

МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ  
ПЕНІТЕНЦІАРНА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ  
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА  
**СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПСИХОЛОГА ЯК ФАКТОР ЙОГО  
ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ**

Виконав:

Здобувач ступеня вищої освіти  
магістра за спеціальністю 053

Психологія

Оксана Гриб \_\_\_\_\_

(підпис)

Науковий керівник:

начальник кафедри психології,

кандидат психологічних наук, доцент,

полковник внутрішньої служби

Оксана Мірошниченко \_\_\_\_\_

(підпис)

Нормоконтролер:

начальник кафедри психології,

кандидат психологічних наук, доцент,

полковник внутрішньої служби

Оксана Мірошниченко \_\_\_\_\_

(підпис)

Національна шкала \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_

Оцінка ECTS \_\_\_\_\_

Робота допущена до захисту в ЕК

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року, протокол №

засідання кафедри психології

Чернігів - 2025

## АНОТАЦІЯ

**Гриб О. Стресостійкість психолога як фактор його професійного становлення.** Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «психологія» (галузь знань 05 соціальні та поведінкові науки). Пенітенціарна Академія України, Чернігів, 2025.

Питання професійного становлення психологів набуває особливої актуальності у кризовий період трансформацій та екстремальних умов, що переживають українці у зв'язку із російсько-українською війною, адже психологи – це саме ті фахівці, що допомагають справитися із травмами та психологічними наслідками війни українців.

Метою представлено у роботі дослідження було дослідження стресостійкості психологів як фактору їх професійного становлення.

У роботі проаналізована наукова психологічна література з проблеми професійного становлення психологів, його чинників, а також з проблем стресу, його подолання та стресостійкості.

Представлена програма емпіричного дослідження стресостійкості як фактору професійного становлення психологів, а також результати цього дослідження та їх аналіз.

Визначені особливості професійного становлення психологів. Зокрема, виявлено, що найбільшою мірою в структурі ознак професійного самоздійснення респондентів переважають внутрішньо професійні ознаки, що визначають професійне самовдосконалення, спрямоване на підвищення професійної компетентності та розвиток професійно-важливих якостей. При цьому найбільш вираженою є потреба у професійному вдосконаленні. Серед зовнішньо професійних ознак переважає показник розкриття особистісного потенціалу та здібностей у професії.

З'ясовано, що в основному психологи виявляють середній рівень стресостійкості, толерантності до невизначеності та позитивного

ментального здоров'я. При цьому провідними стратегіями подолання стресу в них є ті, що спрямовані вирішення проблеми та емоційне відреагування.

За допомогою математично-статистичних методів, нами доведена емпірична гіпотеза про прямий зв'язок між стресостійкістю та професійним становленням психологів, а також визначені індивідуально-типологічні риси професійного становлення психологів з різним рівнем стресостійкості.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що поглиблено наукові уявлення про чинники та динаміку професійного становлення психологів. Визначено та емпірично доведено значення стресостійкості у цьому процесі. Виявлені особливості професійного самоздійснення психологів та взаємозв'язок його компонентів із стресостійкістю, толерантністю до невизначеності та копінгом.

Практичне значення отриманих результатів полягає у тому, що його результати можуть стати в нагоді науковцям при написанні дослідницьких праць, а також психологічним службам вишів, практичним психологам та соціальним педагогам з метою розробки програми ефективного подолання стресу, у тому числі пов'язаного із професійною діяльністю психологів та розробки програм профілактики професійного вигорання фахівців допоміжних професій.

**Ключові слова:** *професійне самоздійснення, професійне становлення, професійна ефективність, стрес, стресостійкість, копінг, стратегії подолання, толерантність до невизначеності, психологічна резильєнтність*

**Список публікацій автора за темою дослідження:**

Гриб О.В. Стресостійкість в аспекті досліджень професійного становлення психологів. *Матеріали науково-практичної конференції «Інтеграція теорії у практику: проблеми, пошуки, перспективи в умовах євроінтеграційних процесів»* (22 листопада 2024 р.); Пенітенціарна академія України. м. Чернігів: ПАУ, 2024, С.154.

## ЗМІСТ

СПИСОК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ .....	3
ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПСИХОЛОГА ЯК ФАКТОРА ЙОГО ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ .....	8
1.1. Професійне становлення психолога як предмет наукових досліджень	8
1.2. Чинники професійного становлення психолога .....	13
1.3. Стресостійкість як предмет психологічних досліджень .....	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПСИХОЛОГА ЯК ФАКТОРА ЙОГО ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ .....	40
2.1. Програма емпіричного дослідження .....	40
2.2. Характеристика діагностичного інструментарію емпіричного дослідження .....	43
2.3. Психологічна характеристика вибірки досліджуваних .....	46
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПСИХОЛОГА ЯК ФАКТОРА ЙОГО ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ .....	50
3.1. Результати дослідження професійного становлення психологів .....	50
3.2. Результати дослідження стресостійкості психологів .....	53
3.3. Стресостійкість як фактор професійного становлення психологів .....	58
ВИСНОВКИ .....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	67
ДОДАТКИ .....	75

## СПИСОК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ПП – персональна практика

РМП – розвиток мереж практики

ПСЗ – загальний показник професійного самоздійснення

СЕФ – показник професійної самоефективності

ТН – толерантність до невизначеності

ЗПС – загальний показник стресостійкості

ПМЗ – показник позитивного ментального здоров'я

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Проблема професійного становлення психологів набуває особливої актуальності у кризовий період трансформацій та екстремальних умов, що переживають українці у зв'язку із російсько-українською війною. Під процесом становлення ми розглядаємо процес самоздійснення, так як вони залежні один від одного.

Психологи – це саме ті фахівці, що допомагають справитися із травмами війни, різноманітними проявами ПТСР як мирних українців, так і воїнів, що захищають нашу незалежність. Психологи працюють із тривожністю, різними особистісними кризами, які є наслідками війни, допомагають різним категоріям населення, як дітям, так і дорослим, як воєнним, так і переселенцям, і тим, хто був в окупації, і тим, хто зазнав втрат.

