес та його психологічні прояви».
1.7	Психологічний практикум «Діагностика емоційного стану».
1.8	Рольова гра «Стрессова ситуація в професійній діяльності психолога» (робота в парах: психолог - клієнт - спостерігач).
1.9	Практикум. «Дихальні техніки».
1.10	Практикум «Техніка дихання 4-7-8».
1.11	Підбиття підсумків, домашнє завдання: «Аналіз моїх основних стресорів».
2	Заняття 2. «Емоційна саморегуляція як ресурс психологічної стійкості»
2.1	Вступ, обговорення домашнього завдання «Аналіз моїх основних стресорів».
2.2	Вправа «Саморефлексія: мої емоційні реакції».
2.3	Вправа «Кермо емоцій».
2.4	Міні-лекція «Методи емоційної саморегуляції».
2.5	Практикум «Техніки релаксації та дихальні вправи».
2.6	Вправа «Емоційний щоденник» (індивідуальна робота).
2.7	Робота в малих групах «Емоційна палітра» (створення емоційного колажу професійних ситуацій).
2.8	Групове обговорення: «Як мої емоційні стратегії впливають на професійну діяльність?».
2.8a	Ділова гра «Консультація клієнта» (психолог - клієнт - група як експерти).
2.9	Робота в малих групах «Візуалізація успіху».
2.10	Підбиття підсумків.
2.11	Домашнє завдання: «Скласти власний план емоційної саморегуляції».
3.	Заняття 3. «Практичні методи підтримання емоційної стійкості»
3.1	Вступ. Презентація домашнього завдання, актуалізація досвіду.
3.2	Вправа «Читання задом наперед» (розвиток концентрації уваги та когнітивної гнучкості).
3.3	Робота в малих групах «Когнітивні пастки».
3.4	Вправа «Коло впливу і турботи»
3.5	Міні-лекція «Внутрішні та зовнішні чинники психологічної стійкості».
3.6	Вправа «Емоційний барометр» (самодіагностика інтенсивності власних емоцій).
3.7	Вправа «Дерево психологічної стійкості» .
3.8	Вправа «Стоп-кадр» .
3.9	Робота в малих групах: «Фактори, які допомагають і перешкоджають моїй стійкості».
3.10	Вправа «Візуалізація: Місце сили» (створення образу безпечного простору для відновлення рівноваги).
3.11	Рольова гра «Дискусія експертів».
3.12	Саморефлексія: «Мій особистий ресурс стійкості».

3.13	Групова робота «Колективна мапа стійкості» (узагальнення групового досвіду).
3.14	Підбиття підсумків.

Завданням третього блоку є розвиток здатності майбутніх психологів застосовувати конструктивні моделі соціальної та професійної взаємодії, а також опанувати адаптивні стратегії подолання труднощів, що забезпечують зміцнення психологічної стійкості та створюють умови для їх особистісної й професійної самореалізації.

У процесі реалізації третього блоку програми, спрямованого на розвиток поведінкових стратегій психологічної стійкості, використовувались інтерактивні методи навчання, зокрема рольові та ділові ігри, вправи на планування й моделювання поведінки, проєктивні техніки, робота в малих групах та індивідуальні практикуми. Застосування цих методів забезпечувало формування навичок конструктивної взаємодії, розвиток поведінкових ресурсів та опанування адаптивних стратегій подолання труднощів, що є необхідними умовами професійної і особистісної самореалізації майбутніх психологів. Поведенкові техніки цього блоку були спрямовані на свідомий вибір ефективних моделей поведінки у стресових ситуаціях та закріплення поведінкових проявів психологічної стійкості. В таблиці 3.3. подано робочий план третього блоку.

Таблиця 3.3.

Робочий план третього блоку «Розвиток поведінкових стратегій психологічної стійкості майбутніх психологів»

№	Зміст заняття
1	Заняття 1. «Поведінкові ресурси як основа стійкості»
1.1	Вступ.
1.2	Вступна активність: «Асоціація з ресурсом».
1.3	Робота в малих групах: «Карта ресурсів» .
1.4	Рольова гра «Професійне Я майбутнього психолога» (презентація себе як фахівця з акцентом на ресурси).
1.5	Вправа «Планування цілей» (побудова індивідуальної траєкторії дій).
1.6	Вправа «Метафори та аналогії».

1.7	Ділова гра «Мій ресурсний день» (побудова розкладу дня з акцентом на ресурсні практики).
1.8	Групове обговорення: «Які мої поведінкові ресурси допомагають долати труднощі».
1.9	Вправа «Порада собі».
1.10	Підбиття підсумків.
2	Заняття 2. «Адаптивні стратегії подолання труднощів»
2.1	Вступ. «Міні-опитування»: «Що для вас означає подолати труднощі?» «Яку стратегію ви зазвичай використовуєте у складних ситуаціях?»
2.2	Робота в малих групах: «Колаж мрій» (творча проєкція бажаних моделей поведінки й професійної самореалізації).
3.8	Вправа «Я пишаюся».

