

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

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ

Кваліфікаційна робота здобувача
освітнього ступеня бакалавр

(бакалавр, магістр)

спеціальності 053. Психологія.

(шифр і назва напрямку підготовки, спеціальності)

освітньої програми Психологія

(назва освітньої програми)

Міхаськів Вероніки Валеріївни

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

Керівник к. п. н., доцент кафедри
загальної та практичної психології,
ІДГУ

Васильєва О.А.

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)

Рецензент Іванова Д.Г. зав.кафедри
дошкільної та початкової освіти,

доцент

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)

Ізмаїл – 2024

Робота допущена до захисту
на засіданні кафедри загальної та практичної психології

протокол № 13 від «05» серпня 2024 р.

Завідувач кафедри

М. Мазоха Г.С.
(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист
на відкритому засіданні ЕК

«9» серпня 2024 р.

Оцінка 82 добре
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК М. Макарець Н.О.
(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	7
1.1. Теоретичний аналіз феномену резильєнтності у психологічних джерелах Ошибка! Закладка не определена.	
1.2. Особливості формування психологічної готовності майбутнього психолога до професійної діяльності	17
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ	23
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	
2.1. Організація та методи експериментального дослідження	Ошибка!
Закладка не определена.	
2.2. Експериментальне вивчення психологічної готовності практичного психолога до професійної діяльності.....	33
2.3. Психологічна програма розвитку резильєнтності у майбутніх практичних психологів	411
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ	Ошибка! Закладка не определена.
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61

ВСТУП

Актуальність Сучасна людина постійно зазнає численних випробовувань на міцність своєї життєвої стійкості, що обумовлено різними суспільними, економічними та політичними змінами. Невпинний потік новин, соціальні мережі та інші джерела інформації перевантажують психіку, що призводить до тривожності та стресу. Зміни у суспільних цінностях, зростання рівня невизначеності та постійна адаптація до нових умов також підвищують рівень стресу. Сучасне суспільство часто стикається з різноманітними кризами, які мають значний вплив на психічне здоров'я.

Крім зовнішніх чинників, кожна людина періодично стикається з особистими випробуваннями. Сімейні проблеми, втрати близьких, проблеми на роботі – все це стає джерелом стресу та психічного дискомфорту. Для жителів України повномасштабна збройна агресія РФ, що почалася в лютому 2022 р., стала надзвичайно інтенсивним стресовим чинником.

Постійний страх за своє життя та життя близьких, військові дії, обстріли, руйнування – все це створює екстремальний рівень стресу. Багато людей стикаються з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), депресією, тривожністю та іншими психічними проблемами через постійний стрес і пережиті травматичні події. Війна руйнує економіку, інфраструктуру та соціальні зв'язки, що додатково посилює стрес та невпевненість у майбутньому. Постійні стреси, з якими стикаються сучасні люди, можуть мати серйозні негативні наслідки для психічного здоров'я, включаючи неврози, депресивні стани, та прояви неадекватної поведінки.

Сучасне життя ставить перед людиною численні виклики, що вимагають високого рівня психічної стійкості. Розуміння сутності поняття резильєнтності, впровадження заходів психопрофілактики та надання психологічної допомоги є ключовими для збереження та зміцнення психічного здоров'я у складних умовах сучасного світу.

Проблематиці резильєнтності присвячені роботи таких вітчизняних вчених вчених, як С. Богданов, Ю. Гонтар, С. Кравчук, О. Руденко, Г. Лазос, О. Хамініч, В. Чернобровкін та інші. Серед зарубіжних психологів відзначимо роботи Е. Вернер, К. Коннор, Е. Мастен, Р. Сміт та інші.

У плані наукового вивчення готовність до професійної діяльності у майбутніх психологів була предметом вивчення О. Абдуліної, Г.О. Бала, Ю. Долинської, В. Крутецького, Н. Кузьміної, О. Кулюткіна, С. Д. Максименко, В. Сластьоніна, Т. Яценко).

Тема резильєнтності як чинника психологічного здоров'я молоді є вкрай актуальною в умовах тривалої кризи, спричиненої військовою агресією та іншими соціально-економічними викликами.

Таким чином, актуальність проблеми, її наукове й практичне значення, недостатня теоретична й методична розробленість зумовили вибір теми кваліфікаційного дослідження: «Резильєнтність як чинник формування психологічної готовності у майбутніх практичних психологів до професійної діяльності».

Мета дослідження полягає в науково-теоретичному обґрунтуванні та розробці психологічної програми розвитку резильєнтності як чинника формування психологічної готовності у майбутніх практичних психологів.

Завдання дослідження:

- на основі теоретичного аналізу літератури визначити сутність феномену резильєнтність;
- визначити й обґрунтувати сутність і структуру психологічної готовності майбутнього психолога до професійної діяльності;
- емпірично дослідити компоненти психологічної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності;
- обґрунтувати та розробити психологічну програму розвитку резильєнтності у майбутніх практичних психологів.

Об'єкт дослідження – резильєнтність як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження – особливості психологічної програми розвитку резильєнтності у майбутніх практичних психологів.

Комплекс методів кваліфікаційного дослідження, використаних у процесі розв’язання поставлених завдань бакалаврської роботи, включав:

- теоретичні: вивчення, аналіз і узагальнення філософської, психологічної літератури з теми дослідження; опис процесу дослідження та узагальнення результатів експерименту;

емпіричні: визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге), методика «Опитувальник спрямованості учбової мотивації», «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан, в адаптації Н. А. Сироти і В. М. Ялтонського), «Особистісна готовність до змін» (PCRS: “Personal Change-Readiness Survey”), розроблена канадськими вченими (А. Rolnic, S. Heather, M. Gold, C. Hull).

Експериментальну базу кваліфікаційної роботи становив Ізмаїльський державний гуманітарний університет.

Апробацію набутих результатів здійснено через участь в обговоренні базових положень у межах проблематики таких науково-практичних конференцій як, от ХУ Всеукраїнської науково–практичної конференції молодих вчених та студентів «Пріоритетні напрями європейського наукового простору: пошук студента» (16 травня 2024 року).

Практичне значення дослідження полягає у розробці психологічної програми розвитку резильєнтності як чинника формування психологічної готовності до професійної діяльності майбутніх психологів.

Структура і обсяг кваліфікаційної роботи репрезентовано вступом, двома розділами, висновками до розділів, загальними висновками, списком використаних джерел. Основний зміст роботи викладено на 63 сторінках; у роботі вміщено 4 таблиці.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Теоретичний аналіз феномену резильєнтність у психологічних джерелах

Тривала військова агресія в Україні створила складні умови, які вимагають поточної та всебічної реакції для збереження психічного здоров'я молоді. Розуміння причин, механізмів та наслідків агресії та стресу є ключовим для розробки ефективних програм профілактики, підтримки та реабілітації. Це дозволяє не тільки мінімізувати негативний вплив війни, але й сприяти формуванню резильєнтного, адаптивного та здорового суспільства.

Резильєнтність, або здатність до стійкості та адаптації у відповідь на стресові ситуації є ключовим аспектом, який допоможе молодим людям долати труднощі та зберегти психологічне здоров'я в умовах постійних викликів і криз. Дослідження в цій галузі поступово розробляють ефективні методи підтримки та підвищення стійкості молоді, які сприяють збереженню їх психологічного здоров'я та успішної адаптації до здорових життєвих умов.

Серед вітчизняних дослідників проблематиці резильєнтності присвячені роботи таких вчених, як С. Бойко, С. Васильєв, Е. Грішин, Н. Гусак, З. Кіреєва, С. Кравчук, Г. Лазос, А. Максименко, В. Чернобровкіна та інші. В зарубіжній психологічній науці відзначаються роботи Дж. Боннано, Дж. Девідсон, С. Мадді, М. Руттер та інші.

Аналіз наукових досліджень присвячених визначенню та концептуалізації резильєнтності, зазначимо, що цей термін був вперше введений у наукову літературу в 1970-х роках. Дослідники Норман Гармеці та Емі Вернер були піонерами у вивченні цього феномена [22].

Цей термін виник у фізиці для опису властивості матерії, яка після деформації повертається до своєї початкової форми під тиском (як у випадку опору матеріалу), а потім перейшов у психологічний вжиток.

Здатність психіки людини відновлюватися після несприятливих умов описує термін «резильєнтність».

Особливого значення набуває дослідження резильєнтності для розуміння людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах.

Американська психологічна асоціація (American Psychological Association, 2023) надає зазначення, що резильєнс є і результатом і процесом успішної адаптації людини до складних життєвих обставин, насамперед, через розумову, поведінкову, емоційну гнучкість, через пристосування до внутрішніх і зовнішніх вимог [63].

Зокрема, Асонов Д. та Хаустова О. характеризують резильєнс як здобуття якісно нових рис та більш успішне функціонування, як результат подолання психологічної травми [2].

Кокур О. М., Мельничук Т. І. розглядають резильєнс як адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після певного дезадаптивного періоду, спричиненого дезорганізуючою дією психотравмуючих факторів [22, с. 7].

Сутність резильєнс, як визнано вченими Wergus і Zimmerman полягає у процесі подолання негативних наслідків впливу травматичних подій, успішної боротьби з їхніми наслідками та уникнення негативних траєкторій життя та розвитку, пов'язаних з ризиком [22, с. 7].

Meredith та ін. дають таке визначення резильєнс – успішна адаптація в умовах ризику, критичних обставин, завдяки взаємодії між людиною, її життєвим досвідом та поточним життєвим контекстом [22, с. 7].

Ungar розглядає резильєнтність як здатність системи адаптуватися, передбачати та реорганізовувати себе в умовах негараздів, спрямовану на підтримку свого успішного функціонування [70].

Гусак, Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. характеризуючи резильєнтність як здатність людини або соціальної групи (спільноти) амортизувати вплив надзвичайних ситуацій, підкреслюють здатність «пом'якшувати» дію соціальних та психологічних наслідків завдяки актуалізації ресурсів окремих людей, груп, організацій та громад, які здатні запобігати загостренню психологічних розладів і проблем серед учасників важких подій [13].

Розвиток спеціальних психотехнологій для психопрофілактики та підвищення стійкості допоможе психологам більш ефективно підтримувати та зміцнювати психічне здоров'я своїх клієнтів. Це включає розвиток навичок саморегуляції, стресостійкості, резильєнтності, техніку емоційного самопізнання та самопідтримки, а також підвищення усвідомленості про власні ресурси та можливості адаптації до різних життєвих особливостей [4; 6; 43].

Такий підхід сприятиме формуванню готовності не тільки відновлюватися після стресових ситуацій, але й активно зміцнювати свою психологічну стійкість для майбутніх викликів.

Аналіз літературних джерел дозволяє окреслити ряд важливих напрямків, за якими відбувалось дослідження сутності поняття резильєнтності, зокрема:

- риса особистості або навичка;
- як процес;
- позитивна адаптація чи захисний механізм [7; 10; 11; 22; 38; 41; 48] .

Таким чином, розуміння сутності поняття змінювалось внаслідок зміни методології та фокусу дослідження.

Здійснений аналіз літератури дозволяє навести низку напрямків дослідження резильєнтності з метою використання в практичній роботі, залежно від специфіки актуальних завдань.

Перший - характеризується розробкою систем самопідтримки, якостей людини, ресурсів, здатних сприяти у посттравматичному зростанні.

Другий напрямок – це дослідження процесів, пов'язаних із

резильєнтністю, сприйнятливих для розвитку або перешкоджанню перед-та/або посттравматичних симптомам.

Третій напрямок окреслюється дослідженнями змісту проблеми вродженості, розширенням процесу резильєнтсноті та визначенням ефективних інтервенцій.

Четвертий - характеризується дослідженням багаторівневої концепції, спрямованої на інтеграцію психологічних знань з біологією, генетикою, неврологією тощо, що сприяло розширенню й оптимізації методів розвитку резильєнтності [7; 19].

Концепція резильєнтності розглядається в психологічній літературі як складне утворення, що передбачає:

- досягнення позитивного результату;
- збереження під час небезпеки властивостей особистості;
- відновлення та досягнення успіху після травмування.

В багаточисленних дослідженнях науковці (С. Лепор, Т. Ревенсон) тлумачать резильєнтність як досягнення гомеостатичної рівноваги, а й як посттравматичне зростання [7; 10; 22; 23; 50; 57].

Аналіз сучасних досліджень дозволяє виокремити комплексний підхід до розуміння сутності резильєнтності. Так, D. Hellerstein виокремлює фізичну і психологічну резильєнтність. Фізична резильєнтність проявляється в стійкості до стресу та толерантності [48; 49].

Особливістю психологічної резильєнтності постає розвиток та підтримка соціальних зв'язків, соціальної підтримки, пошук сенсу у складних ситуаціях, підвищення рівня освіти та опанування різноманітних психотехнік, розвиток та подолання негативних післястресових наслідків [6; 8].

Як бачимо, розкриваючи сутність поняття резильєнтність багато вчених (J. R. T. Davidson, V. M. Payne, K. M. Connor) вказують на два основних визначення: особистість, яка здатна до відновлення після негативних життєвих подій або як властивість особистості [22; 23].