І для того, щоб ефективно виконувати такі різні завдання, витримувати неймовірну кількість болю українців та допомагати подолати усі можливі психологічні наслідки війни, психологи повинні виявляти не аби яку психологічну резильєнтність, стресостійкість, ресурсність та при цьому не втрачати хист до власного професійного шляху через, наприклад, професійне вигорання, що є наслідком низької стресостійкості у таких складних умовах, в яких ми живемо та працюємо.

Проблемою професійного самоздійснення, саморозвитку, професійної самоактуалізації, зокрема і психологів займалася низка вітчизняних та зарубіжних вчених, таких як: І. Бех, С. Максименко, С. Кузікова, О. Кокун, В. Галузяк, І. Гуляс, Л. Карамушка, І. Кузнецова, Т. Савченко, Т. Титаренко, Г. Олпорт, В. Франкл, К. Роджерс, К. Г. Юнг, А. Маслоу, та інші.

Великий науковий досвід з проблеми вивчення та боротьби зі стресами накопичений за кордоном: М. Агікевуо, Н. Наан, G.E. Vaillant, Р. Лазарус; Г. Сел'є та інших. Постійно зростає інтерес до вивчення теми стресу у вітчизняній науці. Даною проблематикою займалися такі видні психологи, як: О. Кокун, Л. Лабезна, О. Лосієвська, С. Максименко, Л. Карамушка, та інші.

Феномен адаптаційного потенціалу особистості, у тому числі стресостійкості, розроблялася такими зарубіжними та вітчизняними вченими, як: Н. Андріяшина, С. Арефнія, М. Білова, А. Боднар, А. Кавалеров, В. Климчук, О. Саннікова, Л. Коробка, Т. Титаренко, Я. Юрків, R. Tedeschi, R. Lazarus, та інші.

Існує також ціла низка досліджень професійного та емоційного вигорання, до якого призводить довготривалий професійний стрес, у тому числі серед представників допоміжних професій. Цікавими є наукові доробки таких вітчизняних та зарубіжних вчених, як: Y. Altinkurt та Y.I. Yorulmaz, С. Maslach, Н. J. Freudenberger, Л. Карамушки, С. Максименко, М. Васильченко, та інших.

Не зважаючи на кількість існуючих наукових розвідок, проблема стресостійкості як чиннику професійного становлення психологів у психологічній науці досі ще підіймалася, що і зумовило вибір теми даного дослідження.

**Мета:** вивчення стресостійкості як чиннику професійного самоздійснення психологів.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми професійного становлення психологів та його чинників, а також визначити місце стресостійкості серед них.

2. Розробити емпіричне дослідження стресостійкості як чиннику професійного становлення психологів.

3. Проаналізувати результати емпіричного дослідження та зробити висновок про взаємозв'язки стресостійкості та професійного становлення психологів.

**Об'єкт дослідження:** особливості професійного становлення психологів.

**Предмет дослідження:** взаємозв'язок стресостійкості та професійного самоздійснення психологів

**Методи дослідження:**

- теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, методи наукового пізнання;
- емпіричні: для дослідження професійного становлення психологів ми обрали методики «Опитувальник професійного самоздійснення» (О.М. Кокун) та «Шкала самоефективності» (Р. Шварцер та М. Єрусалем); для дослідження стресостійкості психологів, нами були обрані такі діагностичні інструменти: тест «Стійкість до стресу», методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер), методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-scale) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, & E.S. Becker), «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (IUS – 12) в україномовній адаптації Г. Громової.
- методи кількісного та якісного аналізу емпіричних даних (кореляційний аналіз, метод групування за певною ознакою, метод профілів).

**Емпірична база дослідження.** Емпіричні дані збиралися за допомогою інтернет-опитування із використання соціальної мережі Telegram, зокрема телеграм-платформи «Небайдуже». У дослідженні взяли участь 58 українських психологів-практиків у віці від 27 до 42 років, серед них 12 осіб чоловічої статі, 46 – жіночої.

**Наукова новизна отриманих результатів.** Здійснено теоретичний аналіз проблеми професійного становлення фахівця. Поглиблено наукові уявлення про чинники та динаміку професійного становлення психологів. Визначено та емпірично доведено значення стресостійкості у цьому процесі. Виявлені особливості професійного самоздійснення психологів та взаємозв'язок його компонентів із стресостійкістю, толерантністю до невизначеності та копінгом.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає у тому, що його результати можуть стати в нагоді науковцям при написанні дослідницьких праць, а також психологічним службам вишів, практичним психологам та соціальним педагогам з метою розробки програми ефективного подолання стресу, у тому числі пов'язаного із професійною діяльністю психологів та розробки програм профілактики професійного вигорання фахівців допоміжних професій.

**Апробація матеріалів кваліфікаційної роботи.** Гриб О.В. «Стресостійкість в аспекті досліджень професійного становлення психологів». Збірка тез науково-практичної конференції «Інтеграція теорії у практику: проблеми, пошуки, перспективи в умовах євроінтеграційних процесів» (22 листопада 2024 р.); Пенітенціарна академія України. м. Чернігів: ПАУ, 2024, С.154.

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи** обумовлена метою та завданнями дослідження. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку літератури, який налічує 72 джерела, з них 22 іноземними мовами; робота ілюстрована 8 рисунками та 1 таблицею. Загальний обсяг роботи складає 84 сторінки друкованого тексту, основний зміст викладено на 68 сторінках.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПСИХОЛОГА ЯК ФАКТОРА ЙОГО ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

### 1.1. Професійне становлення психолога як предмет наукових досліджень

Дослідження професійного становлення психолога є багатогранною сферою, яка вивчає розвиток професійної спрямованості та компетентності фахівців на різних етапах їх кар'єри. Ці дослідження аналізують формування професійної ідентичності, набуття практичних навичок, адаптацію до вимог професії та становлення як ефективного спеціаліста. Основні компетенції в консультуванні та психотерапії є критично важливими для формування висококваліфікованого та ефективного психолога. Різні аспекти і етапи професійного становлення є результатом досліджень широкого кола вітчизняних та зарубіжних науковців.