Продовження таблиці 3.3.

№	Зміст заняття
2.3	Рольова гра «Техніка шести капелюхів» (аналіз професійної ситуації з різних позицій).
2.4	Вправа «Рефреймінг» (пошук позитивних аспектів у складних ситуаціях).
2.5	Ділова гра «Мій внутрішній наставник» (імітація консультації з наставником: психолог-початківець - досвідчений фахівець - група як експерти).
2.6	Групове обговорення: «Які стратегії найбільш ефективні для психолога в умовах війни».
2.7	Вправа «Ресурсне слово».
2.8	Підбиття підсумків.
3	Заняття 3. «Соціально-професійна взаємодія як умова самореалізації»
3.1	Вступ, актуалізація попереднього досвіду.
3.2	Ділова гра «Супервізія» (моделювання професійних ситуацій: психолог - клієнт - супервізор).
3.3	Вправа «Мій план професійних дій» (індивідуальна робота).
3.4	Робота в малих групах: «Колективна модель стійкої взаємодії» (створення групової стратегії підтримки з презентацією результатів).
3.5	Вправа «Метафоричне завершення» (пошук символів стійкості у власному досвіді).
3.6	Вправа «Коло вражень» (підбиття особистих результатів).
3.7	Вправа «Три ресурси».
3.8	Вправа «Я пишаюся».
3.9	Рольова гра «Коло підтримки» (учасники в ролі колег висловлюють поради та ресурсні повідомлення один одному).
3.10	Вправа «Послання собі в майбутнє» (формулювання особистісних орієнтирів на подальший розвиток).
3.11	Завершальна дискусія: «Який мій наступний крок для збереження й розвитку стійкості?»
3.12	Загальне підбиття підсумків та зворотний зв'язок від учасників.

Заклучна частина тренінгової програми була спрямована на інтеграцію набутих знань, умінь і практичного досвіду учасників. Під час підсумкової роботи здійснювалась рефлексія індивідуальних досягнень, усвідомлення

динаміки розвитку та визначення подальших напрямів самовдосконалення. Учасникам запропоновано індивідуальне завдання - «Ведення щоденника», яке слугувало засобом закріплення сформованих умінь, стимулювання самопостереження та фіксації власних ресурсів і поведінкових стратегій стійкості.

Особливу увагу приділено аналізу особистих очікувань учасників, їх реалізації та емоційного стану після завершення тренінгу. Такий підхід сприяв усвідомленню значущості програми для професійної й особистісної самореалізації та підкреслив її роль у формуванні готовності до виконання професійних завдань, що потребують високого рівня психологічної стійкості.

3.3. Практичні рекомендації щодо розвитку психологічної стійкості як чинника самореалізації майбутнього психолога

Розвиток психологічної стійкості майбутніх психологів у період воєнного стану є пріоритетним завданням системи вищої освіти, оскільки визначає здатність здобувачів вищої освіти реалізувати професійний та особистісний потенціал. Ефективність цього процесу забезпечується формуванням внутрішніх ресурсів, опануванням адаптивних копінг-стратегій та засвоєнням технік емоційної саморегуляції. Необхідною умовою є створення психологічно безпечного освітнього середовища, що підтримує емоційну стабільність студентів, сприяє конструктивній взаємодії та знижує рівень тривожності, формуючи основу професійного становлення.

В освітньому процесі вищої школи пріоритетним завданням виступає створення такого психологічного середовища, в якому студенти мають можливість віднагоджувати конструктивну взаємодію, отримувати соціальну підтримку та позитивне підкріплення власних досягнень. Реалізація зазначених умов забезпечує зниження рівня тривожності, підвищує здатність до адаптації та формує основу для професійної самореалізації майбутніх фахівців.

Розвиток психологічної стійкості майбутніх психологів вимагає цілеспрямованої роботи зі зміцнення особистісних ресурсів та формування ефективних регуляційних і поведінкових стратегій. Виходячи із вищезазначеного пропонуємо наступні рекомендації:

- використання тренінгових форм роботи, спрямованих на розвиток усвідомленості, емоційної регуляції та адаптивних копінг-стратегій;
- застосування психоемоційних технік (релаксація, майндфулнес-практики, методи розвитку емоційного інтелекту) для стабілізації емоційного стану та підтримання внутрішньої рівноваги;

- використання інноваційних когнітивних методів, зокрема методу «шести капелюхів мислення», яке розширює спектр аналітичних підходів і знижує емоційне напруження;
- проведення системного аналізу особистісних ресурсів із використанням SWOT-аналізу та PDCA-циклу, що сприяє усвідомленню індивідуальних можливостей і визначенню напрямів подальшого розвитку;
- формування індивідуальних засобів саморегуляції через ведення рефлексивних щоденників, складання чек-листів і використання коротких регуляційних самоінструкцій;
- розвиток ресурсів міжособистісної взаємодії, що охоплює ефективне спілкування, взаємну підтримку та конструктивну співпрацю як основу професійного становлення майбутніх психологів;
- застосування технік візуалізації ресурсних станів, спрямованих на актуалізацію внутрішніх опор і інтеграцію досвіду подолання труднощів у професійні стратегії;
- створення психологічно безпечного освітнього середовища, яке забезпечує умови для конструктивної взаємодії, зниження тривожності та формування готовності до професійної діяльності в умовах кризових ситуацій.