Так, концепція резильєнтності дійсно включає в себе динамічний процес, який враховує взаємодію між негативними подіями або ризиковими факторами, захисними механізмами та факторами вразливості. Цей процес може бути розглянутий як адаптивна відповідь на стрес, здатність системи, чи то організму, чи то соціальної групи, відновлюватися після негативних впливів та навіть зміцнюватися через них. Захисні механізми здатні включати в себе такі аспекти, як соціальна підтримка, позитивне мислення, емоційний інтелект, адаптивні стратегії вирішення проблем та інші ресурси, які допомагають особі або системі подолати стресові ситуації [4; 5; 6; 8] .

Проте, резильєнтність є дискусійним поняттям, оскільки вона розглядається вченими (D. Cicchetti, N. Garmezy, S. S. Luthar, A. Masten) як не лише позитивна адаптивна реакція, але і як можливе приховування чи ігнорування патологічних аспектів, які вимагають уваги та обробки. Таким чином, резильєнтність може також виступати як маскування патологічних реакцій психіки [66; 67; 68; 69].

Теоретичний аналіз проблеми дозволяє виділити наступні визначення резильєнтності:

- здатність людини не лише пережити негативні події чи стресори, але й адаптуватися до них, зростати та розвиватися попри це. Резильєнтність може виявлятися в різних аспектах життя, включаючи особисті, соціальні та професійні сфери. Вона може бути розглянута як сила відновлення та відновлення після травматичних подій, а також як здатність навчатися на власних помилках та розвиватися навіть у найважчих обставинах (Neman R., 2005);

- це процес подолання негативних наслідків травматичних подій, а також успішної боротьби з їх наслідками. Резильєнтність включає в себе здатність особи або системи не лише вижити після травматичних подій, але й активно працювати над їхнім подоланням та відновленням. Важливим аспектом резильєнтності є також уникнення негативних траєкторій життя та розвитку, що пов'язані з ризиком. Отже, резильєнтна людина чи система

може активно уникати чи навіть перевершити потенційні негативні наслідки та ризики, забезпечуючи собі більш благополучну траєкторію життя [22] .

Таке визначення підкреслює активний характер резильєнтності та здатність до самостійного розвитку та пристосування після травматичних подій чи стресорів: (Fergus S., Zimmerman M. A. 2005);

- це персональна характеристика особистості, здатність людини зберігати спокій, ефективно функціонувати та приймати правильні рішення в умовах стресу або кризових ситуаціях (Wagnild G. M., Young H. M., 1993);

- персональна характеристика, яка модерує або пом'якшує негативні наслідки стресу і сприяє адаптації, і яку описав Бонанно (Bonanno G. A., 2004) як складний, багатовимірний і динамічний за своєю суттю комплекс особливостей людини;

- характеристика, яка втілює особистісні якості, що дозволяють людині зростати перед обличчям невдач (Connor K. M., Davidson J. R., 2003);

- це процес адаптації людини в умовах травмування, виснаження, після трагедій; за умови перебування в постійних джерелах стресу (проблеми в сім'ї, проблеми зі здоров'ям, в стосунках, фінансові негаразди, постійні стреси на робочому місці та) (American Psychological Association 2010);

- це здатність системи, будь то індивід, організація чи громада, успішно пристосовуватися до серйозних викликів, таких як стрес, травми, кризи або катастрофи, і продовжувати функціонувати, розвиватися і навіть процвітати в таких умовах (Masten A. 2014) [67; 68]

Проте слід зазначити про існування досліджень, які критикують методологію емпіричних досліджень та теоретичні концепції резильєнтності (S. S. Luthar, D. Cicchetti, B. Becker) [68; 69].

Психологічні фактори, які сприяють розвитку резилієнтності, охоплюють різні аспекти особистості та соціальної взаємодії. Наведемо детальний опис кожного з них:

- спрямованість на життєву мету (наявність чітких цілей та сенсу

- життя, що надає людині мотивацію та напрямок навіть у складних ситуаціях);
- почуття гармонії (здатність підтримувати внутрішню рівновагу та гармонію, що допомагає зберігати спокій і впевненість);
 - позитивні емоції (схильність до відчуття радості, задоволення та вдячності, що може покращити загальний емоційний стан та допомагає впоратися зі стресом);
 - стійкість (здатність витримувати труднощі, зберігаючи при цьому функціональність та психічне здоров'я);
 - адекватне самовизначення (чітке розуміння своїх цінностей, здібностей і меж, що сприяє прийняттю обґрунтованих рішень);
 - ефективні стратегії протистояння (вміння використовувати різні методи та техніки для подолання стресу, такі як релаксація, проблемно-орієнтовані підходи та емоційна регуляція);
 - оптимізм (позитивне мислення та віра в краще майбутнє, що допомагає підтримувати мотивацію і надію);
 - соціальна підтримка (наявність надійних та підтримуючих соціальних зв'язків, які можуть надавати емоційну підтримку, поради та практичну допомогу);
 - здатність звертатися за допомогою до інших (готовність та вміння звертатися по допомогу у важких ситуаціях, що може зменшити відчуття ізольованості та покращити здатність до відновлення);
 - гнучкість мислення (здатність адаптувати своє мислення та поведінку у відповідь на змінені обставини, що сприяє швидшому та ефективнішому вирішенню проблем);
 - висока духовність (наявність глибоких духовних або релігійних переконань, що можуть надавати сенс життю та допомагати знайти внутрішні ресурси для подолання труднощів) [7; 10; 23; 36; 38; 48; 49] .

Психологічні фактори разом формують стійкість людини до стресових подій і сприяють її здатності не тільки відновлюватися після негативних впливів, але й використовувати такі ситуації для особистісного зростання та

розвитку.

Узагальнення літературних зарубіжних і вітчизняних досліджень дозволяє стверджувати, що термін «резильєнтність» є явищем неоднорідним, зумовленим різними причинами, зокрема особливістю перекладу на українську мову.

Учені виділяють основну її ознаку - це здатність психіки відновлюватися після несприятливих умов. Усвідомлення того, яким чином людина здатна відновитися, психологічно зрости після складних життєвих ситуацій є актуальним для сучасної психологічної науки і практики, оскільки перевагами резильєнтності постають психологічне здоров'я та висока адаптивність.

Таким чином, вивчення резильєнтності є критично важливим для розробки ефективних підходів у профілактиці психічних розладів та загальному покращенні якості життя людей, які стикаються з різними стресовими ситуаціями.

1.2. Особливості формування готовності майбутнього психолога до професійної діяльності

Професійна підготовка психолога, орієнтована на європейські стандарти, забезпечує високий рівень професійних навичок та знань, що відповідають потребам сучасного суспільства і сприяють ефективній роботі у сфері психічного здоров'я постає актуальним завданням сучасної вищої освіти.

Виходячи із завдань нашого дослідження постає необхідність визначення поняття "готовність" - яке тлумачать як комплексне явище, що включає в себе різноманітні аспекти психологічної підготовки людини.

У Словнику психолого-педагогічних понять і термінів готовність трактується як стан особистості, яка їй дозволяє успішно увійти у професійне середовище, швидко розвиватися у професійному напрямку [41].

В психологічній літературі існують різні підходи до розуміння сутності цього поняття:

- здібності: орієнтуючись на погляди Б. Ананьєва та С. Рубінштейна, зазначимо, що готовність може виявлятися через наявність певних здібностей [39];

- якості особистості: К. Платонов підкреслює важливість якостей особистості для формування готовності [38];

- психологічний стан: Д. Узнадзе підкреслював важливість психологічного стану у формуванні готовності [46];

- установка: І. Ладанов розглядає готовність як суттєву ознаку установки для успішного виконання діяльності.

- комплексність: Р. Романенко та В. Серіков розглядають готовність як цілісне явище, яке об'єднує переконання, морально-вольові якості особистості, способи поведінки, знання про професію та практичні вміння і навички) [2, с. 6].

Аналізуючи наукові джерела в галузі психології, можна стверджувати, що концепція "готовності" розглядається як особливий психічний стан, який включає в себе широкий спектр психологічних процесів, таких як установки, емоції, мотивація, увага та інші, які можуть впливати на готовність до дії.

Отже, цей підхід дозволяє розглядати "готовність" як комплексний психічний стан, що включає в себе різноманітні психологічні процеси та аспекти особистості.

У процесі професійної підготовки у закладі вищої освіти (ЗВО) майбутній психолог повинен засвоїти систему знань та умінь для здійснення діагностичної, корекційної, розвивальної, консультативної, експертної й професійної діяльності.

Готовність майбутнього психолога до професійної діяльності передбачає засвоєння професійних знань, умінь і навичок, а й набуття особистісних якостей, які сприяють ефективності її виконання. Основним інструментом діяльності практичного психолога постає його особистість,

завдяки якій відбувається вплив на клієнтів.

Цілеспрямоване формування підготовки майбутнього психолога до професійної діяльності включає:

- особистісна підготовка (формування мотивації, позитивного ставлення до майбутньої діяльності, самостійність поведінки, асертивність поведінки, відповідальність, об'єктивність, комунікативна толерантність, здатність до емпатії, емоційна стійкість, цілеспрямованість, врівноваженість та ін.);

- функціональна (володіння психологічними інструментами і техніками, прийомами, методиками, необхідними для здійснення різних видів професійної діяльності психолога; формування загально-професійних і спеціальних навичок, відповідних психологічній структурі діяльності) [14].

Готовність фахівців до успішної діяльності в сучасних умовах динамічних змін у світі технологій і в суспільному житті вимагає більш широкого спектру компетенцій і навичок.

Розвиток особистісної та функціональної готовності до майбутньої професійної діяльності допоможе майбутнім психологам успішно працювати в умовах сучасного світу та впливати на позитивний розвиток суспільства.

Аналіз наукової літератури показав, розробка поняття і структури готовності до професійної діяльності є ключовим напрямом у вивченні характерологічних особливостей цієї готовності (О. Абдуліна, Є. Клімов, Н. Кузьміна, А. Маркова, В. Сластьонін, Т. Яценко та ін.);

- пошук різноманітних підходів та стратегії оптимізації формування готовності до педагогічної діяльності (Л. Долинська, Н. Чепелева та ін.);

- аналіз структурних показників і компонентів готовності до педагогічної діяльності (Г. Балл, В. Семиченко, В. Сластьонін та ін.);

- дослідження рівнів сформованості психологічної готовності (М. Боришевський, М. Дьяченко, Л. Кондрашова, Л. Кандибович та ін.).

Готовність психолога до використання новітніх технологій у професійній діяльності є результатом складного процесу професійно-

педагогічної підготовки, який включає в себе розвиток як особистісних якостей, так і професійних навичок. Особистісними якостями постають такі як, відкритість до нововведень, творчість, гнучкість, адаптивність. Тому процес підготовки спрямований на засвоєння знань теорії і методів практичної роботи, розуміння психологічних процесів та механізмів впливу, вміння використовувати психокорекційні техніки та методики [8].

Готовність до використання новітніх технологій у практичній роботі допомагає психологу ефективніше працювати з клієнтами, забезпечуючи їм доступ до сучасних засобів і методів, що сприятиме досягненню більш високих результатів у психологічній допомозі та розвитку їх творчого потенціалу.

Н. Чепелева зазначає, що готовність до професійної діяльності постає провідною якістю особистості фахівця. При цьому важливим аспектом є розвиток професійного діалогізму, що передбачає здатність психолога спілкуватися з клієнтом на рівні співрозуміння та взаємоповаги, що включає безумовне прийняття іншого, відкритість до різних точок зору, вміння слухати та розуміти іншу сторону, а також здатність емпатії та співпереживання [51]. Ефективний професійний діалог дозволяє психологу, на думку О. В. Іванової, створити довірчі відносини з клієнтом, що сприяє покращенню результатів психологічної роботи. Крім того, вміння встановлювати ефективні контакти з людиною є важливим аспектом для успішної роботи психолога, оскільки це дозволяє забезпечити ефективну комунікацію та сприяти позитивним змінам у клієнтів [15].

Узагальнення літературних джерел дозволяє виокремити наступні рівні готовності практичного психолога:

- теоретична підготовка, готовність до виконання професійних обов'язків. Цей рівень відображає базову готовність психолога до виконання своїх обов'язків на основі теоретичних знань, які він отримав у процесі навчання. Зміст теоретичної підготовки включає знання про психологічні теорії, методи діагностики та корекції, принципи професійної етики тощо.

– здійснення фахівцем професійних обов'язків на багатофункціональному рівні. На цьому рівні психолог має здатність ефективно виконувати різні функції та завдання в межах своєї професійної компетенції без значних перешкод або звуження продуктивності, що передбачає гнучкість та адаптивність у вирішенні різноманітних завдань та ситуацій.

– готовність до творчої праці. На цьому рівні психолог здатний до високопродуктивної роботи, що передбачає вміння вирішувати складні завдання, розв'язувати проблеми та запроваджувати новаторські підходи у своїй діяльності, проявити себе інноваційність, креативність та здатність до самостійної роботи [3; 6; 8; 24].

Виокремлені рівні готовності відображають зростання та розвиток психолога як професіонала, починаючи від базових знань та вмінь до досягнення високого рівня компетентності та творчої продуктивності.

У зв'язку з цим наступним завданням формування психологічної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності вчені виділяють практичну підготовку студентів, тобто формування умінь як форми функціонування теоретичних знань.

Н. Бачманова розглядає успішність за наступними рівнями:

- сформованістю інтерперсональних умінь, що включають здатність до спілкування, емпатії, вміння побудувати довірчі відносини з клієнтами та колегами, а також ефективне вирішення конфліктів та співпрацю в команді.