В останнє десятиліття відбулися суттєві теоретичні та емпіричні досягнення в чотирьох ключових сферах:

- (1) дослідження, які демонструють, що терапевти мають значний вплив на результати клієнтів;
- (2) дослідження, що визначають ключові якості найефективніших терапевтів;
- (3) розвиток теоретичної моделі персональної практики (ПП);
- (4) дослідження різних ПП, які ілюструють їх вплив на особисте благополуччя і розвиток терапевтів, самоусвідомленість, рефлексивні навички та терапевтичні навички (міжособистісні, концептуальні та технічні) [13].

Карл Роджерс, описуючи процес становлення психолога, зокрема як особистості, наголошує на створенні атмосфери свободи між клієнтом і психологом чи психотерапевтом. Набуття свободи – це процес, який має на

меті звільнення від масок та соціальних ролей, нав'язаних суспільством і оточенням, в якому перебуває індивід [67]. У цьому процесі психолог відіграє роль гіда, який допомагає клієнтові пройти крізь феномен відкриття невідомих компонентів свого «Я» через створення безпечного оточення, свого роду пісочниці, в якій можна не боятися досліджувати бурі власних почуттів.

Спроби охарактеризувати процес професійного становлення та його стадії знаходимо також у роботах Т. Кадикової, О. Кокуна, Д. Сьюпера, Т. Щербан та ін. Дехто з них визначає становлення особистості практичного психолога як процес формування професійних компетенцій, цінностей та особистісних якостей, необхідних для успішної роботи в цій сфері [19]. У концепції інших не враховується зв'язок між віком особистості та її професійним розвитком [30]. У цій моделі професіонал визначається здатністю побачити свою професійну діяльність в цілісному вигляді.

В акмеологічній концепції професійного розвитку прогрес індивіда до рівня професіонала розглядається в контексті загального розширення його суб'єктного простору, а також професійного й морального збагачення, що пов'язано зі змінами та розвитком підсистем професіоналізму, нормативного регулювання, мотивації до саморозвитку та професійних досягнень [35].

В той час, як деякі зарубіжні спеціалісти (серед них Д. Коттлер, Дж. Бьюдженталь, І. Ялом) роблять акцент на тому, що саме особистісні характеристики психолога сприяють становленню спеціаліста в більшій мірі, аніж володіння технологіями. За кордоном, зокрема в США, великої популярності здобула «Я-концепція» Д. Сьюпера, що пов'язує особистість з її думкою про власний досвід, про психологічні та інші якості і знання [54].

Підсумовуючи погляди різних дослідників, можна з упевненістю сказати, що становлення не лише психолога, а й будь-якого спеціаліста, починається з етапу становлення особистості.

Розвиток професійної майстерності під час навчання передбачає цілеспрямоване формування психологічної готовності психолога до майбутньої діяльності, найважливішими складовими якої є: особистісна

готовність (сформованість ціннісно-мотиваційної сфери, позитивне ставлення до майбутньої діяльності, відсутність виражених внутрішніх конфліктів, самостійність, відповідальність, адекватна самооцінка, асертивність, об'єктивність, конгруентність, автентичність, комунікативна толерантність, емпатійні здібності, емоційна стійкість, урівноваженість, цілеспрямованість; наполегливість, гуманістична спрямованість тощо) і функціональна (володіння психологічним інструментарієм та технологіями, техніками, методами, необхідних для виконання різних видів професійної діяльності психолога; сформованість загальнопрофесійних та спеціальних умінь, що відповідають психологічній структурі діяльності) [35].

Професійний розвиток починається задовго до моменту фактичного виконання індивідом професійних функцій. Становлення особистості - це процес, під час якого індивід розвивається як соціальна істота через вплив навколишнього середовища, виховання і засвоєння суспільних цінностей [19]. Це включає формування психічних процесів, властивостей і станів, що визначають особистість індивіда. Розвиток особистості людини починається з моменту її народження. В дитинстві основним фактором розвитку є виховання і відносини з батьками, під впливом яких відбувається корекція успадкованих внутрішніх особливостей і моральних якостей особистості. А вже починаючи з підліткового віку, в більшій мірі проявляється вплив соціокультурного середовища, що передбачає набуття нових навичок, постановку особистих цілей і розвиток у відповідь на подолання викликів [19]. По мірі засвоєння соціального досвіду у різних проявах людина перетворюється на особистість.

Д. Сьюпер визначає першу стадію як стадію зростання або пробудження. На його думку, визначниками професії на цьому етапі служать: фантазії (4-10 років), інтереси (11-12 років), здібності (13-14 років) [69].

Допрофесійний розвиток має вплив на професійне становлення фахівця з кількох причин. Перша – це формування базових навичок у дитини, таких як критичне мислення, комунікація та співпраця. В подальшому ці навички

будуть розвиватися і поглиблюватися, але їх базове формування починається в період навчання в школі. Іншою важливою причиною є соціалізація, тобто взаємодія дитини з дорослими (заклади дошкільної освіти, школа, гуртки) та однолітками, що сприяє розвитку емоційного інтелекту та комунікативних навичок.

У момент обрання професії чи виду діяльності особистість розпочинає процес професійного розвитку. На цьому етапі перебувають студенти 2-4 курсів [69]. Вони ще не володіють необхідними компетенціями, але вже намітили шлях свого розвитку, мають певні уявлення про важливі для майбутньої професії характеристики. Тут важливу роль відіграє онтогенетично набутий людиною психічний розвиток, що включає такі складові, як когнітивний (мислення, пам'ять, увага тощо), емоційний (здатність до саморегуляції, усвідомлення та вираження своїх почуттів), соціальний (розуміння соціальних норм і здатність до взаємодії з іншими людьми), моральний розвиток (формування моральних уявлень та цінностей і здатність до емпатії) [19].