Розвиток психологічної стійкості передбачає цілеспрямоване зміцнення тих особистісних ресурсів, які забезпечують майбутньому психологу здатність ефективно діяти в професійних ситуаціях підвищеної складності. Зосередженість на розвитку ресурсів сприяє чіткому усвідомленню професійних цілей, зміцнює впевненість та формує готовність діяти в умовах підвищеного навантаження. Для майбутнього психолога це означає інтеграцію особистого досвіду подолання труднощів у професійну діяльність, використання адаптивних стратегій як методів психологічної допомоги та узгодження особистісних ресурсів з науково обґрунтованими підходами роботи з клієнтами.

Практичну підготовку майбутніх психологів у вищій школі важливо спрямовувати на розвиток трьох взаємопов'язаних складових: підвищення індивідуального ресурсного потенціалу, формування та інтеграцію адаптивних копінг-стратегій, удосконалення механізмів емоційної й поведінкової саморегуляції. Комплексний підхід сприяє становленню психологічної стійкості не лише як інтегральної особистісної характеристики, але й як професійної компетентності, що визначає готовність до результативної діяльності в умовах стресу та соціальної невизначеності

Запропонований комплекс практичних рекомендацій щодо розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів реалізується завдяки цілеспрямованому використанню спеціального методичного інструментарію, спрямованого на розвиток особистісних ресурсів, формування адаптивного копінг-репертуару та вдосконалення навичок саморегуляції.

Перший етап передбачає розширення індивідуального копінг-репертуару через інвентаризацію наявних стратегій подолання стресу, зокрема базової стратегії «розв'язання проблем», та оцінку їх результативності в різних ситуаціях. З цією метою застосовується техніка репетиції копінг-стратегій, яка реалізується через моделювання типових стресових умов, а також методика «Шести капелюхів мислення» Е. де Боно, що забезпечує раціоналізацію аналізу проблем і зменшує емоційні бар'єри.

Наступним напрямом є диференційована оцінка особистісних ресурсів за допомогою таких інструментів, як «Колесо балансу», цикл PDCA (Plan-Do-Check-Act) або SWOT-аналіз, що дозволяє виокремити сильні сторони, зони вразливості, потенційні загрози та потенційні можливості для професійного розвитку. Результатом такої оцінки має стати формування індивідуальних чек-листів пріоритетних дій для подолання складних ситуацій. Паралельно здійснюється формування навичок самоспостереження та оперативної саморегуляції, зосереджене на ідентифікації ранніх ознак стресу (когнітивних,

поведінкових, фізіологічних) та формуванні «активаційних самоінструкцій» - внутрішніх настанов, що мобілізують особистість на подолання труднощів.

Важливим компонентом є реконструкція та розвиток базових особистісних ресурсів шляхом корекції деструктивних професійних переконань, розвиток комунікативної компетентності, формування адаптивних інтерпретаційних моделей сприйняття викликів і техніки візуалізації ресурсного стану. Завершальним етапом виступає формування інтегративної моделі індивідуальних опор, яка структурує ресурси за чотирма рівнями: «Я-є» (самоідентифікація сильних якостей), «Я-маю» (соціальні та матеріальні ресурси), «Я-можу» (вдосконалені навички) та «Я-буду» (план конкретних дій).

З огляду на концепцію психічної стійкості М. Рампе, визначено практичні кроки, що сприяють розвитку внутрішніх ресурсів особистості, необхідних для самореалізації в умовах невизначеності:

- розвивайте оптимістичне мислення, зосереджуючись на реалістичному баченні труднощів як тимчасових і контрольованих;
- практикуйте прийняття себе та обставин, щоб знизити рівень внутрішнього опору й підвищити психологічну гнучкість у кризових ситуаціях;
- ставте чіткі цілі та підтримуйте життєву орієнтацію на сенс, що забезпечує стійкість у періоди невизначеності та втрат;
- уникайте позиції «жертви», беріть відповідальність за власні дії;
- зміцнюйте підтримувальні соціальні зв'язки, які виступають буфером стресу та джерелом емоційної стабільності;
- плануйте майбутнє з урахуванням власних цінностей, готуючи альтернативні сценарії для збереження мотивації та адаптивності.