- сформованістю проектних умінь, зокрема, здатність планувати та організовувати роботу, керувати груповими процесами, впливати на мотивацію та поведінку інших людей, а також здійснювати вплив на формування позитивних змін у поведінці клієнтів чи учасників програм.

- сформованістю антропоцентричної спрямованості, що включає в себе здатність сприймати та розуміти потреби, цінності та переживання інших людей, глибоке відчуття відповідальності за їхнє благополуччя та здатність до адекватного реагування на них.

Ці аспекти можуть визначити не лише успішність діяльності психолога, а й його вплив на життя та благополуччя клієнтів та оточуючих. Важливо розвивати всі ці уміння та якості, щоб стати успішним психологом, який здатний ефективно впливати на людей і сприяти їхньому розвитку та самовдосконаленню.

Описані фактори взаємодіють та впливають на успішність психологічної діяльності, створюючи складну мережу факторів, які визначають результативність роботи практичних психологів.

Н. О. Антонова узагальнила механізми розвитку готовності до професійної діяльності психолога, серед яких виокремила такі:

- механізм емоційно-вольової саморегуляції (передбачає розвиток здатності до адекватної спонтанності та свідомої регуляції емоційних проявів);

- механізм ціннісно-сислової саморегуляції (передбачає набуття мотивами професійного розвитку статусу особистісного смислу та перетворення мотиву у мету, тобто встановлення відповідності між цілями професійної діяльності й системою особистісних цінностей (смыслоутворення) та усвідомлення можливості реалізації особистісних прагнень засобами професійної діяльності);

- механізм самоідентифікації (усвідомлення і прийняття професійної ролі);

- механізм самосуб'єктивації (прояв суб'єктної активності стосовно себе, самостворення себе як суб'єкта життєдіяльності [1]).

Професійна діяльність, на думку В. Семиченко, має визначальний вплив на особистісний розвиток людини. Оскільки адаптація до відповідних умов приводить до закріплення пізнавальних стратегій, способів взаємодії з матеріальними, духовними та соціальними об'єктами [32, с. 176-203].

Специфіка професії психолога, її спрямованість передусім на надання психологічної допомоги іншим передбачають те, що основним інструментом його роботи, знань, тестів, спеціальних психологічних

методик, має виступати його власна особистість: самооцінка, цінності, образ себе та навколишнього тощо. Показниками розвиненої емоційної культури практичного психолога виступають вміння вибрати адекватну форму прояву своїх емоцій здатність володіти собою, керувати власними емоційними станами.

Використовуючи методологічний принцип провідної ролі мотивів у діяльності особистості, зазначимо, що позитивне ставлення майбутнього психолога до професійної діяльності як основного в структурі готовності. Русійним механізмом, який приводить в дію готовність постає мотиваційний компонент як ядро готовності.

Мотиваційний аспект підготовки є фундаментальною основою для реалізації інших структурних компонентів підготовки психолога. У контексті нашого дослідження цей аспект характеризується спрямованістю особистості психолога на професійну діяльність. Спрямованість проявляється в потребі та прагненні до самоосвіти, а також у психологічній цілеспрямованості [8].

Поняття спрямованості включає уявлення про мотиви, які стимулюють діяльність, мету та емоційне ставлення до неї. Це багатогранне поняття відображає не лише орієнтованість особистості на досягнення певних цілей, але й те, що саме спонукає її до діяльності, як вона ставиться до своєї діяльності. Окремі показники мотиваційної готовності проявляються в якості опрацювання майбутнім фахівцем психологічної літератури, участю у науково-дослідній діяльності, волі, наполегливості, цілеспрямованості, здатності до подолання труднощів [39].

Вчені зазначають (В. Е. Пахальян, Н. І. Пов'якель, В. Д. Потапова, Н. В. Пророк), що цілеспрямоване формування психологічної готовності студента пов'язано з процесом засвоєння теоретичних знань і практичних навичок. Оскільки формування ставлення людини до діяльності без її виконання неї не приносить бажаного ефекту і просто неможливо. Елемент мотивації займає незамінне місце у дослідженні професійної діяльності практичного психолога. Мотивація не тільки визначає поведінку людини, але

в усі сфери її психічної діяльності. Ефективність роботи практичного психолога залежить в першу чергу від особливостей його мотивації.

Успішна підготовка передбачає необхідність врахування особливостей того виду діяльності, до якого проводиться підготовка, збереження і підтримка спрямованості на майбутню професійну діяльність в повній відповідності з характером і складністю її завдань.

Відзначимо, що врахування позитивного ставлення до професійної діяльності можливо тільки при активній орієнтації особистості, зміст мотиваційного елемента відображає установку особистості до професійної діяльності та її успішного здійснення.

Теоретична підготовка є важливим компонентом навчання майбутніх психологів, оскільки вона забезпечує базові знання, необхідні для розуміння та вирішення актуальних проблем у галузі психології [51; 56].

Таким чином, глибокі професійні знання психолога про індивідуальні та вікові особливості психічного розвитку, джерела психічної діяльності та мотиви поведінки, а також психологічні умови становлення і розвитку особистості є критично важливими для успішної професійної діяльності практичного психолога.

Уявлення про розвиток індивідуальних особливостей особистості практичного психолога з акцентуванням на таких важливих рисах, як активність, цілеспрямованість, витримка, представлені в дослідженнях Т. Титаренко, розкривають глибокий аналіз психологічних механізмів, що сприяють професійному та особистісному розвитку в умовах стресу і високої відповідальності [44; 45; 46].

Д. Леонтьєв підкреслює, що міра подолання особистістю заданих обставин є також мірою подолання самої себе. Це означає, що розвиток резильєнтності пов'язаний із внутрішнім зростанням і трансформацією особистості. Людина, яка навчилася долати зовнішні виклики, водночас долає свої внутрішні обмеження, такі як страх, нерішучість, невпевненість [1; 3; 8].

В контексті теми нашого дослідження теза вченого дозволяє констатувати необхідність усвідомлення студентами вже з першого курсу труднощів майбутньої професії та розвиток в собі стійкості до ситуацій:

Таким чином, формування психологічної готовності майбутнього психолога охоплює:

- внутрішню готовність до роботи з людьми і зміненим психоемоційним станом;
- розпізнавання психологічних, емоційних і поведінкових реакцій в кризових ситуаціях;
- здатність витримувати тривалий психоемоційний стрес і запобігати і розвитку синдрому професійного вигорання.

Здійснений аналіз наукової літератури свідчить, що підвищення рівня підготовки психолога в закладах вищої освіти, подолання типових ускладнень, що з'являються в його практичній діяльності, пов'язане з цілісністю і системністю його професійних знань. Згідно з принципом системності потрібно комплексно підходити й до визначення змісту підготовки психолога, яка має бути зорієнтована на кінцеві результати.

Резильєнтність, як важлива якість особистості, значний позитивний вплив на психологів та їх професійну діяльність, зокрема, покращення емоційного стану і фахових навичок, здатності психологів адаптуватися до нових ситуацій, створення ресурсів для підвищення працездатності і задоволеності життям, мінімізація виснаженості та негативних наслідків професійної діяльності. В цілому, високий рівень резильєнтності у психологів є важливим фактором для забезпечення їхнього фізичного та психологічного благополуччя, а також для успішної професійної діяльності.

Отже, резильєнтність як чинник формування психологічної готовності майбутніх психологів визначаємо як індивідуальну здатність до адаптації й саморегуляції у важких життєвих і професійних ситуаціях, що стає можливим завдяки управлінню власними ресурсами, зокрема,

мотиваційною (спрямованість на розвиток резильєнтності), когнітивною (рівень теоретичних знань) та особистісною (емпатійні здібності) сферами.

Аналіз наукової літератури свідчить, що підвищення рівня підготовки психолога та подолання типових ускладнень, які виникають у його практичній діяльності, вимагає цілісності і системності його професійних знань. Засновуючись на принципі системності, необхідно комплексно підходити до визначення змісту підготовки психолога, яка має бути орієнтована на кінцеві результати.

Таким чином, підготовка майбутніх психологів у закладі вищої освіти повинна охоплювати не лише теоретичні знання, а й практичні навички, які необхідні для успішної професійної діяльності. Такий комплексний підхід дозволить психологам ефективно вирішувати різноманітні завдання у своїй практиці, розуміти контекст їхньої діяльності та досягати бажаних результатів для своїх клієнтів.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

На основі опрацьованих теоретичних джерел встановлено:

- готовність майбутніх психологів до професійної діяльності становить інтерактивну якість особистості, яка охоплює систему мотивів, потреб, психічних якостей, установок, що проявляється в усвідомленні значення професійної діяльності, глибоких теоретичних знань, умінь, емпатії, що дозволить успішно здійснювати практичну діяльність;
- *резильєнтність як чинник формування психологічної готовності майбутніх психологів* визначаємо як індивідуальну здатність до адаптації й саморегуляції у важких життєвих і професійних ситуаціях, що стає можливою завдяки управлінню власними ресурсами, зокрема, мотиваційною (спрямованість на розвиток резильєнтності), когнітивною (рівень теоретичних знань) та особистісною (емпатійні здібності) сферами.
- теоретичний аналіз феномену резильєнтності показав, що у психології її розуміють у трьох площинах – як внутрішня характеристика особистості, яка дозволяє людині ефективно протистояти стресу та труднощам, як механізм, що забезпечує стійкість до стресу, здатність відновлюватися після психотравм і як здатність підтримувати психічне здоров'я і запобігати розвитку негативних наслідків стресу.

Вивчення резилієнтності в цих трьох площинах дозволяє краще розуміти, стратегії протистояння стресовим факторам та відновлювання після психотравм, що забезпечить розробку індивідуалізованих підходів з метою надання психологічної допомоги, профілактики психічних розладів та покращенні загального психічного благополуччя.

Отже, аналіз наукової психологічної літератури дозволив зробити висновок, що психологічними факторами, які сприяють розвитку резилієнтності охоплюють різні аспекти особистості та соціальної взаємодії постають: спрямованість на життєву мету, наявність чітких цілей та сенсу життя, що надає людині мотивацію та напрямок навіть у складних ситуаціях,

почуття гармонії, позитивні емоції, стійкість, адекватне самовизначення, ефективні стратегії протистояння, оптимізм, соціальна підтримка. здатність звертатися за допомогою до інших, гнучкість мислення, висока духовність.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Організація та методи експериментального дослідження

Аналіз літературних джерел дозволив спланувати власне емпіричне дослідження. На ознайомчому етапі дослідження вдалося намітити ключові питання для всебічного вивчення проблеми і намітити програму експериментального дослідження.

Метою цього етапу дослідження було вивчення особливостей появи компонентів готовності до професійної діяльності, а також розробка психологічної програми розвитку резильєнтності як чинника формування психологічної готовності у майбутніх практичних психологів

У процесі планування та проведення дослідження вирішено, що вибірку експериментального дослідження складуть студенти спеціальності 053 Психологія Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Загалом участь у дослідницькій роботі взяли 12 студентів майбутніх психологів.

Слід зазначити, з метою проведення експериментального дослідження використали комплекс взаємодоповнюючих методик.

Зважаючи на поставлену мету, було обрано наступні психодіагностичні методики: визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге), методика «Опитувальник спрямованості учбової мотивації», «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан, в адаптації Н. А. Сироти і В. М. Ялтонського), «Особистісна готовність до змін» (PCRS: "Personal Change-Readiness Survey"), розроблена канадськими вченими (А. Rolnic, S. Heather, M. Gold, C. Hull).

Методичні підходи до емпіричного дослідження ґрунтувались на знаннях психологічних передумов вразливості до стресів, що визначаються індивідуальними особливостями до стресів, недостатньою соціально-психологічною адаптивністю, які визнаються загальними психологічними передумовами уразливості до стресу, дезадаптованості особистості.

З метою діагностики стресостійкості було використано методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге).

Американські вчені Д. Холмс і К. Раг на основі врахування результатів експериментального дослідження зробили висновок, що вплив стресу на людину визначається не самою людиною, але її індивідуальністю. Метою тесту є визначення стресової завантаженості людини. Кожній з події в залежності від ступеня її стресогенності, на думку авторів, відповідає певна кількість балів [1].

Якщо випробуваний набрав 150 балів, це означає про 50-відсоткову вірогідність виникнення в нього захворювання, якщо сума складає 300 балів, то вірогідність зростає до 90 %. Підрахована сума свідчить по міру здатності особистості опиратися стресові. Велика кількість балів – це сигнал попередження про небезпеку. Отже, респондентові слід терміново вжити заходів для подолання стресу.

Визначена в ході виконання тесту сума важлива, оскільки вона відображає кількісно рівень стресової завантаженості випробуваного. Здатність опиратися стресові:

50–199 балів – високий рівень;

200–299 балів – межовий рівень;

300 і більше балів – низький рівень (вразливість).

В тому випадку, коли сума балів перевищує 300 свідчить, що респондентові загрожує реальна небезпека – синдром емоційного вигорання або психосоматичне захворювання, оскільки внаслідок переживання стресів

високої інтенсивності виникає нервово виснаження [25, с.15].

Вважаємо за необхідне дослідити особливості професійного становлення майбутніх фахівців за всіма виокремленими показниками відповідно до кожної з проведених методик.

З метою діагностики рівня професійної спрямованості, яка розглядається як сукупність мотиваційних утворень, пов'язаних з професійною діяльністю особистості (Д. Дубовицька)[40, с. 28-30]. Професійна спрямованість майбутніх психологів визначається через інтереси, потреби, схильності та прагнення, які визначають бажання працювати в певній галузі та задоволеність професійною діяльністю. Запропонована методика спрямована на діагностику трьох рівнів професійної спрямованості.