Процес психічного розвитку – складний і динамічний процес, який триває протягом усього життя. О. Коханова, О. Сергієнкова і О. Столярчук у своєму дослідженні виділяють цей етап як допрофесіоналізм, тобто первинне ознайомлення з професією [1].

Д. Сьюпер називає його стадією розвідки або дослідження (15-24 роки), яка включає тимчасове заняття (15-17 років), перехідний період (18-21 рік) і випробування (22-24 роки), коли вибір перевіряється на реальній діяльності [69].

За О. Кокуном, етап професійної підготовки, що триває від 16 до 23 років, тісно пов'язаний з етапом професійної адаптації (18-25 років) [19].

На даних стадіях індивід освоює нову соціальну роль і набуває первинний емпіричний досвід виконання професійної діяльності. Загалом етап має на меті підвести особу до готовності до самостійної праці.

Процес первинної професіоналізації визначає етап початку кваліфікованої праці після отримання диплому. У Д. Сьюпера етап припадає на третю стадію – стадію зміцнення, яка охоплює пробну (25-30 років) і стабільну (30-44 роки) підстадії [69]. Характеризуючи цю стадію, Сьюпер підкреслює, що на даному етапі професійного шляху індивід продовжує піддавати сумніву свій професійний вибір. У підсумку індивід або приймає остаточне рішення про професію і переходить до підстадії стабілізації або продовжує пошук професії. В останньому випадку, коли вибори і зміни професії виникають неодноразово, можна говорити про нестабільність у професійній кар'єрі [69].

О. Кокун цей етап характеризує як інтеграцією набутих знань у професійну діяльність, а також випрацюванням індивідуального стилю роботи [19].

Професіогенез суб'єкта є центральною категорією, що відображає поступове набуття особистістю фахового досвіду, вдосконалення теоретичних знань, практичних навичок і професійно важливих якостей. Основне завдання, яке вирішує суб'єкт професійної діяльності – це практичне опанування вміннями, навичками, методиками та технологіями, а також професійна, особистісна, соціально-психологічна і психофізіологічна адаптація до умов професійної діяльності.

Результатом розвитку і становлення психолога стає компетентність. У Д. Сьюпера цьому періоду відповідає стадія збереження (45-60 років), під час якої індивід продовжує заняття в обраній сфері діяльності, і його професійний розвиток рухається лінійно в одному напрямку, без виходу за рамки професійної сфери [69].

Лен і Джон Сперрі визначають компетентність як здатність до критичного мислення, аналізу та професійного судження при оцінці ситуації та прийнятті клінічних рішень на основі цієї оцінки [71].

Фалендер і Шафранске у своїй книзі про клінічну супервізійну діяльність представляють підхід до супервізій, заснований на компетенціях,

визначаючи компетентність, як "стан достатності відносно конкретних вимог до виконання чи навчання в даних умовах, у яких ці можливості застосовуються", а також як аспект, який завжди можна покращити [35].

Таким чином, нами визначено, що професійне становлення – це динамічний процес, далі ми спробуємо визначити які чинники на нього впливають.

## **1.2. Чинники професійного становлення психолога**

У вітчизняній, як і в зарубіжній психології, існує чимало теорій професійного становлення, кожна з яких представляє механізми і зміст професійного розвитку, дозволяючи вирішувати певний спектр дослідницьких і прикладних задач. Примітно, що засади класифікації цих теорій формуються, виходячи з проблеми дослідження, яку вирішує той чи інший автор. Різні групи теорій передбачають різні науково-теоретичні підходи.

За Леном Сперрі, на розвиток психологічної та психотерапевтичної практики вплинули та продовжують впливати три фактори: дослідження, регуляція та клінічне навчання [71].

*Дослідження.* Клінічні керівники визнають, що деякі психотерапевти є ефективнішими за інших, і до недавнього часу причини цього залишалися незрозумілими. У науковій літературі це явище називається «ефектами терапевта», і його роль у результатах лікування стала важливим аспектом сьогоденних досліджень психотерапії. Визначальне питання досліджень звучить: “Як працює психотерапія?” Хоча проводилися дослідження, що намагалися виявити ефективні складові терапії, “багато з цих досліджень лише надали пропозиції щодо змінних, які корелюють з результатами психотерапії (таких як терапевтичний альянс), але не надали чітких доказів того, які змінні є необхідними та достатніми для досягнення змін” [71].

Ще одна обнадійлива тенденція, що діє у США, - це регіональний та національний розвиток мереж практики (РМП). У попередні часи люди були або дослідниками, або практикаками. Тепер можна поєднувати обидві ролі. РМП легко залучають практиків до дослідницького процесу у їхніх власних клінічних умовах. Якщо попередні дослідження відокремлювалися від щоденної клінічної практики, то участь у РМП стала реальністю.

*Регуляція.* Однією з найзначніших змін у регулюванні стало скасування традиції «50 хвилинної години» на користь зменшення тривалості і кількості терапевтичних сеансів. Це в тому числі призвело до підвищення вимог до відповідальності та компенсації в деяких регіонах США, а також впровадження оцінки діяльності психотерапевта за неприбутковими критеріями СРТ [71].

В Україні сфера регуляції досі не встановлена, тож, відповідно, немає ліцензування діяльності психологів і психотерапевтів.

В контексті повномасштабного вторгнення в Україну, попит на надання психологічних консультацій продовжує зростати, і питання якості психологічної і психотерапевтичної діяльності виходить на перший план.

*Навчання.* Приблизно 10 років тому група з 70 експертів у США передбачила, що когнітивно-поведінкові практики зростатимуть, тоді як психодинамічні та гуманістичні підходи підуть на спад. Вони також очікували, що програми в Інтернеті, телефонна терапія, практики, що ґрунтуються на доказах, та професіонали з магістерським ступенем розвиватимуться.