Таким чином, запропонована система інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, створюючи передумови для комплексного розвитку психологічної стійкості та формування професійної готовності майбутніх

фахівців до ефективної професійної діяльності в умовах невизначеності та підвищеного стресу.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

Розвиток психологічної стійкості майбутніх психологів є цілеспрямованим процесом розвитку індивідуальних особистісних ресурсів (емоційних, когнітивних, мотиваційних) та професійних компетентностей, засвоєння адаптивних стратегій подолання стресових ситуацій і вдосконалення механізмів саморегуляції, що забезпечує збереження психічного здоров'я та створює умови для професійної самореалізації. З'ясовано, що провідним психологічним методом розвитку психологічної стійкості є тренінг, спрямований на зміцнення ресурсного потенціалу, формування конструктивних моделей взаємодії та підготовку майбутніх фахівців до результативної діяльності в умовах стресу і соціальної невизначеності.

Мета програми - створення психологічних умов для розвитку структурних компонентів психологічної стійкості як провідного чинника професійної реалізації. Основні завдання програми було конкретизовано таким чином: сутності психологічної стійкості, її ознак і проявів у професійній діяльності майбутнього психолога; формування навичок саморегуляції та підтримання емоційної рівноваги в умовах стресових навантажень; розвиток умінь конструктивної взаємодії та стратегій подолання професійних і особистісних труднощів; активізація процесів самопізнання, самоаналізу й рефлексії як основи професійної та особистісної самореалізації; розвиток внутрішньої мотивації до професійного зростання.

Програма тренінгу була спрямована на реалізацію двох взаємопов'язаних напрямів. Перший - інформаційно-смісловий, спрямований на розкриття сутності психологічної стійкості, її структурних компонентів та ролі у професійній і особистісній самореалізації майбутніх психологів в умовах воєнного стану. Другий - ресурсно-розвивальний, орієнтований на формування навичок саморегуляції, стабілізацію емоційного стану, розвиток когнітивної

гнучкості та опанування конструктивних стратегій подолання професійних і життєвих труднощів.

Зміст програми передбачав використання інформативних методів (міні-лекції, групові обговорення), тренінгових форм роботи (рольові та ділові ігри, робота в малих групах, практичні вправи, завдання на саморефлексію) та технік емоційної регуляції (дихальні вправи, релаксаційні практики, майндфулнес, візуалізація) і включав три структурні блоки.

ВИСНОВКИ

Магістерське дослідження присвячене проблемі психологічної стійкості як чинника самореалізації майбутніх психологів в умовах воєнного стану.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічної стійкості як чинника самореалізації майбутніх психологів в умовах воєнного стану, а також у розробленні програми її розвитку.

Для досягнення поставленої мети проаналізовано основні теоретико-методологічні підходи до вивчення психологічної стійкості та самореалізації, уточнено зміст ключових понять, визначено їх сучасне наукове трактування. З'ясовано, що психологічна стійкість є цілісним і динамічним утворенням, яке характеризує здатність особистості підтримувати внутрішню рівновагу та діяти продуктивно в умовах стресу й соціальної нестабільності.

У структурі психологічної стійкості виокремлено емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти, які забезпечують регуляцію психоемоційних станів, раціональний аналіз ситуацій, прийняття виважених рішень і реалізацію конструктивних поведінкових стратегій у професійній та життєвій взаємодії.

Зазначено, що самореалізація як поетапний процес досягнення особистісного потенціалу майбутнього фахівця, виступає показником особистісного зростання, який зумовлений здатністю особистості до свідомого цілепокладання, адаптації до змін і подолання внутрішніх суперечностей. Психологічна стійкість забезпечує стійкість до фрустрацій і є внутрішньою умовою реалізації «Я-потенційного». Психологічна стійкість постає провідним чинником професійної самореалізації в умовах воєнного часу, забезпечує подолання професійних труднощів і підтримання психічного здоров'я.

Розглянуто комплекс чинників, що зумовлюють формування психологічної стійкості. До внутрішніх належать самомотивація, емоційна

стабільність, саморефлексія, позитивне мислення, когнітивна гнучкість і потреба в самореалізації. Зовнішніми виступають підтримка з боку значущого оточення, доступ до ресурсів допомоги, позитивне професійне середовище, соціальна активність. Ситуативними - кризові події, зокрема війна, досвід подолання труднощів, залучення до значущої діяльності.

Встановлено, що психологічна стійкість є провідним чинником професійної самореалізації, оскільки забезпечує цілісність особистості, її адаптивність і внутрішню готовність до подолання життєвих і професійних викликів у період воєнної загрози.

Унаслідок використання психодіагностичних методик, зокрема «Шкали резильєнтності Коннора–Девідсона» (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC-25), «Опитувальника посттравматичного зростання» (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI; R. Tedeschi, L. Calhoun), «Шкали соціальної адаптації за життєвими подіями» (Social Readjustment Rating Scale; D. Holmes, T. Rahe) та «Методики діагностики копінг-стратегій» Е. Хайма визначено рівні сформованості психологічної стійкості майбутніх психологів у період професійного становлення.