Низький рівень професійної спрямованості характеризується слабо вираженими інтересами та мотиваціями щодо професійної діяльності. Особистість може проявляти невизначеність або байдужість до своєї професійної діяльності. Можливий низький рівень задоволеності професійною діяльністю та слабке бажання працювати в обраній галузі.

Середній рівень професійної спрямованості відзначається наявністю певних професійних інтересів та мотивацій, які, однак, можуть бути не досить стійкими або сформованими. Особистість демонструє зацікавленість у професійній діяльності, але може стикатися з певними сумнівами або труднощами у визначенні своєї професійної ролі. Можлива варіативність у рівні задоволеності професійною діяльністю та мотиваційному прагненні.

Високий рівень професійної спрямованості характеризується чітко вираженими та стійкими професійними інтересами, сильною мотивацією до професійної діяльності. Особистість виявляє високе бажання працювати в обраній галузі та високий рівень задоволеності професійною діяльністю. Такий рівень спрямованості сприяє більшому професійному зростанню та успішній особистісній реалізації у професійній сфері.

За кожний збіг з ключем нараховується один бал. Чим менше сумарний бал, тим вище показник внутрішньої мотивації. При низьких сумарних балах домінує зовнішня мотивація.

Отримані результати можна розшифрувати таким чином:

0-10 - зовнішня мотивація; 11-20 - внутрішня мотивація.

Для визначення рівня внутрішньої мотивації можуть бути використані також наступні нормативні кордону:

0-5 бала - низький рівень внутрішньої мотивації

6-14-середній рівень внутрішньої мотивації

15-20-високий рівень внутрішньої мотивації

Так на думку Л. М. Фрідмана, мотиви, які спонукають діяльність, але не пов'язані з нею, називаються зовнішніми по відношенню до цієї діяльності, а внутрішні - безпосередньо пов'язані з самою діяльністю.

Застосування цієї методики дозволить більш детально дослідити характер та індивідуальні особливості професійних мотивацій у студентів, що є важливим для розробки психологічної програми розвитку резильєнтності.

Діагностику домінуючих копінг-стратегій здійснювали завдяки методиці, розробленої Д. Амірханом (1990) і адаптованої для використання М. А. Сиротою та В. М. Ялтонським у 1994 та 1995 роках відповідно [25, с.112].

Методика використовується для діагностики домінуючих копінг-стратегій, що дозволять виявити, які з трьох стратегій майбутні психологи використовують найчастіше. Дж. Амірхан на основі факторного аналізу різноманітних копінг-відповідей на стрес розробив «Індикатор копінг-стратегій». Він виокремив 3 групи копінг-стратегій: вирішення проблем, уникнення та пошуку соціальної підтримки.

«Індикатор копінг-стратегій» вважається одним із найвдаліших інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини. Ідея цього

опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються в процесі життя, можна поділити на три великі групи. В результаті застосування методики «Індикатор копінг-стратегій» за процедурою кластерного аналізу виявлено розподіл досліджуваних за домінуючими копінг-стратегіями

Стратегія вирішення проблем - це активна поведінкова стратегія, коли людина намагається використовувати всі наявні особисті ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

Стратегія пошуку соціальної підтримки - це активна поведінкова стратегія, коли людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою та підтримкою до навколишнього середовища: сім'ї, колегам, друзям, значимим іншим.

Стратегія уникнення — це поведінкова стратегія, за якої людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю та вирішення проблем.

Варто зазначити, що людина може використовувати різні способи уникнення проблем, як пасивного, так і активного характеру.

Стратегія уникнення є однією з провідних поведінкових стратегій, яка призводить до дезадаптивної та псевдовладної поведінки в професійній діяльності, спрямована на зниження або подолання дистресу фахівцем. Використання стратегії зумовлено недостатнім розвитком особистісних та середовищних копінг-ресурсів, а також навичок активного вирішення проблем.

Стратегія уникнення може мати як адекватний, так і неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку та стану ресурсної системи особистості. Наприклад, уникнення може бути адекватним у ситуації, коли конфронтація може призвести до значних втрат або небезпеки. Водночас, часте використання цієї стратегії в ситуаціях, де можливо активне вирішення проблем, призводить до накопичення невирішених питань і посилення стресу внаслідок виконання професійної діяльності.

Вважається найбільш ефективним використання всіх трьох поведінкових стратегій (вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення) залежно від ситуації. В одних випадках психолог може самотійно впоратися з труднощами, в інших йому може знадобитися підтримка оточуючих, а в третіх випадках здатний уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь оцінюючи її негативні наслідки.

Таким чином, збалансований підхід до використання різних копінг-стратегій дозволяє практичному психологу ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігаючи психологічне благополуччя та адаптивність. Застосовуючі різні стратегії в залежності від ситуації, майбутні фахівці будуть здатні підтримати власний психоемоційний стан та ефективно виконувати професійні обов'язки.

Отже, застосування методики "Індикатор копінг-стратегій" Д. Амірхана виявляється корисним для дослідження та розуміння рівнів розвитку компонента резильєнтності, дозволяючи отримати більш детальну картину процесів управління стресом.

Методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS: "Personal Change-Readiness Survey"), розроблена канадськими вченими (A. Rolnic, S. Heather, M. Gold, C. Hull), особливо ефективна під час розгляду стресових ситуацій, що виникають у зв'язку з воєнним станом. Ця методика допомагає оцінити готовність особистості до змін, що є критично важливим у періоди криз і нестабільності.

Захисту від в стресових ситуаціях, коли люди найбільш уразливі сприятиме врахування особливостей протистояння травматичним подіям. Розуміння та врахування індивідуальних особливостей допомагає розробити ефективні стратегії підтримки та інтервенції, що сприяють підвищенню резильєнтності та здатності протистояти травматичним подіям.

Зазначена методика дала змогу діагностувати наступні компоненти особистісної готовності до змін у студентів:

- пристрасність (passion), вміння зберігати високий рівень енергії, високий життєвий тонус; прагнення до досягнення мети, незважаючи на труднощі;

- винахідливість (resourcefulness) – здатність креативно вирішувати проблеми, використовуючи всі наявні ресурси, готовність вчитися новому і знаходити нестандартні рішення;

- оптимізм (optimism) – віра в успіх і позитивний результат, небажання орієнтуватися на гірший розвиток подій: фокусування на можливостях, а не на проблемах;

- сміливість, підприємливість (adventurousness) - готовність до експериментів і ризику, прагнення до інновацій і нових підходів;

- адаптивність (adaptability), яка передбачає гнучкість у реагуванні на зміни, здатність швидко адаптуватися до нових обставин, прагматичний підхід до змін;

- упевненість (confidence) – ґрунтується на здатності долати сумніви та діяти рішуче, самоповага та самовпевненість, які допомагають у професійній діяльності.

Таким чином, запропоновані методики дозволять емпірично дослідити особливості прояву готовності до професійної діяльності у майбутніх психологів.

2.2. Експериментальне вивчення психологічної готовності практичного психолога до професійної діяльності

Наступний етап експериментального дослідження передбачав виявлення показників психологічної готовності практичного психолога до професійної діяльності. Пошуковий етап дослідження створює основу для всебічного вивчення проблеми та підготовки до проведення констатувального експерименту, який сприятиме глибшому розумінню

факторів і механізмів розвитку резильєнтності у майбутніх психологів.

З метою вивчення особливостей стресостійкості у майбутніх психологів насамперед було використано "Методику визначення стресостійкості і соціальної адаптації" (розробники: Д. Холмс, К. Раж), розраховану на 43 події в житті [25].

Здатність особистості протистояти стресу визначили завдяки підрахунку суми балів. Високий показник суми вказує на можливу тривогу та попереджає про можливу небезпеку для здоров'я.

Дослідження проводилося з участю 12 студентів майбутніх психологів 1 курсу Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Результати експериментального дослідження відображені у таблиці 2.1.

Таблиця 2. 1

Показники виявленого рівня стресостійкості та соціальної адаптації

N = 12

Рівні стресостійкості та соціальної адаптації	Абс. к-сть	%
Високий	0	0
Середній	8	66,7
Низький	4	33,3

Так за даними проведеної методики оцінки стресостійкості та соціальної адаптації всі учасники дослідження мають середній рівень стресостійкості. Це вказує на те, що вони володіють певним потенціалом для ефективного управління стресом, але можуть потребувати додаткових стратегій для подальшого підвищення своєї стресостійкості.

Крім цього, отримані результати підрахунку балів показали, що вони варіювалися в межах від 201 до 289, що відповідає межовому рівню здатності протистояти стресовим ситуаціям.

Варто відзначити, що здатність досліджуваних до ефективного управління стресом знаходиться на межі середнього рівня. Це означає, що майбутні психологи здатні виявляти деякі стресові реакції, але в той же час

контролювати такі реакції. Слід зазначити про необхідність запровадження стратегій, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості та покращення адаптації до стресових ситуацій у досліджуваних.

Так, за даними опитування студентів за методикою професійної спрямованості студентів Т.Д. Дубовицької встановлено наступні рівні прояву професійної спрямованості майбутніх психологів (табл. 2.4):

Таблиця 2.2

Розподіл досліджуваних за рівнями прояву професійної мотивації

Рівні	Студенти (n = 12 осіб)	
	Осіб	%
Високий рівень	0	0
Середній рівень	5	41,7
Низький рівень	7	58,3

Аналіз результатів діагностики мотиваційного компонента готовності показав, що більшість досліджуваних (58,3 %) перебувають на низькому рівні мотивації. На середньому рівні знаходяться 41,7 % респондентів, і у жодного із опитуваних не виявлено високий рівень мотивації. Отримані дані свідчать про те, що майбутні психологи мають недостатню орієнтованість на майбутню професійну діяльність. Аналіз такого розподілу мотиваційних рівнів може вказувати на необхідність подальших заходів щодо підвищення мотивації студентів, оскільки майже половина досліджуваних має чітко виражене бажання працювати, розуміючи при цьому важливість відповідної психологічної підготовки.

Решта респондентів не мають бажання або сумніваються в цьому через недостатню обізнаність і готовність до професійної діяльності або взагалі не мають такого бажання.

Уміння обирати оптимальні копінг-стратегії виявляли за допомогою методик «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан). За результатами якої

виявлено три кластери, що визначили розподіл досліджуваних за переважними копінг-стратегіями.

Методика "Індикатор копінг-стратегій" Д. Амірхана є корисним інструментом для вивчення досліджуваних за їхніми переважними стратегіями копіngu (способами управління стресом). Кластерний аналіз, проведений на основі результатів цієї методики, сприяв виокремленню груп студентів зі схожими стратегіями копіngu та розподілити їх за різними категоріями, що дозволило отримати більш детальне уявлення про те, як майбутні психологи впорядковуються зі стресом та важкими ситуаціями в своєму житті.

У кількісному відношенні розподіл студентів за подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Розподіл досліджуваних за копінг-стратегіями

Копінг-стратегії	Кластери		
	1	2	3
Розв'язання проблем	20,0	25,2	26,2
Пошук соціальної підтримки	20,0	20,4	21,4
Уникнення проблем	18,8	25,4	17,9

З таблиці видно, що до першого кластеру (61,8 %) увійшли досліджувані, орієнтовані на пошук соціальної підтримки; другий кластер (18,8%) склали респонденти, як переважно орієнтовані на стратегію уникнення проблем; а третій кластер (30,5%) – ті, що віддали перевагу розв'язанню проблем.

Зазначимо, що результати дослідження показують, що лише третина майбутніх психологів орієнтована на використання конструктивних копінг-стратегій. Решта виявляє тенденцію звертатися до соціуму або уникати

розв'язання проблем, що негативно впливатиме на їхню здатність ефективно впоратися зі стресом та на їх психологічну відновлюваність.

В контексті таких результатів чітко постає необхідність роботи, спрямованої на формування готовності до професійної діяльності, засвоєння навичок конструктивного копінгу та розвиток їхньої усвідомленості щодо ефективного управління стресом у професійній діяльності зокрема. Інтерпретація отриманих даних вимагала вираховування індивідуальних особливостей респондентів, оскільки в певних індивідуальних особливостях особистості завжди є переваги і недоліки. Наприклад, зайва пристрасність спонукає молоду людину діяти всупереч здоровому глузду, а низький рівень енергійності й невтомності - до відсутності мотивації.

Отримані дані узагальнено та проінтерпретовано; визначені рівні особистісної готовності до змін за окремими характеристиками відображено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Розподіл рівнів прояву особистісної готовності до змін студентів за окремими характеристиками

Прояви готовності	Рівні готовності, кількість досліджуваних, у %		
	низький	середній	високий
Пристрасність	29,5	34,0	36,5
Винахідливість	32,0	36,0	32,0
Оптимізм	38,5	26,5	35,0
Сміливість	32,0	36,5	31,5
Адаптивність	31,0	35,5	33,5
Упевненість	31,0	37	21,0
Толерантність до двозначності	97,5	2,5	0,0

З таблиці 2.4 видно, що за рівнями особистісної готовності до змін відсоткові значення розподілилися рівномірно (усі показники близько 29,5 % – 33,5 %).