Тенденції і прогнози щодо навчання психологів в Україні включають зміни в професійній підготовці, акцент на підхід, базований на компетенціях, а також розвиток новітніх тенденцій у спеціальній освіті. Це передбачає необхідність інтеграції нових методів навчання та вдосконалення програми, відповідно до актуальних вимог на ринку праці та потреб суспільства. Професійна підготовка не обмежується формуванням професійної компетентності особи. Професійна підготовка розглядається не лише як

процес накопичення та обробки інформації, а як такий, що передбачає побудову та координацію значення, розв'язання проблем, рефлексію та креативність студентів. Це досягається шляхом уточнення ролі професора та розробки набору методів навчання, які можуть допомогти студентам розвивати рефлексію, співпрацю та креативність. Україна прагне впроваджувати новітні тренди, які ґрунтуються як на зарубіжних дослідженнях, так і на власних розробках. Ці тренди включають:

1. *Інтеграція технологій*: Використання онлайн-курсів, вебінарів і платформ дистанційного навчання для підвищення доступності освіти.

2. *Компетентнісний підхід*: Зосередження на формуванні практичних навичок і компетенцій, що дозволяють студентам ефективно виконувати професійні завдання.

3. *Міждисциплінарність*: Співпраця між психологією та іншими науками, такими як соціологія, медицина, педагогіка, для більш комплексного розуміння проблем.

4. *Акцент на практиці*: Збільшення кількості практичних занять, стажувань і супервізій для здобуття практичного досвіду.

5. *Психологічні тренінги і майстер-класи*: Проведення тренінгів, де студенти можуть відпрацьовувати навички в різних психологічних техніках.

6. *Соціальна відповідальність і етика*: Підвищення уваги до етичних стандартів у психологічній практиці та навчанні.

7. *Психологічна допомога в кризових ситуаціях*: Фокус на підготовці спеціалістів для роботи в умовах соціальних і психологічних криз, зокрема в контексті війни та інших катастроф.

8. *Постійна освіта*: Заохочення до безперервного професійного розвитку через сертифікаційні програми, курси підвищення кваліфікації та участь у наукових конференціях [35].

На думку І. Дружиніної, система навчання психолога значним чином базується на навчанні студентів у ВНЗ [13]. Так, навчальний процес повинен орієнтуватися на використання психологічних засобів активізації

професійного становлення студентів у формах як цілеспрямованого застосування психодіагностики професійно важливих якостей, консультування, так і соціально-психологічних тренінгів (СПТ) професійного і особистісного зростання, спрямованих на активізацію відповідних структур в особистості майбутнього спеціаліста. Участь у тренінгових групах дозволить студентству оволодіти системою відповідних психологічних знань, сприятиме зростанню самопізнання учасників та здатності до позитивного самоствавлення до себе і життя, стимулюватиме розвиток здатності аналізувати власну поведінку з метою допомоги собі й іншим у досягненні більш ефективних міжособистісних взаємин [13].

Психологічні тенденції країн східної Європи оцінюють самоорганізацію, яка є свідомою цілеспрямованою діяльністю, контрольованою індивідом, як один з найважливіших факторів досягнення успіху в навчанні і тісно пов'язана з процесами професійного саморозвитку, самореалізації, самовираження, саморозуміння, самовдосконалення та самоосвіти. Наразі самоорганізація виокремлюється як незалежна надпредметна компетенція, оскільки вона включає не лише знання та методи дій, але й особистісні якості.

Чинники професійного становлення включають різноманітні аспекти, такі як ціннісні орієнтації, психолого-педагогічний підхід та інші. У контексті формування спеціаліста особливу увагу слід приділити кризам професійного розвитку як фактору переходу між стадіями і самоактуалізації особистості.

Кризи професійного становлення є окремою підгрупою психологічних криз особистості, що виникають на різних етапах професійної діяльності і спричиняють перебудову психологічної структури індивіда. О.В. Бацилєва, досліджуючи процес професіоналізації, підкреслює, що кризи можуть відбуватися неодноразово протягом всього життя. Основними ознаками професійних криз є: відставання від життя, внутрішня розгубленість, зниження самооцінки, виникнення відчуття зниження рівня професіоналізму та вичерпаності своїх можливостей [4].

О. Кокун виділяє наступні кризи професійного становлення:

- криза навчально–професійної орієнтації;
- криза вибору професії;
- криза професійних експектацій;
- криза професійного зростання;
- криза професійної кар'єри;
- криза соціально-професійної самоактуалізації; криза втрати професії

[19].

Розглянемо їх більш детально, керуючись логікою професійного становлення.

*Криза навчально-професійної орієнтації* властива підліткам на стадії оптації. Оптанти стикаються з проблемою формування професійних намірів у 14-15 років, і, в силу особистісних характеристик, таких як коло спілкування, звички, несформованість Я-концепції, можуть мати протиріччя між бажаним майбутнім і реальним сьогоденням. Криза може бути подолана систематичною допомогою в особистісному і професійному самовизначенні.

*Кризі професійного вибору* підвладні студенти, що вже визначилися з навчальним закладом і вступили до нього, причому найбільша група ризику – це студенти перших і останніх курсів. Зміна провідної діяльності з навчально-пізнавальної в професійно-орієнтовану, незадоволеність окремими предметами чи професійною освітою в цілому, нерівномірність теоретичної та практичної підготовки призводить до незадоволеності майбутньою професією. В цей же час соціально-економічний фактор збільшує соціально-майновий розрив між студентами, що змушує їх більше підробляти, ніж вчитися. В цей період індивідові властиво порівняння своїх успіхів з успішністю однокурсників чи інших студентів, що може викликати зниження самооцінки.