Аналіз результатів, отриманих за «Шкалою резильєнтності М. Коннора та Дж. Девідсона» (CD-RISC-25), засвідчив, що 60 % майбутніх психологів характеризуються високим рівнем резильєнтності, як 40 % демонструють середні показники, а низький рівень не виявлено. Отримані дані свідчать про наявність достатнього адаптаційного потенціалу майбутніх фахівців, що забезпечує здатність до конструктивного подолання труднощів і підтримання внутрішньої рівноваги у професійно значущих ситуаціях.

Результати, отримані внаслідок використання «Опитувальника посттравматичного зростання», засвідчили, що 52% майбутніх фахівців продемонстрували високий рівень посттравматичного зростання, 38% - середній, тоді як у 10 % зафіксовано низькі показники, що свідчать про

здатність значної частини студентів трансформувати критичний досвід у ресурс особистісного розвитку та професійної самореалізації.

Виявлено, що найбільш виразними проявами посттравматичного зростання є зміна ціннісних орієнтацій, переоцінка життєвих пріоритетів та зростання емпатійності. Разом з тим окреслено групу студентів з обмеженим потенціалом таких змін, що вказує на потребу в подальшому розвитку ресурсів психологічної стійкості в умовах професійного становлення.

Дослідження за «Шкалою соціальної адаптації за життєвими подіями» (Д. Холмс, К. Раге) показало відсутність високого рівня стресостійкості у вибірці. У 66,7 % майбутніх фахівців виявлено середній рівень, що характеризує базові адаптаційні можливості. 33,3 % студентів продемонстрували низький рівень стресостійкості, що свідчить про підвищену вразливість до стресових факторів. Отримані значення (201-289 балів) відповідають межовому рівню адаптаційної здатності, який асоціюється з ризиком психоемоційних порушень.

Діагностика за «Методики діагностики копінг-стратегій» Е. Хайма засвідчила домінування когнітивних і поведінкових адаптивних стратегій, що вказує на орієнтацію студентів на раціональний аналіз і конструктивну взаємодію. Емоційні копінг стратегії проявляються на нижчому рівні інтенсивності, однак їх регуляційний потенціал посилюється оптимістичними установками (35,7 %), які підтримують упевненість у власних можливостях. Виявлена частка неадаптивних стратегій підтверджує потребу у вдосконаленні навичок саморегуляції, важливих для особистісної та професійної самореалізації.

Доведено, що розвиток психологічної стійкості майбутніх психологів є цілеспрямованим процесом розвитку індивідуальних особистісних ресурсів (емоційних, когнітивних, мотиваційних) та професійних компетентностей, засвоєння адаптивних стратегій подолання стресових ситуацій і вдосконалення механізмів саморегуляції, що забезпечує збереження психічного здоров'я та

створює умови для професійної самореалізації. Розроблено і теоретично обґрунтовано психологічну програму розвитку психологічної стійкості як чинника саморелізації майбутніх психологів під час воєнного стану.

Встановлено, що провідним психологічним методом розвитку психологічної стійкості є тренінг, спрямований на опрацювання ресурсних стратегій, підготовку до результативної професійної діяльності в умовах підвищеного стресу й соціальної невизначеності.

Мета програми - створення психологічних умов для розвитку структурних компонентів психологічної стійкості як провідного чинника професійної реалізації.

Основні завдання програми було конкретизовано таким чином: засвоєння змісту поняття психологічної стійкості, її ознак і проявів у професійній діяльності майбутнього психолога; формування навичок саморегуляції та підтримання емоційної рівноваги в умовах стресових навантажень; розвиток умінь конструктивної взаємодії та стратегій подолання професійних і особистісних труднощів; активізація процесів самопізнання, самоаналізу й рефлексії як основи професійної та особистісної самореалізації; формування внутрішньої мотивації до професійного зростання.

Розробка та реалізація тренінгової програми розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів здійснювалася з урахуванням принципів добровільності, індивідуалізації, активності, системності, зворотного зв'язку, конфіденційності та позитивної мотивації, що зумовило її методологічну цілісність і визначає практичну результативність.

Програма тренінгу була спрямована на реалізацію двох взаємопов'язаних напрямів. Перший - інформаційно-смісловий, спрямований на розкриття сутності психологічної стійкості, її структурних компонентів та ролі у професійній і особистісній самореалізації майбутніх психологів в умовах воєнного стану. Другий - ресурсно-розвивальний, орієнтований на формування

навичок саморегуляції, стабілізацію емоційного стану, розвиток когнітивної гнучкості та опанування конструктивних стратегій подолання професійних і життєвих труднощів.