За отриманими результатами у третини студентів виявлено високий рівень особистісної готовності до змін, у третини студентів - середній рівень і в третини - низький рівень, що свідчить про непереконливість їхньої життєвої позиції і неготовність конкурувати з мінливими умовами соціуму. Такий розподіл вказує на необхідність вдосконалення підходів у підготовці студентів, щоб підвищити їхню готовність до змін та здатність ефективно реагувати на виклики, що виникають у професійному та особистісному житті.

Крім цього розглянемо показники з а рівнем вираженості в окремих характеристиках.

Пристрасність (енергійність, підвищений життєвий тонус) розвинена в студентів в найбільшій мірі на високому рівні – 36,5%. Такі студенти характеризуються як енергійні, з підвищеним тонусом, жагою до досягнень і самоактуалізації. Проте висока пристрасність негативно впливає на ефективність професійної діяльності, що проявляється як надмірна самовпевненість або схильність до ризику. Це важливий аспект, який впливає на їх успішність і стабільність у професійній діяльності, тому важливо розвивати в майбутніх фахівців не лише пристрасність, а й уміння розумно керувати своїми емоціями та приймати обдумані рішення.

Винахідливість, як здатність звертатися до нових джерел, уміння знаходити вихід зі складних ситуацій проявляється у результативності на середньому та високому рівнях – відповідно 36,0% і 32,0%. Це свідчить про активний пошук студентами нових шляхів і засобів навчально-професійній діяльності і в комунікації. Отримані дані вказують на сформованість у

студентів цінностей, смислів та власних переконань, що сприяє їхній здатності ефективно взаємодіяти з навколишнім оточенням.

Такий рівень винахідливості є корисним у професійній діяльності, коли часто потрібно швидко знаходити та застосовувати адаптивні рішення у змінних ситуаціях. Здатність до креативного мислення та пошуку альтернативних шляхів розв'язання проблем є важливою складовою успішної професійної діяльності.

Характеристика оптимізму, як великих надій, віри в успіх та прагнення фіксуватися на можливостях їх вирішення, виявилася найбільш вираженою у результатах низького та високого рівнів – відповідно, 38,5% і 35%. Це свідчить про необхідність більш детального вивчення цього аспекту у студентів, оскільки низький рівень оптимізму може вказувати на високий песимізм, що гальмує їх особистісний розвиток. З іншого боку, високий рівень оптимізму виявляється у вірі студентів в краще майбутнє та сприяє розвитку конструктивної життєвої позиції.

Таке вивчення допоможе ідентифікувати студентів з низьким рівнем оптимізму та розробити для них програми психологічної підтримки та розвитку, спрямовані на підвищення рівня позитивних очікувань та віри в свій успіх. Водночас, студенти з високим рівнем оптимізму можуть бути заохочені та підтримані у збереженні позитивної життєвої позиції та розвитку конструктивного мислення.

Характеристика особистісної готовності до змін у студентів - сміливість, тобто тяга до нового і невідомого, відмова від надійного, виявилася найбільш вираженою на середньому рівні – 36,5 %. Ці результати свідчать про те, що студенти в основному дотримуються встановлених норм і правил, уникаючи зайвих відхилень від нового і незвіданого, що може призвести до непередбачуваних подій і стресів.

Це означає, що студенти виявляють певну обережність і обачність у відношенні до нових ситуацій, не шукаючи випробувань і ризику, але водночас не замикаються на відомому і вже вивченому. Такий підхід

може бути корисним у більшій кількості ситуацій, оскільки дозволяє уникати зайвих стресів та підтримує стабільність в поведінці та діяльності. Однак, занадто велика обережність може обмежувати можливості для особистісного розвитку та експериментів.

За отриманими даними, адаптивність у досліджуваних проявляється на середньому та високому рівнях приблизно порівну (відповідно, 35,5% і 33,5%). Це свідчить про те, що студенти демонструють здатність адаптуватися до нових ситуацій і змінювати свої плани та рішення у відповідь на вимоги оточення. Гнучкість у вирішенні проблем і здатність розмірковувати дозволяють їм ефективно впоратися з непередбачуваними ситуаціями та вирішувати складні завдання. Такий підхід сприяє розвитку гнучкості та відкритості до нових можливостей, що є важливими якостями для успішного подальшого особистісного та професійного зростання.

Результати показують, що більшість студентів виявляють середній рівень упевненості (37,0 %), що свідчить про адекватну оцінку власних сил і можливостей. Однак, важливо враховувати, що високий рівень упевненості може вплинути на успішність студентів у досягненні їхніх цілей і реалізацію свого потенціалу. Тому, враховуючи значення цієї характеристики для формування особистості, може бути корисною психологічна підтримка з метою розвитку впевненості у собі та позитивного ставлення до власної гідності та здібностей. Такі заходи сприятимуть студентам у покращенні їхнього самопочуття, стабілізації емоційного стану та досягненні більшого успіху у навчанні та житті загалом.

За отриманими результатами толерантність до двозначності ноче потребує розвитку. Толерантність до двозначності може бути важливою як у навчанні, так і в особистісному розвитку. Цей показник допомагає фахівцю залишатися спокійним і зосередженим в ситуаціях, коли є багато невизначеності або коли не можна передбачити результат. Розвиток цієї

якості включає в себе наступні аспекти: усвідомлення власних емоцій та реакцій на невизначеність, навички прийняття рішень у нечітких ситуаціях, а також здатність до відкритого мислення і пошуку нових можливостей у будь-яких умовах. Тренування толерантності до двозначності може сприяти розвитку гнучкості, стійкості та емоційної стійкості.

Отже, за методикою «Особистісна готовність до змін» вибірка характеризується переважно високими показниками активності й енергійності, середніми показниками сміливості й упевненості в собі та низьким рівнем оптимістичності. Активність респондентів спрямована на вирішення ситуації новими способами й засобами. Студенти загалом адекватно сприймають навколишній світ, без зайвого оптимізму, переважно діють відповідно до встановлених норм і правил без зайвих відхилень до нового та незвіданого, здатні підлаштовувати свої дії та рішення під вимоги, гнучко змінюючи при цьому свій план дій.

Однак емпіричне дослідження засвідчило, що третина студентської молоді не готова до тих соціально-економічних змін, які спостерігаються останніми роками в нашій країні, і потребує нагальної допомоги в розвитку особистісної готовності до змін, підкреслює необхідність розуміння та врахування цих індивідуальних варіацій при розробці та впровадженні програм розвитку резильєнтності, оскільки кожна особистість має свої унікальні характеристики, які впливають на їхню здатність до стійкості та адаптації у професійних ситуаціях.

Отримані результати дозволяють зробити висновок щодо доцільності запровадження цілеспрямованої психологічної програми розвитку резильєнтності як чинника професійної готовності майбутнього психолога.

2.3. Психологічна програма розвитку резильєнтності у майбутніх практичних психологів

Психосоціальна підтримка постраждалим внаслідок військового конфлікту в Україні, є надзвичайно важливою і потрібною. Військовий конфлікт створив значний стрес та травмуючі ситуації для всіх учасників освітнього процесу, яка може впливати на їхнє психічне здоров'я та загальний добробут.

Розроблені механізми та програми психосоціальної підтримки постають важливими інструментами для підтримки та покращення психічного здоров'я та добробуту як фахівців так і постраждалим внаслідок військових подій в Україні. Психосоціальна підтримка займає важливе місце у зниженні впливу стресу та травматичних досвідів військового конфлікту на учасників освітнього процесу. Надання такої підтримки спрямована на зменшення психологічного дистресу, підвищення рівня успішності в навчанні, соціальній адаптації.

Отже, надання психосоціальної підтримки може має значний позитивний вплив на учасників освітнього процесу, допомагаючи їм ефективніше впоратися зі стресом та травматичними досвідами військового конфлікту та досягти успіху як у навчанні, так і в соціальній адаптації.

3. Адамська, Т. Цюман, О. Нагула, зазначають, що розвиток психологічної компетентності, покращення комунікативних навичок і здатність справлятися з викликами незахищеності відіграють важливу роль у підвищенні резильєнтності особистості.

В літературних джерелах описано психологічні умови розвитку резильєнтності:

- осмислення та розуміння того, як кожна людина переживає воєнні дії та загрозу для свого життя, допомагає відновити відчуття безпеки та знизити рівень стресу;

- безпечне та екологічне реагування на емоційні проблеми: розвиток стратегій, що сприяють ефективному виявленню та реагуванню на емоційні проблеми, накопичені під час стресових ситуацій, допомагає знизити негативний вплив стресу на психічне здоров'я;

- врахування особливостей функціонування мозку в умовах зовнішніх загроз: розуміння як стрес впливає на мозок та когнітивні функції допомагає розробити ефективні стратегії подолання стресу та відновлення психічного здоров'я;

- формування резильєнтного освітнього середовища: створення середовища, що сприяє розвитку резильєнтності, зокрема шляхом підтримки групових та суспільних цінностей, допомагає учасникам освітнього процесу відновити відчуття безпеки та впоратися зі стресом;

- опора на ресурс психологічного та фізичного комфорту: створення умов для забезпечення психологічного та фізичного комфорту допомагає відновити резильєнтність особистості, зміцнюючи її здатність до подолання стресу та відновлення емоційного балансу.

Зазначені аспекти сприяють створенню сприятливого середовища для відновлення та підтримки психічного здоров'я після стресових ситуацій, пов'язаних з воєнними діями та загрозами для життя.

Враховуючи результати теоретичного аналізу, доведено необхідність розвитку резильєнтності у майбутніх психологів., як важливого чинника їхньої професійної діяльності. Це вказує на необхідність розробки спеціальної програми розвитку резильєнтності в процесі фахового становлення. Однією із проблем формування та розвитку резильєнтності постає недостатня теоретико-методологічна розробленість проблеми як важливої якості майбутнього психолога.

Таким чином, актуалізується необхідність введення до програми підготовки майбутніх психологів соціально-психологічного тренінгу як активної форми навчання.

Завдяки інтерактивним формам навчання стає можливим здійснення рефлексивного аналізу особливостей комунікації для розвитку здібностей до саморегуляції емоційних переживань. Розробляючи коригувальний блок програми було взято до уваги суперечливий характер знань щодо сутності поняття резильєнтність, бар'єрів у її розвитку.

Теоретичною основою розробки формульованого експеримента виступили ідеї ресурсові-потенціального підходу А. Деркач, Т. Титаренко), техніки саморегуляції та самокерування. Досвід практичної роботи з розвитку резильєнтності (О. Бондарчук, Л. Лушин, Л. Карамушка) дозволив визначити основні принципи, необхідні для її розвитку, й розроблено програму розвитку резильєнтності у майбутніх практичних психологів.

Охарактеризуємо основні виокремлені принципи розвитку резильєнтності у майбутніх психологів:

- системності (вплив психологічних чинників на розвиток резильєнтності);
- індивідуалізації (розвиток адекватної самооцінки, позитивного ставлення до себе;
- партнерське спілкування (визнання цінності іншої особистості, розвиток толерантності, рефлексії);
- активність особистості (залучення до спільної діяльності, продуктивне використання особистісних ресурсів).

Ефективність використання у тренінговій роботі з майбутніми психологами форм і методів була досягнута завдяки дотриманню правил роботи групи (активності, конфіденційності, відвертості, неприйнятності оцінювання інших, обговорення за принципом «тут і зараз» тощо). Психогімнастичні вправи в тренінговій роботі сприяли ослабленню психічної напруги, розвиток внутрішніх психічних, гармонізації власних психічних станів, рефлексії, що особливо важливо у стресових ситуаціях.

Техніки експресивної виразності (невербальне спілкування), включені до змісту тренінгу поставали основним засобом передачі інформації, організації комунікативної взаємодії.

З метою усвідомлення та закріплення інформації у процесі тренінгової взаємодії учасникам запропоновано виконати самостійно завдання, зокрема, написати есе на тему: «Резильєнтність: роль у професійній діяльності практичного психолога в сучасних умовах». Студентам були запропоновані питання для міркувань, наприклад: «Що мене надихає?» «Що мені допомагає розслабитися?» . Заповненню «Щоденнику моїх почуттів і вчинків» сприяв аналіз власних почуттів та поведінки, подій минулого дня. Наступні міркування під час самостійної роботи і тренінгових занять розвивали рефлексію та саморефлексію, сприяли усвідомленню необхідності володіння психотехніками в емоційних ситуаціях.

Запропоновані форми і методи були систематизовані і введені до програми розвитку резильєнтності у майбутніх практичних психологів.

Програма була розрахована на 12 годин і була реалізована у формі тренінгу «розвиток резильєнтності у практичних психологів. Програма складалась із трьох взаємопов'язаних модулів.

Модуль 1. «Мотивація до розвитку резильєнтності у майбутніх практичних психологів» (4 години). Метою першого модуля – підвищення мотивації до учбової та професійної діяльності, усвідомлення власної системи цінностей, віра у власні сили та можливості.

Модуль 2. «Резильєнтність в діяльності практичних психологів: сутність, умови розвитку» (4 години). Цей модуль спрямований на ознайомлення майбутніх психологів із сутністю поняття резильєнтність та його значення у збереженні психічного здоров'я та розвитку стресостійкості.

Модуль 3. «Особливості саморегуляційних проявів резильєнтності в комунікації практичних психологів» (4 години). Метою третього модуля було розвиток гнучності, активізації ресурсів самозбереження, оволодіння прийомами комунікації.