*Криза професійної адаптації* (або професійних експектацій) настає, коли молоді фахівці приступають до самостійної трудової діяльності. Це загалом складний для особистості період, спричинений зміною роду

діяльності: багаторічне навчання закінчилося, час впроваджувати здобуті знання на практиці. Виникають різні психологічні та фізичні симптоми, як от втома, зниження апетиту або, навпаки, переїдання; невпевненість у власних здібностях, емоційна нестабільність, роздратування, зростання стресу. Кардинально змінюється професійна ситуація розвитку: новий різновіковий колектив, інша ієрархічна система виробничих відносин, нові соціально-професійні цінності, інша соціальна роль. Але не ці зміни стають чинниками кризових явищ. Неспівпадіння юнацьких очікувань і реальних умов праці та професійного життя є основною причиною кризи професійних експектацій. Вона виражається в незадоволеності організаційними моментами трудової діяльності, її змістом, умовами і заробітною платнею. Особі, що переживає кризу, властиві сильні сумніви у правильності свого професійного вибору і доцільності продовжувати обрану діяльність. Рецепт подолання даної кризи може стати перегляд мотивації до роботи: пошук сенсу роботи загалом і в конкретній організації. Рекомендована перевірка себе задля встановлення «верхньої межі» своїх можливостей.

Наступною нормативною кризою є *криза професійного зростання* (23-25 років). Фахівець вже певний час працює за обраною спеціальністю, пройшов первинну адаптацію в колективі, але відчуває незадоволеність можливостями займаної посади і кар'єрою. Часто ця незадоволеність поглиблюється при порівнянні власних успіхів з успіхами колишніх однокурсників, чий досягнення здаються більш ґрунтовними. Посилити кризові явища може також створення родини, позаяк це вимагає збільшення фінансових можливостей, а також переділ часу та зусиль: раніше можна було відпочивати більше, тепер родина потребує більше залученості. Для подолання цієї кризи рекомендовано орієнтуватися на кар'єру: можливо, праця саме в цій організації не підходить фахівцеві. Закономірними є неодноразові зміни місця роботи для пошуку «свого». Також гарною опцією є підвищення кваліфікації як за рахунок освіти, оплаченої організацією (в разі,

якщо остання зацікавлена в професійному зростанні фахівця), так і самоосвіти.

Подальша професіоналізація фахівця веде до *кризи професійної кар'єри*. Особливістю даної стадії є самоактуалізація фахівця, високопродуктивне виконання ним професійної діяльності. Способи її реалізації носять виразний індивідуальний характер. Нерідко трапляється ситуація, коли особистість переростає свою професію, що, своєю чергою, призводить до незадоволеності своїм професійним статусом. Стається переосмислення себе, переорієнтація на нові, більш зрілі в порівнянні з попереднім періодом, цінності. При цьому серйозній ревізії піддається "Я-концепція", вносяться корективи у виробничі відносини, що склалися. Можна констатувати, що відбувається перебудова професійної ситуації розвитку. Суперечність між бажаними і реальними професійними перспективами поглиблює кризу. Важливою рисою для подолання кризи є в більшій мірі сміливість, ніж професіоналізм. Вона потрібна для прийняття рішень про зміну роботи чи перехід на нову посаду. Цей крок дає поштовх для спроби себе в новій ролі чи на новому місці, де набутий професіоналізм може розквітнути. Але й у протилежному випадку, коли перехід не призвів до якісного розвитку в професії, все одно набувається важливий досвід прийняття рішень про зміни. Підвищення кваліфікації також сприяє виходу з кризи.

На наступній стадії професійного розвитку діяльність стає більш творчою. На цьому етапі індивід вже володіє професійно важливими якостями, присутня професійна зрілість, випрацьовано індивідуальний стиль діяльності. Стадія характеризується інноваційним рівнем виконання праці. Рушійним чинником *кризи соціально-професійної самоактуалізації* стає невдоволення собою у розрізі зміни ціннісно-сміслової сфери. Особа набула майстерності і прагне розвиватися, проте не бачить шляху для подальшого розвитку. Сюди ж доєднуються і психофізіологічні вікові зміни, і професійна деформація внаслідок тривалої роботи у вибраному полі діяльності. Виходу з

кризи сприятиме реалізація своїх основних чи давніх задумів за рахунок переходу на інноваційний рівень виконання діяльності. Встановлені до цього часу стабільні стосунки з колегами і керівництвом дозволяють впроваджувати новаторські підходи до виконання роботи, залучати творчість та винахідництво. Також допоміжним може стати нова соціальна роль, зміни в особистому житті.

Після досягнення певної вікової межі людина переживає *кризу втрати професії*. Це пов'язано з очікуванням виходу на пенсію і, як наслідок, зміною соціальної ролі. Передпенсійний період для багатьох працівників набуває кризового характеру. Інтенсивність кризових явищ цього періоду залежить від багатьох чинників, таких як психофізіологічні (зміни стану здоров'я, поява моралізаторства і бурчання у вираженні думок), фінансові (дехто після виходу на пенсію продовжує працювати, завдяки чому фінансова ситуація може навіть поліпшуватися), соціальні ( наявність чи відсутність родини, стосунки всередині сім'ї ).

Фактором кризи стає новий спосіб життєдіяльності і поява більшої кількості вільного часу, до якої особа не готова. Часто домашні навантажують пенсіонера хатніми справами, що посилює відчуття перетворення із шанованого фахівця в домробітницю. Також не останню роль грає розрив звичних соціальних зв'язків і набуття нових, адже нещодавні колеги продовжують взаємодіяти між собою, виключаючи людину з цієї взаємодії. На противагу, сусіди починають балачки, яких донедавна вдавалося уникнути. До способів подолання кризи відносяться: залучення до суспільно-корисної діяльності (допомагає відчутти себе потрібним в іншому полі діяльності), підвищення активності у позапрофесійній сфері (заняття улюбленим хобі, на яке не вистачало часу раніше), соціально-психологічна активність (участь у політичних чи громадських акціях, боротьба за справедливість), опанування нових навичок (реалізація своїх талантів і здібностей).