Зміст програми передбачав використання інформативних методів (міні-лекції, групові обговорення), тренінгових форм роботи (рольові та ділові ігри, робота в малих групах, практичні вправи, завдання на саморефлексію) та технік емоційної регуляції (дихальні вправи, релаксаційні практики, майндфулнес, візуалізація) і включав три структурні блоки.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів розглянутої проблеми. Перспективи подальших наукових досліджень пов'язані з дослідженням особливостей формування психологічної стійкості особистості в умовах підвищеної складності життєдіяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років [Електронний ресурс]. Психосоматична медицина та загальна практика. 2019. № 4(4). URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
2. Балахтар К. С. Резильєнтність викладача закладу вищої освіти в умовах воєнного стану. Вісник Національного авіаційного університету. Серія «Педагогіка. Психологія». 2022. Вип. 1(20). С. 55-62.
3. Березняк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. Перспективи та інновації науки. 2022. № 10 (15). С. 401-411.
4. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання: науково-теоретичні засади. Київ: Либідь, 2020. 280 с.
5. Бондарчук О. І., Карамушка Л. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни і повоєнного часу (Україна-Польща-Ізраїль) для освітян та психологів: серія міжнародних вебінарів. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2023. Т. 5, № 1. С. 1-4.
6. Васильєва О. А. Психологічна підтримка юнацької молоді в умовах воєнного стану: програма розвитку життєстійкості та збереження психічного здоров'я. Перспективи та інновації науки. 2025. № 9(55). С. 1143-1145.
7. Васильєва О. А. Резильєнтність як чинник формування психологічної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах воєнного стану. Габітус. 2024. № 64. С. 43-48.
8. Васильєва О. А. Система психологічного супроводу як чинник професійного становлення практичних психологів. Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти : збірник матеріалів ІХ Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, Біла Церква, 14 грудня

2023 р. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2023. Частина 1. С. 78–81.

9. Васильєва О. А. Професійний саморозвиток майбутніх психологів. *European Studies Humanistyczne: State and Society*. 2020. № 3(1). С. 215-221.

10. Варіна Г. Б. Життєстійкість особистості як чинник психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Сучасна наука: тенденції та перспективи : матеріали Всеукр. Internet-конф. Мелітополь : МДПУ ім. Богдана Хмельницького, 2020. С. 28-34.*

11. Гранкіна-Сазонова Н. В. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники освоєння професії. *Psychological Journal*. 2019. № 7(17). С. 23-42.

12. Грішин Е., Гуцол К., Кіреєва З., Лазос Г., Титаренко Т., Хоменко І., Дзюнь Х. Психологічні особливості розвитку резильєнтності студентської молоді. У кн.: *Аксіологічні та методологічні засади розвитку сучасної вищої освіти. 2023. С. 140-155.*

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

14. Гомонюк В. О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення. *Психологія і соціологія. Психологія праці [Електронний ресурс]*. Режим доступу: <http://www.rusnauka.com>

15. Готич В. О. Структурна модель психологічної стійкості студентів в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 1. С. 21-25.

16. Готич В. О. Співвідношення феноменів психологічної стійкості та посттравматичного зростання особистості. *Габітус*. 2023. Вип. 49. С. 90-94.

17. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Вип. 14. С. 3-14.
18. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2019. 219 с.
19. Камінська О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2021. Вип. 13 (58). URL: <https://surl.li/>
20. Капріор І. О., Кононенко Н. М. Психічне здоров'я молоді в період військових дій: особливості освітнього процесу. 2022. URL: <https://dspace.nuph.edu.ua/bitstream/123456789/29057/1/199-200.pdf>
21. Карпенко О. Соціально-педагогічна підтримка студентів в умовах війни. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2023. Вип. 12 (30). С. 267-276.
22. Коструба Н., Ляшко Л. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. Psychological Prospects Journal. 2023. Вип. 42. С. 82-96.
23. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. 436 с.
24. Коkun О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
25. Колесник Х. М. Особистісні особливості резилієнсу студентів-психологів з різними копінг-стратегіями. 2019.
URL:https://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/1705/Kolesnyk_Osobystisni%20osoblyvosti%20rezyliiensu.pdf?sequence=1&isAllowed=y
26. Корнієнко І. О. Психологія опанувальної поведінки особистості: монографія. Мукачево : РВУ МДУ, 2017. 465 с.

27. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. С. 68-81.
28. Корніяка О. М. Провідні чинники впливу на розвиток професійної життєстійкості викладача. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2022. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 22. С. 87-103.
29. Кресан О. Д. Особливості стійкості до стресу студентів в умовах війни. Соціально-гуманітарні студії: інновації, виклики та перспективи: матеріали II Міжнар. наук. конф. (Житомир, 16-17 травня 2024 р.) / ред. кол.: О. А. Черниш, В. М. Слюсар, Л. М. Червона та ін. Житомир : Житомирська політехніка, 2024. С. 216-218.
30. Кресан О. Д. Резильєнтність як прояв стійкості людини до стресу під час кризових життєвих подій. Виміри особистісних трансформацій в умовах війни і повоєнного відновлення: матеріали VII Всеукр. наук.-практ. семінару (Чернівці, 11 жовтня 2024 р.) / гол. ред. Т. М. Титаренко та ін. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т імені Юрія Федьковича, 2024. С. 41-45.
31. Кресан О. Д., Смольянінова С. В., Кресан Т. Д. Психологічні аспекти навчання студентів ВНЗ в ситуації надзвичайного стану. Габітус: науковий журнал з соціології та психології. 2023. № 45. С. 64-68.
32. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія. Суми : Видавництво СумДПУ, 2020.
33. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 3. Вип. 14. С. 26-64.

34. Ліба Н. С., Марценюк М. О. Формування та розвиток психічної стійкості студентської молоді. *Освіта і наука: міжнародний науковий журнал*. 2018. Вип. 2(25). С. 129-134.
35. Москалець В. П., Федик О. В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни московії проти України. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 116-125.
36. Максименко С. Д., Сердюк Л. З. Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функції. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i9/3.pdf>
37. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.
38. Максименко С. Д. Генеза самореалізації особистості в умовах трансформаційного суспільства. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 51. С. 29- 44.
39. Марциняк-Дорош О., Васильєва О. Психічна травматизація особистості внаслідок військових дій та її вплив на життєдіяльність. *Наукові перспективи*. 2023. № 5(35). С. 835-846.
40. Носенко Е. Л. Психологічні ресурси самореалізації в професійній діяльності. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2021. 276 с.
41. Сидоренко А. Психологічний зміст самореалізації особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 2(84). С. 45-52.
42. Синявський В. В., Сергєєнкова О. П. Психологічний словник. Київ : Університет імені Бориса Грінченка, 2012. 320 с.
43. Московець Л. П. Самоактуалізація та самореалізація особистості: філософсько-психологічне розуміння. *Імідж сучасного педагога*. 2019. № 5. С. 51-56.

44. Медянова О. та ін. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка». Серія «Психологія». Серія «Медицина». 2023. № 10(28). С. 601-611.
45. Мороз Л. І., Сафін О. Д., Андрусик О. О. Вплив емоцій на ефективність творчого процесу. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія. 2021. Том 7, № 3. С. 87-94.
46. Пирожков С. І., Божок Є. В., Хамітов Н. В. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. Вісник Національної академії наук України. 2021. № 8. С. 74-82.
47. Психологічні детермінанти професійного розвитку та самоактуалізації особистості : монографія. Полтава, 2022. 222 с.
48. Психофізіологічне забезпечення життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник / О. М. Кокун, О. М. Корніяка, Г. В. Гуменюк та ін. ; за ред. О. М. Кокуна. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 203 с.
49. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості : монографія / Л. З. Сердюк, Л. А. Коваленко, О. І. Лук'янчук, Н. С. Міцкевич ; за ред. Л. З. Сердюк ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ : ІПП, 2018. 192 с.
50. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. № 2. С. 34-38.
51. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник ; за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
52. Патруль М., Бесараб А. Зв'язок психічних станів із життєстійкістю у студентів-психологів під час війни. Актуальні проблеми вищої професійної

освіти : збірник наукових праць. Київ : Національний авіаційний університет, 2023. С. 96-99.

53. Педоренко В. М. Психологічні особливості життєстійкості студентської молоді з різним рівнем життєстійкості. Габітус. Психологія особистості. 2021. Вип. 26. С. 111-118.

54. Сергієнко С. Життєстійкість як один із ресурсів особистості. Збірник тез X Всеукраїнської студентської науково-технічної конференції. Київ, 2019. С. 74-78.

55. Савчин М. В., Федорчук В. М., Зимянський А. Р. Психологічні засоби та техніки розвитку резильєнтності особистості. *Moderní aspekty vědy: XXXII. Díl mezinárodní kolektivní monografie. Česká republika : Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2023. С. 333-345.*

56. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення : монографія / Л. М. Карамушка та ін. ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 288 с.

57. Тютюнник Л. Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. Габітус. 2020. Вип. 13, т. 2. С. 158-163.

58. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. Всеукраїнська науково-практична конференція. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний інститут, 2022. С. 225-228.

59. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія».

2023. Т. 34 (73). № 1. С. 35-40.

60. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії COVID-19 : практичний посібник. Київ, 2022.128 с.
61. Чхаїдзе А. О., Самкова О. М. Особливості психологічної стійкості у юнацькому віці. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2019. Вип. 1. С. 51-58.
62. Штепа О. Психологічні ресурси перетворень у самоздійсненні особистості. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", 2021.(53), С. 330-354. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2021-53.330-354>
63. Шишин А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки». 2023. Випуск 16. С. 64-71. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/16_2023/9.pdf
64. American Psychological Association. (2023).Resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience>
65. Block J. The role of ego-resiliency in the organisation of behaviour. Minnesota Symposium on Child Psychology. NJ: Erlbaum. 1980. Vol. 13. P. 39-101
66. Litam, S. D. A., Ausloos, C. D., Harrichand, J. J. S. (2021). Stress and resilience among professional counselors during the COVID-19 pandemic. Journal of Counseling & Development, 99(4), 384-395. <https://doi.org/10.1002/jcad.12391>
67. Garmezy N. Resilience in children's adaptation to negative life events and stresses environments. Pediatric Annals. 1991. Vol. 20. P. 459-466.
68. Masten A. Global perspectives on resilience in children and youth. Child Development. 2014. Vol. 85. P. 6-20.
69. Newell, J. M. (2020). An ecological systems framework for professional resilience in social work practice. Social Work, 65(1), 65-73. <https://doi.org/10.1093/sw/swz044>

70. Werner, E. E., & Smith, R. S. *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood*. Ithaca: Cornell University Press, 1992. 280 p.
<https://archive.org/details/overcomingodds00wern>
71. Tajfel, H., Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33–47). Monterey, CA: Brooks/Cole.
72. Harré R., van Langenhove L. (1999). *Positioning Theory: Moral Contexts of Intentional Action*. Oxford: Blackwell. 288 p. URL:
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/book/10.1002/9780470773651>

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник посттравматичного зростання

Інструкція. Нижче наведено список з 21 твердження. Усі твердження відображають зміни, які відбуваються в результаті важких життєвих подій. Будь-ласка, оцініть для кожної зміни ступінь в якій вона відбулася особисто у Вас в результаті повномасштабного вторгнення агресора у нашу державу 24.02.2022р. для цього використовуйте позначки від 0 до 5:

0 = Не відчув зміни в результаті повномасштабного вторгнення

1 = Відчув дуже слабкі зміни в результаті повномасштабного вторгнення

2 = Відчув слабкі зміни в результаті повномасштабного вторгнення

3 = Відчув посередні зміни в результаті повномасштабного вторгнення

4 = Відчув сильні зміни в результаті повномасштабного вторгнення

5 = Відчув дуже сильні зміни в результаті повномасштабного вторгнення.

	Твердження	0	1	2	3	4	5
1.	У мене змінилися пріоритети стосовно того, що важливо в житті						
2.	Я набагато краще усвідомлюю цінність власного життя						
3.	У мене з'явилися нові інтереси						
4.	Я відчув більшу впевненість у собі та своїх силах						
5.	Я став краще усвідомлювати духовні цінності						
6.	Я зрозумів, що можу поклатися на людей у разі потрапляння в небезпеку						
7.	Я спрямовував своє життя новим шляхом						
8.	Я відчуваю значну близькість з оточуючими						
9.	Я легше виражаю свої емоції Я почав краще усвідомлювати, що можу справлятися з труднощами/стресом						
10.	Я почав краще усвідомлювати, що можу справлятися з руднощами/стресом						
11.	Я можу зробити своє життя кращим						
12.	Я більшою мірою здатний приймати речі такими, якими вони є насправді						
13.	Я більше ціную кожен день свого життя						
14.	Я відчуваю появу нових можливостей, які раніше були мені недоступними						

15.	У мене з'явилося більше співчуття до інших						
16.	Я докладаю більше зусиль для налагодження та збереження відносин з іншими						

17.	Я більш охоче намагаюся змінювати речі, які потребують змін						
18.	Мої релігійні вірування посилюються						
19.	Я з'ясував, що я сильніший, ніж вважав						
20.	Я багато дізнався про те, якими чудовими бувають люди						
21.	Я став більше визнавати, що маю потребу в інших людях						

Обробка результатів

Кількісна оцінка посттравматичного зростання за кожною шкалою здійснюється шляхом сумарного підрахунку балів. Обробка проводиться по «сирому» балу. Потім за допомогою нормативної таблиці визначається індекс і інтенсивність посттравматичного зростання за кожною шкалою. Індекс посттравматичного зростання обчислюється як сума балів за усіма твердженнями.

Шкала	Кількість тверджень	Номер тверджень
Ставлення до інших (СІ)	7	6, 8, 9, 15, 16, 20, 21
Нові можливості (НМ)	5	3, 7, 11, 14, 17
Сила особистості (СО)	4	4, 10, 12, 19
Духовні зміни (ДЗ)	2	5, 18
Підвищення цінності життя (ПЦ)	3	1, 2, 13

Шкала	Низькі значення	Середні значення	Високі знач
Новіможливості (НМ)	0-9	10-15	16-25
Силаособистості (СО)	0-7	8-15	16-20
Духовні зміни (ДЗ)	0-3	4-6	7-10
Підвищенняцінності життя (ПЦ)	0-6	7-11	12-15
Індекс посттравматичного зростання	0-32	33-63	64-105