В розробці змісту програми спиралася на запропоновану О. Бондарчук модель особистісного розвитку фахівців післядипломної освіти. Структура програми включала наступні етапи: підготовчий (використовуються групові форми роботи, ігрові вправи та ін.), діагностичного (усвідомлення власних показників розвитку резильєнтності, самопізнання), розвивального (розвиток резильєнтності, корекція завдяки рольовим іграм, вправам, психогімнастичним вправам та ін.), прогностичного (визначення методів і способів самокорекції розвитку резильєнтності,

Розкриємо зміст програми стосовно кожного модуля. У межах реалізації завдань першого модуля («Мотивація до розвитку резильєнтності у майбутніх практичних психологів» було визначено основні форми групової роботи (мінілекції, виконання індивідуальних завдань, групові обговорення, дискусії,), які найкращим чином допомагали опрацювати такі питання:

- актуалізація потреб професійної діяльності практичних психологів;
- спрямованість майбутніх фахівців до розвитку резильєнтності у професійній діяльності.

Робота в групі розпочиналася з обговорення організаційних питань, а саме: визначення мети і завдань тренінгу, вивчення очікувань питань учасників, обговорення правил взаємодії, що сприяли налаштуванню на конструктивну комунікацію, підвищенню згуртованості групи, зниженню психоемоційної тривожності тощо. Початок роботи в групі є важливим етапом, що сприяє побудові сприйнятливої атмосфери для учасників. Ось деякі аспекти, які необхідні для розв'язання організаційних питань:

- визначення мети і завдань тренінгу: допомагає учасникам зрозуміти, чого очікувати від тренінгу і які цілі будуть досягнуті під час роботи в групі.
- вивчення очікувань учасників: обговорення та врахування очікувань і потреб учасників допомагає забезпечити, що матеріал та формат тренінгу буде відповідати їхнім потребам та очікуванням.
- обговорення правил взаємодії: встановлення правил взаємодії сприяє створенню безпечного та відкритого середовища, де кожен учасник може

вільно висловлювати свої думки та ідеї.

- налаштування на конструктивну комунікацію: підтримка конструктивної комунікації в групі сприяє побудові взаєморозуміння та співпраці між учасниками.

- підвищення згуртованості групи: робота над згуртованістю групи допомагає створити відчуття спільності та підтримки серед учасників.

- зниження психоемоційної тривожності: дотримання певних психологічних підходів та технік може допомогти знизити рівень тривожності серед учасників та створити сприятливу атмосферу для навчання та розвитку.

Зазначені організаційні аспекти сприяють побудові позитивного та продуктивного середовища для роботи в групі, досягненню поставлених цілей тренінгу та задоволенню потреб учасників.

Використання різних форм активності на початку кожної зустрічі допомагає створити різноманітну та цікаву атмосферу, сприяючи активній участі учасників та підтримці позитивного настрою. Розкриємо деякі з цих форм активності.

Презентації в парах дозволяють учасникам поділитися своїми думками, досвідом або результатами дослідження в невеликих групах, сприяючи взаємному навчанню та обміну ідеями. Самопрезентації допомагають учасникам познайомитися один з одним, встановити контакт та підтримати взаєморозуміння в групі. Короткі партнерські обговорення певних тем або питань, які дозволяють учасникам долучитися до діалогу та висловити свої думки. Озвучення актуального самопочуття та психоемоційного стану сприяє створенню відкритого та сприйнятливого середовища, де учасники можуть вільно ділитися своїми емоціями та почуттями. Психогімнастичні вправи допомагають знизити рівень стресу, підвищити концентрацію та покращити настрій, підготовляючи учасників до подальшої роботи.

Ці форми активності не лише створюють динамічну та стимулюючу атмосферу на зустрічах, але й надають можливість для індивідуального та

групового розвитку, рефлексії та взаємодії між учасниками.

Використання таких вправ, як "криголами" та "Хто я", дійсно сприяє підтримці позитивної атмосфери, створенню згуртованості в групі та сприяє особистісному розвитку учасників. Ось кілька способів, як ці вправи можуть сприяти особистісній та груповій рефлексії студентів.

Вправа "Криголами" дозволяє учасникам висловити свої думки та почуття через продовження фрази "Ви ще не знаєте, що я...". Це створює можливість для вираження власної ідентичності та усвідомлення важливих аспектів особистості кожного учасника.

Вправа "Хто я": учасники записують своїх три найулюбленіших казкових героя і розмірковують про них, виражаючи свої думки та почуття. Це допомагає кожному учаснику зрозуміти себе краще, виявити свої інтереси та цінності.

Після кожної вправи важливо обговорювати результати, сприяючи відкритому обміну думками та почуттями між учасниками, що поглиблює розуміння самопочуття та актуального емоційного стану кожного учасника, а також сприяє побудові сприйнятливого та підтримуючого середовища для подальшої роботи.

Отже, основним завданням першого модуля було усвідомлення потреб студентів щодо надання психоемоційної підтримки. Також з'ясовували вплив мотивації на розвиток власної психологічної стійкості та ефективності професійної діяльності психологів. Розуміння потреб студентів у наданні психоемоційної підтримки та вивчення впливу мотивації до розвитку психологічної стійкості на професійну діяльність психологів є ключовими завданнями модуля. Ось деякі аспекти, які можуть бути розглянуті в рамках цих завдань:

- аналіз потреб студентів: дослідження потреб студентів щодо психоемоційної підтримки може включати опитування, інтерв'ю для з'ясування їхніх основних проблем, ситуацій стресу та потреб у підтримці;
- дослідження мотивації до розвитку психологічної стійкості, зокрема

вивчення мотиваційних факторів, які спонукають студентів до розвитку своєї психологічної стійкості, таких як бажання допомогти іншим, особисті амбіції або бажання подолати власні обмеження;

- вивчення впливу мотивації на професійну діяльність, аналіз того, як мотивація до розвитку психологічної стійкості впливає на якість та ефективність професійної роботи психологів, може включати оцінку їхньої здатності ефективно управляти стресом, працювати з клієнтами та подолувати труднощі в роботі;
- розробка програми психоемоційної підтримки для студентів, яка враховує конкретні потреби та мотивацію студентів, сприяючи їхньому психологічному благополуччю та адаптації.

Поставлені завдання дозволять глибше зрозуміти потреби студентів та вплив мотивації на їхню професійну діяльність, що може використовуватися для подальшого вдосконалення програм навчання та підготовки психологів.

Другий модуль програми та «Резильєнтність в діяльності практичних психологів: сутність, умови розвитку») був спрямований на розв'язання наступних теоретичних завдань:

- визначення резильєнтності особистості;
- проявів резильєнтності у професійній діяльності практичних психологів;
- професійно важливі якості;
- ролі рефлексії у розвитку резильєнтності;

Реалізація завдань другого модуля включала проведення групової дискусії на тему «Професійно важливі якості практичного психолога». Робота здійснювалася у мінігрупах, за результатами якої було укладено перелік значущих професійних якостей. Потім учасники тренінгу обґрунтували впливовість кожної якості у роботі з клієнтами, зокрема, емпатія, відповідальність, високий рівень фахових знань, уміння спілкуватися, уміння взаємодіяти, співчувати та співпереживати тощо.

Групова дискусія на тему "Професійно важливі якості практичного психолога" є важливим етапом у формуванні та розвитку професійних компетенцій. Ось короткий огляд найбільш значущих професійних якостей практичного психолога, які були ідентифіковані учасниками тренінгу: відповідальність, високий рівень фахових знань, вміння спілкуватися та взаємодіяти, емпатія, саморегуляція. Ці якості відображають важливі аспекти професійної компетентності психолога і значущими для успішної роботи з метою підтримки психічного здоров'я клієнтів в сфері психологічної допомоги.

Зважаючи на посилену зацікавленість та продуктивність роботи в мінігрупах, для актуалізації теоретичних положень аналізованої проблеми було використано мініповідомлення. Використання модифікованої методики «Незакінчені речення» дозволило отримати цінні відгуки та перспективи учасників тренінгу щодо того, що для них представляє собою психологічна стійкість. Групова дискусія дало змогу глибше розібратися у ролі цієї якості в їхній професійній діяльності та виявити їхню обізнаність щодо резиліентності. Мініповідомлення в мінігрупах допомогло активізувати обговорення теоретичних аспектів проблеми та сприяло поглибленню розуміння її суті. Такий комплексний підхід до аналізу та дослідження психологічної стійкості та резиліентності в контексті професійної діяльності може бути важливим для формування ефективних стратегій психологічної підтримки та розвитку учасників тренінгу.

Виявлення психологічних особливостей професійної діяльності, таких як перевантаженість спілкування, тривале вимушене перебування у полі чужих проблем та постійний емоційний тиск, є важливим етапом у розумінні викликів, з якими зіштовхуються практичні психологи. Ці відомості надають можливість ліпше зрозуміти, які саме аспекти резиліентності необхідно розвивати для успішної роботи з важкими ситуаціями.

Аналіз змісту та проявів резиліентності у практичних психологів допомагає визначити конкретні стратегії та навички, які можуть бути

корисними у їхній професійній діяльності, що включає управління стресом, розвиток емоційної стійкості, позитивний підхід до вирішення проблем та роботу над власною саморегуляцією. Такий підхід сприяє підвищенню професійної компетентності та успішності практичних психологів у вирішенні складних ситуацій.

З метою розширення пізнання власного внутрішнього світу майбутніх фахівців, надання їм можливості подивитися на себе очима інших, а також задля створення ідеального образу себе як високопрофесійного фахівця у програму тренінгу було введено вправи «Хто Я? Який Я?», «Закон гармонії», «Інтерв'ю», «Ми з тобою схожі», «Психологічна стійкість (незавершені речення)» та ін. Використані вправи другого модуля допомагають майбутнім фахівцям розширити свій внутрішній світ, поглибити свій розуміння самого себе та своїх можливостей. «Хто Я? Який Я?» та «Закон гармонії» дозволяють розглянути власні риси особистості та зрозуміти, як вони впливають на їхню професійну діяльність. «Інтерв'ю» дозволяє поглянути на себе очима інших людей і отримати об'єктивні відгуки щодо своїх сильних сторін та можливостей для вдосконалення. «Ми з тобою схожі» допомагає зрозуміти, що кожна людина має свої унікальні риси, але водночас може мати багато спільного з іншими. «Психологічна стійкість (незавершені речення)» дозволяє розглянути власні переконання та думки щодо психологічної стійкості і визначити, які аспекти потребують удосконалення. Всі ці вправи сприяють підвищенню саморефлексії та самоусвідомлення, що є важливими аспектами професійного розвитку майбутніх фахівців.

Вправа «Хто Я? Який Я?» є дуже цікавою і пізнавальною, оскільки дозволяє учасникам глибше пізнати себе і свої можливості. Починаючи з запису 15 або більше характеристик про себе, учасники мають можливість ретельно проаналізувати свої ресурси, які вони можуть використовувати в роботі з важкими соматичними хворими.

Обираючи 5-6 найважливіших характеристик, які допомагають у вирішенні цієї специфічної професійної задачі, учасники можуть уявити себе

у ролі психологічно стійких та резильєнтних майбутніх фахівців. Цей етап дозволяє їм відчувати себе в новій ролі та звернутися до своїх внутрішніх ресурсів та потенціалу. Обговорення результатів, зосереджене на аналізі як позитивних, так і негативних характеристик, а також на визначенні кроків для досягнення бажаного стану, є ключовим елементом цієї вправи. Під час обговорення учасники зрозуміли, як вони можуть використовувати свої сильні сторони та працювати над покращенням негативних аспектів своєї особистості для досягнення професійних цілей.

Наступні завдання самостійної роботи мають велике значення для практичного розвитку учасників тренінгу.

Студентам було запропоновано написання короткого есе на тему "Резильєнтність та її роль у діяльності практичного психолога", яке дозволяє їм глибше зрозуміти концепцію резильєнтності та її важливість у їхній професійній діяльності. Написання есе також допомагає учасникам усвідомити роль резильєнтності для подолання викликів та стресових ситуацій у своїй роботі.

Створення "Щоденника моїх почуттів і вчинків" - це практичний спосіб вивчення та розвитку власної емоційної стійкості. Аналіз подій минулого дня допомагає усвідомити позитивні та негативні аспекти їхньої діяльності, а також знаходити шляхи до власних змін у негативних ситуаціях, що сприяло самовдосконаленню, розвитку внутрішньої міцності та здатності ефективно впоратися з життєвими труднощами. Обидва завдання допомагають учасникам тренінгу активно застосовувати теоретичні знання та навички, отримані під час тренінгу, у своєму особистому та професійному житті.

Очікуваними результатами другого модуля постають:

- підвищення рівня обізнаності досліджуваних щодо резильєнтності та її ролі у роботі з клієнтами свідчить про те, що учасники зрозуміли важливість цієї концепції для своєї професійної діяльності;
- розширення самоусвідомлення та розвиток рефлексії також є

ключовими результатами, оскільки вони сприяють подальшому особистісному розвитку та підвищенню професійної компетентності;

– усвідомлення ролі резильєнтності в професійній діяльності та можливостей її розвитку підкреслює важливість цієї якості для успішної роботи в сфері психології.

Означені результати свідчать про те, що модуль виконав свою функцію в навчальному процесі та сприяв професійному зростанню учасників.

Завдання третього модуля програми («Особливості саморегуляційних проявів резильєнтності у майбутніх психологів») спрямовані на розвиток навичок саморегуляції та підвищення якості комунікації, зокрема:

- поглиблення обізнаності про способи саморегуляції в складних комунікативних ситуаціях допоможе учасникам модуля краще розуміти свої реакції та вміти керувати ними;

- розвиток навичок організації конструктивної комунікації сприятиме покращенню якості взаємодії з оточуючими та розв'язанню конфліктних ситуацій;

- розширення проявів толерантності у складних ситуаціях спілкування важливе для побудови відкритого та довірчого спілкування.