Кризові явища – невід’ємний атрибут динамічного процесу становлення особистості [3]. Кризи можуть відбуватися короткочасно й непомітно, бурхливо чи поступово (без різко виражених змін професійної поведінки). Вони можуть мати два результати: конструктивний і деструктивний. Особа внаслідок конструктивного шляху долає кризу, тим самим переборюючи в собі небажані якості, які цю кризу спричиняють, - і рухається далі до наступної стадії, зростаючи професійно і особистісно. Деструктивним результатом є застрягання людини на певному кризовому етапі, спричиняючи особистісну деградацію, або рух «по колу», раз за разом намагаючись подолати кризу, але не вживаючи інших способів. При цьому професійно небажані якості стають більш вираженими. [3]

Поряд з названими зовнішніми чинниками існують внутрішні чинники професійного становлення.

Окремою групою чинників професіоналізації є особистісні якості. Наразі існує достатньо підстав для розгляду професійного формування суб’єкта психологічної діяльності як двоєдиного процесу, що включає сукупність знань, вмінь та навичок, з одного боку, та професійно значущих особистісних якостей – з іншого. Останні визначають рівень розвитку гуманістично спрямованих характеристик, що формують основи ефективної професійної практики.

Для ряду професійно важливих якостей основою є особливості нейродинаміки і певні властивості темпераменту (зокрема, інтро- та екстраверсія). Хоча самі по собі ці особливості не включені до переліку особистісних характеристик, а є лише властивостями нижчих рівнів психіки, вони все ж формують психотип особистості і значною мірою впливають на формування таких професійно важливих якостей, як тривожність, схильність до ризику, самооцінка та емоційна стійкість.

Відомо, що слабкість нервових процесів породжує підвищену тривожність, емоційну нестійкість, знижену активність в діяльності [33]. Для

осіб з дуже високими показниками сили нервової системи підвищена вірогідність встановлення негнучкої неадекватно високої самооцінки.

Стосовно самооцінки, тут негативно критичними є екстремуми вираженості цієї властивості. Високі оцінки можуть призвести до того, що діяльність професіонала залежить від потреб афектного плану, що часто супроводжується недооцінкою вимог ситуації та переоцінкою власних можливостей. У свою чергу, низькі оцінки спричиняють страх перед ухваленням рішень, повільність і пасивність. Обидва ці випадки порушують здатність до точного прогнозування в діяльності, що, як наслідок, суттєво знижує загальну ефективність [33].

Властивості екстра- та інтроверсії прийнято вважати професійно важливим перш за все для групових видів діяльності або професій, пов'язаних із спілкуванням, роботою з людьми [33]. Попри цей факт, вони можуть впливати і на індивідуальну діяльність. Якщо екстраверти прагнуть зовнішньої стимуляції і надають перевагу роботі з залученням емоційно-мотиваційної сфери, то інтроверти, навпаки, прагнуть уникнути такої стимуляції.

Дослідження В.С. Зубко демонструють, що інтроверти є стійкішими до монотонної роботи, такої, що вимагає підвищеної пильності, точності тощо [1]. Екстраверти показують меншу точність і пильність у роботі, проте здатні успішніше функціонувати в напружених ситуаціях. Вони отримують енергію від взаємодії з людьми, що стимулює їх до більш активної роботи та участі у різноманітних групових проектах.

Серед власне особистісних властивостей найчастіше згадується відповідальність як універсальна професійно важлива якість. Відповідальність розглядається рядом авторів ( О.Бондаренко, В.Панок, Ю.Приходько тощо), як одна з властивостей, що характеризують спрямованість особистості, впливає на процес і результати професійної діяльності перш за все через ставлення до своїх робочих обов'язків і до своїх професійних якостей [31].

Етичний кодекс психолога розпочинається з розділу «Відповідальність», який зобов'язує психолога усвідомлено ставитися до дій щодо клієнта, несучи за них моральну відповідальність. Відповідальність є основою головного принципу практичної психології – принципу особистої відповідальності за свою діяльність та її наслідки. Цей принцип є ключовим у роботі практичного психолога, що вимагає від студента, який готується до професійної кар'єри в цій галузі, усвідомлення важливості дотримання цього принципу. Очевидно, що це можливо лише в тому випадку, якщо відповідальність як важлива особистісна риса розвинена на високому рівні.

Не менш важливо для психолога мати розвинуту здатність до професійної саморефлексії, яка дає можливість реально оцінювати свої особисті якості та усвідомлювати необхідність розвитку для становлення себе як професіонала.

Передумовою професійного становлення психологів-практиків є їх особистісна психокорекція, орієнтована на вияв глибинно-психологічних витоків особистісних проблем (внутрішніх стабілізованих протиріч), деструктуючих процес спілкування з іншими людьми [13]. Йдеться про досягнення майбутнім спеціалістом психологічної зрілості, одним із показників якої є вміння перетворювати себе в об'єкт спостереження і дослідження, що сприяє розвитку саморефлексії, пізнанню витоків особистісної проблеми, психоаналізу травмуючих подій життя і усвідомленню індивідуальних тенденцій поведінки.

О. Кокун говорить також про професійне самоздійснення психологів та його чинники. Професійне самоздійснення, на його думку, це - одна з важливих форм життєвого самоздійснення, що характеризується високим рівнем розкриття особистісного потенціалу фахівця в обраній професії, розвитком його здібностей, взаємопоєднанням із професією, повсякчасною затребуваністю його професійної кваліфікації, широким використанням його професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями [19]. У професійному самоздійсненні автором виділено дві загальні форми:

- зовнішньопрофесійна (досягнення значущих здобутків у різних аспектах професійної діяльності);
- внутрішньопрофесійна (професійне самовдосконалення, спрямоване на підвищення професійної компетентності та розвиток професійно-важливих якостей).

Дослідник виділив чинники та вказав на їх гендерний аспект. Так, для професійного самоздійснення чоловіків більше значення відіграє вплив таких чинників як: ступінь вираженості цінностей, властивих особистості, що самоактуалізується; ступінь творчої спрямованості особистості; рівень розвитку комунікативних здібностей; зацікавленість у професійній діяльності; кількість зусиль, спрямованих на підвищення власного професійного рівня [33].