- забезпечення оптимального рівня самоконтролю та саморегуляції у ситуаціях міжособистісної взаємодії допоможе уникнути неконтрольованих реакцій та зберегти атмосферу спокою та взаєморозуміння. В цілому, ці завдання спрямовані на підвищення ефективності комунікації та покращення міжособистісних відносин.

Завдання рефлексивного змісту сприяли ефективному засвоєнню данної теми. Студентам було запропоновано для відповідей наступні питання:

Розкрийте сутність провідних механізмів процесів саморегуляції (планування, програмування, моделювання, оцінювання результатів)?

Охарактеризуйте сутність психотерапевтичного впливу спілкування з клієнтами. Проаналізуйте природні механізми зняття психоемоційної

напруженості, підвищення життєвого тону. Якими способами (управління диханням, самопрограмування, м'язова релаксація, аутогенне тренування, концентрація уваги, візуалізація) зняття психоемоційної напруженості ви володієте ?

Розвиток здатності майбутніх психологів гнучко реагувати на складні ситуації відбувався завдяки тренінговим вправам «Проте ти...» . Учасникам було запропоновано розбитися на пари, на аркуші паперу один із партнерів зазначав якийсь свій недолік, потім передавав аркуш партнеру, який записував якусь позитивну якість, починаючи зі слів: «проте ти». Після чого відбувалося групове обговорення можливості використання прийому в комунікації .

Вправа "Емблема толерантності" є інструментом для осмислення сутності поняття "толерантність" та сприяє розвитку розуміння цінностей та аспектів толерантного ставлення до інших. Охарактеризуємо кілька аспектів цієї вправи:

1. Усвідомлення ключових аспектів толерантності. Учасники мають можливість детально розглянути та обговорити різні аспекти толерантності, такі як співпраця, прийняття іншої точки зору, повага до прав інших тощо.
2. Спільна творча робота. Групове завдання над створенням емблеми толерантності сприяє спільній творчій активності, сприяє підтримці та взаєморозумінню між учасниками.
3. Візуалізація концепції. Створення емблеми дозволяє учасникам візуалізувати та конкретизувати поняття толерантності, що сприяє кращому розумінню та запам'ятовуванню цієї концепції.
4. Публічна презентація. Презентація створених емблем дає учасникам можливість висловити свої думки та почуття стосовно толерантності перед іншими учасниками, що сприяє обміну думками та ідеями.

Отже, вправа "Емблема толерантності" не лише допомагає усвідомити різні аспекти толерантності, але й стимулює творчий підхід до висловлення

цих ідей та сприяє спільній дискусії та обговоренню. Учасники об'єднувалися у мінігрупи і спільно працювали над емблемою толерантності, яку можна було б розмістити, наприклад, на обкладинці журналу. На заключному етапі відбувалася презентація емблем кожної команди з описом і поясненням деталей малюнка.

До змісту кожного етапу програми включено використання релаксаційних вправ, методів візуалізації та медитативних технік, що має значний потенціал для покращення психічного стану та збалансування емоційної сфери учасників тренінгу. Розкриємо деякі корисні аспекти запропонованих вправ:

- **зниження стресу і напруги:** релаксаційні вправи та медитативні техніки допомагають знижувати рівень стресу та психічної напруги, що особливо важливо в умовах навчання або професійної діяльності;
- **покращення концентрації і уваги:** медитативні техніки сприяють покращенню здатності до концентрації та уваги, що може поліпшити ефективність навчання та роботи;
- **гармонізація емоційного стану:** візуалізація та медитативні вправи допомагають досягти гармонії в емоційній сфері, знижуючи рівень тривоги та негативних емоцій;
- **підвищення саморегуляції:** використання таких практик сприяє розвитку навичок саморегуляції психічних станів та поведінки, що є важливим для досягнення успіху як у навчанні, так і в професійній діяльності.

Створення творчих завдань "Що мені допомагає розслабитися?" та "10 заповідей комунікативної толерантності у роботі практичних психологів" може бути цікавим завданням для учасників програми. Ось деякі ідеї для цих завдань: "Що мені допомагає розслабитися?". Створіть список різних методів релаксації, які вам допомагають зняти стрес та напругу. Опишіть свої особисті техніки релаксації, такі як медитація, йога, музика, читання книги або прогулянка на свіжому повітрі. Розкажіть, як саме ви впроваджуєте ці

методи в своє життя та як вони впливають на ваше самопочуття та ефективність у роботі.

Вправа "10 заповідей комунікативної толерантності у роботі практичних психологів". Сформулюйте 10 принципів або правил, які ви вважаєте найважливішими для побудови толерантних міжособистісних відносин у роботі з клієнтами та колегами. Для кожного принципу надайте короткий пояснювальний коментар або приклад ситуації, в якій цей принцип може бути застосований. Зверніть увагу на важливість емпатії, вміння слухати та розуміти погляди та почуття інших у міжособистісних взаємодіях.

Запропоновані завдання допоможуть учасникам ретельніше розглянути та осмислити важливі аспекти релаксації та комунікативної толерантності, що є ключовими для успішної професійної діяльності практичних психологів.

Внаслідок проходження 3 модуля очікувані наступні результати:

- підвищення рівня розуміння в складних ситуаціях спілкування; процесів саморегуляції;
- зміцнення толерантного ставлення до клієнтів в процесі спілкування;
- гармонія внутрішніх станів завдяки розширенню арсеналу засобів досягнення психологічної стійкості.

Для акумуляції позитивного досвіду тренінгу та створення ситуації успіху учасникам було запропоновано виконати вправу «Кошик побажань», яка складалася з двох етапів. Перший етап: Матеріалізація побажань. Учасники сиділи по колу, і кожен з них по черзі висловлював свої побажання іншим учасникам. Побажання проговорювалися вголос і символічно склалися в кошик. Другий етап: Інтерпретація надихаючих фраз. Тренер непомітно вклав у кошик заздалегідь підготовлені та згорнуті в папір фрази. Учасники по черзі витягали ці фрази з кошика. Кожен учасник, витягнувши фразу, проговорював її з натхненням та інтерпретував зміст для всієї групи. Ця вправа сприяла закріпленню позитивних емоцій, підвищенню

згуртованості групи та створенню атмосфери підтримки й успіху серед учасників. Отже, інтеграція релаксаційних практик у програму сприяє покращенню психічного благополуччя та забезпечує учасникам ефективні інструменти для саморегуляції і підвищення емоційного комфорту поведінки [30; 40; 67].

Узагальненню отриманого досвіду, перенесенню у професійні ситуації ключових навичок розвитку резильєнтності сприяли групові обговорення (визначення яскравіших вражень від тренінгу, формування головного висновку цієї програми, усвідомлення особистісних досягнень), анкетування учасників (надання зворотного зв'язку тренеру щодо змісту, рівня організації та корисності вправ для практичної роботи, рефлексії учасників). Зазначені заходи були спрямовані на забезпечення глибокого розуміння та усвідомлення здобутих навичок і знань, а також на підтримку їхнього ефективного використання у майбутній професійній діяльності.

Таким чином, розвиток резильєнтності майбутніх психологів ґрунтується на положеннях гуманістичного підходу та передбачає проходження програми тренінгових занять, розвиток умінь і навичок застосування психологічно стійких стратегій поведінки у навчально-професійній діяльності. Запропонована програма розвитку резильєнтності характеризується дотриманням основних правил групової роботи та вербалізованою рефлексією учасників, що створює сприятливі умови для розвитку особистості майбутнього фахівця.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

За даними емпіричного дослідження виявлено у всіх учасники дослідження середній рівень стресостійкості, що вказує про володіння певним потенціалом для ефективного управління стресом, але майбутні психологи потребують додаткових стратегій для подальшого підвищення своєї стресостійкості.

Встановлено, що більшість досліджуваних (58,3 %) перебувають на низькому рівні мотивації готовності до майбутньої професії, на середньому рівні - 41,7 % респондентів, і у жодного із опитуваних не виявлено високий рівень мотивації. Зазначимо, що лише третина майбутніх психологів орієнтована на використання конструктивних копінг-стратегій. Решта виявляє тенденцію звертатися до соціуму або уникати розв'язання проблем, що негативно впливатиме на їхню здатність ефективно впоратися зі стресом та на їх психологічну відновлюваність. За рівнями особистісної готовності до змін відсоткові значення у досліджуваних розподілилися рівномірно (усі показники близько 29,5 % – 33,5 %).

За методикою «Особистісна готовість до змін» виявлено переважно високі показники активності й енергійності, середні показники сміливості й упевненості в собі та низький рівень оптимістичності. Активність респондентів спрямована на вирішення ситуації новими способами й засобами. Студенти загалом адекватно сприймають навколишній світ, без зайвого оптимізму, переважно діють відповідно до встановлених норм і правил без зайвих відхилень до нового та незвіданого, здатні підлаштовувати свої дії та рішення під вимоги, гнучко змінюючи при цьому свій план дій.

У другому розділі обґрунтовано принципи, умови побудови

психологічної програми розвитку резильєнтності у процесі фахової підготовки майбутнього психолога. Презентовано зміст та структуру програми, мета якої:

- актуалізація мотивації до розвитку резильєнтності у майбутніх психологів;
- розширення й поглиблення знань щодо резильєнтності та особливостей її проявів;
- відпрацювання вмінь і навичок розвитку резильєнтності.

Основними принципами до її реалізації є: системності, індивідуалізації, партнерське спілкування, активності особистості, психологічними умовами:

-підвищення рівня обізнаності щодо резильєнтності та її ролі у професійній діяльності;

розширення самоусвідомлення та розвиток рефлексії майбутніх психологів.

- свідомлення та розвиток навичок застосування резильєнтних стратегій поведінки.

Зміст програми вміщує три модулі, спрямованих на розвиток резильєнтності майбутніх психологів. Запропонована програма є цілісним підходом до розвитку резильєнтності, поєднуючи навчальний, тренувальний та розвивальний аспекти, і сприяє формуванню психологічної стійкості та адаптивності майбутніх практичних психологів.

ВИСНОВКИ

Бакалаврське дослідження присвячене резильєнтності як чиннику формування психологічної готовності у майбутніх практичних психологів.

Мета дослідження полягає в науково-теоретичному обґрунтуванні та розробці психологічної програми розвитку резильєнтності у майбутніх практичних психологів.

У бакалаврській роботі здійснено теоретичне узагальнення та експериментальне дослідження проблеми резильєнтності, розкрито психологічні особливості її прояву у майбутніх психологів, визначені умови та засоби її розвитку.

Для досягнення мети дослідження необхідно було визначити сутність поняття готовність майбутніх психологів до професійної діяльності, яка становить інтерактивну якість особистості, охоплює систему мотивів, потреб, психічних якостей, установок, що проявляється в усвідомленні значення професійної діяльності, глибоких теоретичних знань, умінь, емпатії, що дозволить успішно здійснювати практичну діяльність;

У сучасній джерелах представлені різні підходи до трактування поняття резильєнтність. На основі аналізу вітчизняного й зарубіжного досвіду трактування понять «резильєнтність» підсумовано, що резильєнтність має міждисциплінарний контекст дослідження, який дає змогу інтерпретувати її як зосередження на розкритті внутрішніх і зовнішніх характеристик, що допомагають особистості долати труднощі та психологічно відновлюватися після них; результат частих несприятливих змін (порушень, незручностей) і реінтеграції, коли індивід виявляє позитивну адаптацію, усупереч власним переживанням; вроджену енергію або мотивовану життєву силу.

Резильєнтність розглядається як складне та багатогранне явище.

Резильєнтність як чинник формування психологічної готовності майбутніх психологів визначаємо як індивідуальну здатність до адаптації й саморегуляції у важких життєвих і професійних ситуаціях, що стає можливим завдяки управлінню власними ресурсами, зокрема, мотиваційною (спрямованість на розвиток резильєнтності), когнітивною (рівень теоретичних знань) та особистісною (емпатійні здібності) сферами.

Емпірично досліджено особливості прояву резильєнтності у майбутніх психологів, зокрема, у всіх учасників дослідження виявлено середній рівень стресостійкості, що вказує про володіння певним потенціалом для ефективного управління стресом, але необхідності запровадження додаткових стратегій для подальшого підвищення стресостійкості у майбутніх фахівців.

Встановлено, що більшість досліджуваних (58,3 %) перебувають на низькому рівні мотивації готовності до майбутньої професії, на середньому рівні - 41,7 % респондентів, і у жодного із опитуваних не виявлено високий рівень мотивації. Зазначимо, що лише третина майбутніх психологів орієнтована на використання конструктивних копінг-стратегій. Решта виявляє тенденцію звертатися до соціуму або уникати розв'язання проблем, що негативно впливатиме на їхню здатність ефективно впоратися зі стресом та на їх психологічну відновлюваність. За рівнями особистісної готовності до змін відсоткові значення у досліджуваних розподілилися рівномірно (усі показники близько 29,5 % – 33,5 %).

За результатами дослідження особистісної готовності до змін виявлено переважно високі показники активності й енергійності, середні показники сміливості й упевненості в собі та низький рівень оптимістичності. Емпіричне дослідження засвідчило, що третина студентської молоді не готова до тих соціально-економічних змін, які спостерігаються останніми роками в нашій країні, і потребує нагальної допомоги в розвитку особистісної готовності до змін, підкреслює необхідність розуміння та врахування цих

індивідуальних варіацій при розробці та впровадженні програм розвитку резильєнтності, оскільки кожна особистість має свої унікальні характеристики, які впливають на їхню здатність до стійкості та адаптації у професійних ситуаціях.

Розроблено й апробовано психологічну програму «Розвиток резильєнтності у майбутніх психологів», що містить три модулі.

Обґрунтовано принципи, умови побудови психологічної програми розвитку резильєнтності у процесі фахової підготовки майбутнього психолога. Презентовано зміст та структуру програми, мета якої:

- актуалізація мотивації до розвитку резильєнтності у майбутніх психологів;
- розширення й поглиблення знань щодо резильєнтності та особливостей її проявів;
- відпрацювання вмінь і навичок розвитку резильєнтності.

Окреслено основні принципи до її реалізації є: системності, індивідуалізації, партнерського спілкування, активності особистості, а психологічними умовами ефективності програми стали :

- підвищення рівня обізнаності щодо резильєнтності та її ролі у професійній діяльності;
- розширення самоусвідомлення та розвиток рефлексії майбутніх психологів;
- усвідомлення та розвиток навичок застосування резильєнтних стратегій поведінки.

Структура програми включала наступні етапи: підготовчий (використовуються групові форми роботи, ігрові вправи та ін.), діагностичний (усвідомлення власних показників розвитку резильєнтності, самопізнання), розвивальний (розвиток резильєнтності, корекція завдяки рольовим іграм, вправам та ін.).

Таким чином, запропонована структура програми дозволила системно та послідовно розвивати резильєнтність у студентів. Кожен етап спрямований

на досягнення конкретних цілей та використовує різноманітні методики, які разом забезпечують комплексний підхід до розвитку цієї важливої якості.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів розв'язання проблеми розвитку резильєнтності у майбутніх психологів. Перспективними, на наш погляд, є дослідження розвитку резильєнтності у викладачів закладів вищої освіти зокрема.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова Н. О. Проблеми діагностики психологічної готовності до професійної діяльності у випускників психологічного факультету/ Н. О. Антонова // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць. 2009. Том X. – Ч. 11. – С. 43–52.
2. Асонов, Д., Хаустова О. (2019). Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика, 4(4), e0404219.
<https://uk.emedjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
3. Алмаші С., Костю С., Дослідження психологічної готовності студентів-психологів до майбутньої професійної діяльності// Вісник Національного університету оборони України 2 (52) /2019. С. 5-15.
4. Березняк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. //Перспективи та інновації науки. Серія психологічні науки. 2022. №10(15). С. 401–411.
5. Болотова О. М. Резильєнтність як риса, резильєнтність як процес: третій шлях. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., м. Суми, 28 лютого- 1 березня 2019 р.; Сумський держ. пед. ун-т імені А. С. Макаренка. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. С. 16–20.
6. Болтівець С. І. Змістовні складові підготовки студентів медичних, психологічних і педагогічних спеціальностей до психогігієнічного виховання молоді. Практична психологія та соціальна робота. 2008. № 6. С. 75–76.
7. Ваништендаль С. «Резильєнтность» или оправданные надежды. Раненный, но не побежденный.Електронний ресурс : <https://studfiles.net/preview/5582162/>. – назва з екрану
8. Васильєва О.А. Підготовка психологів до психокорекційної роботи з учнями//Всеукраїнський науково-практичний журнал «Директор школи, лицею, гімназії» - Спеціальний тематичний випуск «Вища освіта України у

контексті інтеграції до європейського освітнього простору». - № 6.- Кн.2.-Том Ш(81).-К.:Гнозис, 2018. С. 413 – 423.

9. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.

10. Грішин Е.О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностики та засоби розвитку. 2021. URL: https://www.researchgate.net/publication/356984155_REZILIENTNIST_OSOBISTOSTI_SUTNIST_FENOMENU_PSIHODIAGNOSTIKA_TA_ZASOBI_ROZVI_TKU

11. Гриньова М. В. Саморегуляція: навч.-метод. посіб. Полтава : АСМІ, 2008. 268 с.

12. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Сторітелінг як засіб розвитку психологічної пружності особистості. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. № VI (17). С. 84–90.

13. Гусак, Н., Чернобровкіна, В., Чернобровкін, В., Максименко, А., Богданов, С., Бойко, О. (2017). Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. [за заг. ред. Н. Гусак]. К.: НаУКМА. 92 с.

14. Дьяченко М. Н. Психологические проблемы готовности к деятельности /М.Н. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. Минск : БГУ, 1976. 193 с.

15. Іванова О. В. Розвиток комунікативної компетентності як чинник формування резильєнтності: Наукова доповідь на методологічному семінарі НАПН України «Науково-методичне забезпечення розвитку професійної освіти в умовах нових викликів», 17.11.2022 р. Вісник Національної академії педагогічних наук України, 2022. № 4(2), с. 1-6.

16. Кравчук С. Л. Особливості життестійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2018. Вип. 1(1). С. 99–105.

17. Коkun О. М. (2020). Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V, Вип. 20, 68–81. <https://lib.iitta.gov.ua/721356>
18. Коkun О. М. (2021-а). Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V, Вип. 21, 69–88. <https://lib.iitta.gov.ua/727273/>
19. Коkun О. М. (2021-б). Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). Проблеми екстремальної та кризової психології, 1, 91–105. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2021.1>.
20. Коkun О. М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с. <https://lib.iitta.gov.ua/731505>
21. Коkun О. М., Клочков, В. В., Мороз, В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. (2022). Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посібник. Київ-Одеса: Фенікс. 128 с. <https://lib.iitta.gov.ua/731412/>
22. Коkun О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
23. Лазос Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології: Консультаційна психологія і психотерапія, 14. 26– 64.
24. Матохнюк Л. О. Аналіз структури психологічної готовності до професійної діяльності в науковій літературі / Л. О. Матохнюк // Матеріали міжнар. наук.- практ. конф. «Актуальні проблеми психологічної підготовки в системі вищої освіти». Одеса : ПДПУ ім. К.Д.Ушинського,2005. С. 58 –66.
25. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій/ О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.

26. Марциняк-Дорош О.М., Васильєва О.А., Слободяник В.І., Березяк К.М., Пасько К.М. Психічна травматизація особистості внаслідок військових дій та її вплив на життєдіяльність. Наукові перспективи № 5(35) 2023, С.835-845.
27. Мешко О. І. Формування готовності шкільних психологів до створення психологічного клімату у педагогічному колективі : дис . канд. психол. наук : 19.00.07/О. І. Мешко. К.,1995. 174 с.
28. Мушкевич М. І. Психологія здоров'я. Навчально-методичні рекомендації. Луцьк: Вежа-Друк. 2022. 76 с .
29. Павлик Н. В. Психодіагностичні методики дослідження особистісної спрямованості та ступеня гармонійності характеру в юнацькому віці. Практична психологія та соціальна робота. 2014. Т. 11, № 188. С. 43–52.
30. Подляшаник В. В. Адаптаційний потенціал та професійне здоров'я особистості. Практична психологія та соціальна робота. 2006. № 12. С.71–74.
31. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібн. Київ: Кондор, 2005. 278 с.
32. Семиченко В.А. Психологія педагогічної діяльності: навч. посібн./В.А. Семиченко. – К.: Вища школа, 2004. 335 с.
33. Терещенко Л.А., Петровська Т. В. Психологічний підхід до визначення поняття «психічне здоров'я» суб'єктів взаємодії в освітньому просторі. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. Київ-Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І. Франка. 2019. Том VI. Випуск 15. С. 340 – 348.
34. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД : матеріали XVIII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції (м. Переяслав-Хмельницький, 29-30 грудня 2013 р.). Переяслав Хмельницький, 2013. С. 152-154.
35. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів. К.: Університет «Україна», 2023. С. 5-221.

36. Панок В. Г. Механізм саморозвитку особистості з точки зору прикладної психології. Педагогіка і психологія. Вісник НАПН України. Київ, 2016. № 3(92). С. 16–25.
37. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2006. 280 с.
38. Потапчук Є.М., Поліщук О.Р. Резильєнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах. 2024. URL: <https://psyj.udpu.edu.ua/article/download/298404/291148>
39. Платонов К.К. Структура и развитие личности. М.: Наука, 1986. 255с.
40. Підготовка керівників закладів освіти до профорієнтаційної роботи з учнівською та студентською молоддю : спецкурс для слухачів очно-дистанц. форми навчання в системі післядиплом. пед. освіти/О. І. Бондарчук, А. С. Москальова, О. О. Нежинська, О. А. Прокопенко; НАПН України, Ун-т менедж. освіти. К., 2013. 51 с.
41. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. В 2-х т., т. 2 / С. Л. Рубинштейн. М. : Педагогика, 1989. 328 с.
42. Савчин М. В., Федорчук В. М., Гапоненко Л. О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. 2023. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/view/351/9636/20073-1>
43. Словник психолого-педагогічних понять. 2012. – 328 с.
44. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія/ З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
45. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.
46. Титаренко Т. М. Поняття потенціалу в історичному ракурсі. Життєві домагання особистості / за ред. Т. М. Титаренко. Київ: Педагогічна думка, 2007. 456 с.

47. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. Київ: Марич, 2009. 105 с.
48. Узнадзе Д. Н. Общая психология/Д. Н. Узнадзе. СПб.: Смысл, 2004. 417 с.
49. Хамініч О. М. Резильєнтність: життестійкість, життєздатність або резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2016. Вип. 6, Том 2. С. 160–165.
50. Хамініч О. М. Богучарова О. І. Психологічна резильєнтність у контексті переживання стресу лиха як особистісна здібність. Теоретичні і прикладні проблеми психології. Сєвєродонецьк, 2015. № 2(37). С. 171–179.
51. Хомуленко Т.Б., Абсаямова Л.М. Мотиваційні, інтелектуальні та емоційні компоненти психології ризику: віковий аспект: монографія. Харків: ХНПУ. 2011. 157 с.
52. Чепелева Н. В. Формування професійної компетентності в процесі вузівської підготовки психолога-практика/ Н. В. Чепелева // Актуальні проблеми психології. К. : Інститут психології АПН України. 1999. С. 271–279.
53. Чиханцова О. А. Життестійкість самодетермінованої особистості. Актуальні проблеми психології. Київ, 2019. Том. VI: Психологія обдарованості. Вип. 15. С. 368–375.
54. Хомчук О.П. Соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників//Перспективи розвитку суспільно-гуманітарних наук в умовах євро інтеграції: матеріали міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. 11-12 квітня 2024 р. Білоцерківський НАУ. с. 261-264.
55. Чернобровкін В. М., Морозова, О. Б. (2021). Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. Технології розвитку інтелекту, 5(1). 22
https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/547
56. Чиханцова, О. Психологічна основи життестійкості особистості: монографія. Київ: Талком. 2021. 319 с. <https://lib.iitta.gov.ua/727629>

57. Шевченко Н. Ф. Актуальні питання професійної підготовки психологів у системі вищої освіти. Здобутки, проблеми і перспективи. Київ : Ніка Центр. 2002. с. 186–189.
58. Шевченко О. Т. Феномен «резильєнтності» як наукова психологічна проблема. Актуальні питання рекреаційної психології та педагогіки дитинства: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 14- 15 вересня 2018). Одеса, 2018. С.44–47.
59. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів: навч. посібник. Київ: Здоров'я, 2005. 120 с.
60. Шишин А. В., Пономаренко Т. І. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2023. № 16. С. 64–71.
61. Штифурак В.С., Шпортун О.М. Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров'я особистості. Монографія. Вінниця, 2019. 331 с.
62. Школіна, Н. В., Шаповал, І.І., Орлова, І.В., Кедик, І.О., Станіславчук М. А. (2020). Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. Український ревматологічний журнал, 2, 66–72. <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>
63. Шиліна А.А., Низовець А.О. Готовність до змін як чинник інноваційності студентів психологів. Право і безпека. 2016. № 4(63) С. 173–177.
64. American Psychological Association. (2023). Resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience> Acosta, J., Chandra, A., & Madrigano, J. (2017). An agenda to advance integrative resilience research and practice: key themes from a Resilience Roundtable. Res. Rep., RAND Corp., Santa Monica, CA Bonanno, G. A., & Diminich, E. D. (2013).
65. Annual research review: Positive adjustment to adversity—trajectories of minimal–impact resilience and emergent resilience. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 54(4), 378-401. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12021> Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007).

66. Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019–1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
67. Cicchetti, D. (2013). Annual research review: Resilient functioning in maltreated children - past, present, and future perspectives. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 54(4), 402–422. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2012.02608.x>
68. Luthar S.S. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work / S.S. Luthar, D. Cicchetti, B. Becker // *Child development*. 2000. – #71. – p.543-562
69. Masten A. *Ordinary magic: resilience in development* / Ann Masten. New York: The Guilford press, 2014. p.308
70. Masten A. Resilience in children threatened by extreme adversity : frameworks for research, practice, and translational synergy / Ann Masten // *Developmental Psychopathology*. 2011. 23. pp. 493-506.
71. Ungar, M. (2018). Systemic resilience: principles and processes for a science of change in contexts of adversity. *Ecology and Society*, 23(4):34. <https://doi.org/10.5751/ES-10385-230434>