Для професійного самоздійснення жінок – рівень розвитку організаційних здібностей; рівень професійної самоефективності; задоволеність змістом професійної діяльності; здатність менше стомлюватися впродовж робочого дня; «редукція особистих досягнень» (негативний чинник) [33].

Загалом можна зазначити, що існує низка важливих чинників професійного становлення, самореалізації та самоздійснення психологів. Основними з них називають ціннісно-мотиваційну сферу, індивідуально-психологічні особливості, властивості нервової системи.

Одним з чинників професійного становлення може стати стресостійкість. Це питання ми будемо розглядати у наступному параграфі.

### **1.3. Стресостійкість як предмет психологічних досліджень**

Стресостійкість це здібність людини адаптуватися до стресу або не реагувати на них. Для того, щоб більш докладно розглянути це поняття, слід зупинитися на феномені стресу взагалі.

Дослідження стресу в контексті професійної діяльності психолога є надзвичайно важливим аспектом, оскільки стрес впливає не тільки на

психічний стан окремої особи, але й на її здатність виконувати професійні обов'язки. У світі, де темп життя постійно зростає, а вимоги до фахівців стають дедалі складнішими, роль психолога у підтримці психічного здоров'я неоціненна. Розуміння природи стресу, його тригерів, симптомів і наслідків є критично важливим для покращення роботи психолога, його професійного розвитку, а також для забезпечення належної допомоги клієнтам.

Дослідження стресу також дозволяє виявити методи профілактики та подолання стресових ситуацій, що може суттєво підвищити ефективність роботи психолога. Зрештою, більш глибоке усвідомлення та аналіз стресу є запорукою загального благополуччя як самого психолога, так і його клієнтів, що робить цю тему актуальною для вивчення в сучасній психології. То що ж таке стрес?

Термін «стрес» (stress) у перекладі англійської означає навантаження, зусилля, напруга [22].

Стрес — це неспецифічна реакція організму на сильні зовнішні подразники, які перевищують норму.

Термін «стрес» вперше ввів у фізіологію та психологію Волтер Бредфорд Кеннон у 1932 році, описуючи універсальну реакцію «боротись чи втікати» [22], хоча часто авторство цього терміну приписують канадському фізіологу Гансу Сел'є, але він почав використовувати його лише у 1946 році для пояснення загального адаптаційного напруження.

Поняття стресу в короткий термін вийшло за рамки самого біологічного поняття, воно стало широко використовуватися як у науці, так і в повсякденному житті, проте досі багато фахівців не згодні з початковим визначенням поняття «стрес», пропонуються альтернативні визначення: «психічний чи операційно-емоційний стрес», «емоційний, психоемоційний чи нервово-психічний стрес» [23].

Проте, всі ці варіанти визначень об'єднують їхнє загальне значення: вони описують реакцію організму на вплив зовнішньої сили, яка, по суті, є стресом. Багато дослідників використовують ці терміни як синоніми.

Г. Сел'є також запровадив поняття «дистрес» (від англ. distress — тяжке нездужання, страждання), тобто «поганий стрес» [70].

Дистресом називається будь-який стан, у якому захисні сили організму виснажені. Якщо сам стрес автор вважав у багатьох ситуаціях корисним, то дистрес – небезпечна для людини форма стресу, стан, що виникає за нездатності організму адаптуватися до нових умов [7]. По суті, коли говорять про подолання стресу, йдеться про боротьбу з дистресом.

Іншими словами, стрес є захисною реакцією при відчутті тиску, пригніченості або неспроможності впоратися із проблемою.

Людина в стресовому стані може відчувати фізичні прояви, такі як поверхневе дихання, пітливість чи прискорене серцебиття, або навіть більш поглиблені: болі в шлунку, нудота, головний біль, м'язове напруження. Хронічний стрес може призводити до порушень сну (безсоння або надмірна сонливість), постійної втоми і зниження імунітету [27].

Емоційно-психологічні симптоми, такі як зниження (в деяких випадках до повної відсутності) мотивації до роботи, відчуття розгубленості, безпорадності або смутку, імпульсивність, агресивність, ізоляція від друзів чи родини, тривога, погіршення концентрації та уваги, відчуття невпевненості в собі, - також можуть свідчити про наявність у людини стресу [28].

Причин, що викликають стрес, може бути досить багато.

При розгляді джерел стресу виділяють зовнішні (професійні навантаження, конфліктні ситуації тощо) і внутрішні (пов'язані з фізичним і психічним станом людини) стресори [43].

За якістю стресори можуть бути фізичними, психічними, соціальними, хоча дане обмеження умовно, оскільки будь-який соціальний вплив переходить у сферу індивідуального досвіду [28].

В залежності від рівня стресогенності та часу, необхідного особистості на реадаптацію, стресові події поділяються на критичні або травматичні, розповсюджені труднощі та мікростресори, хронічні стресори та хронічні субтравматичні стресори [34].

Виділяють, наприклад, наступні класи:

1. *Психічні і психофізіологічні стани.* Будь-яка сильна емоція може спричинити стрес. Найчастіше це страх, гнів чи образа, але може бути і надмірна радість.

2. *Хвороба.* Будь-яке гостре чи хронічне соматичне захворювання.

3. *Життєві події.* Важливі життєві події мають індекс стресогенності. Чим більше людина «набирає балів» на цій шкалі, тим більша інтенсивність стресу. Наприклад, найбільше число балів належить таким подіям, як смерть партнера (100) і розлучення (73), найменше – святкування нового року (12) і незначне правопорушення (11). Однак, автор зазначає, що дрібні життєві події також можуть викликати інтенсивний стрес, тому що людина до них не готується.

4. *Навколишнє середовище.* Це може бути нестача свіжого повітря і простору (приміром, людина забагато працює в тісному офісному приміщенні) чи шум (працюючий кондиціонер, вуличний транспорт і таке інше).

5. *Шкідливі звички.* Алкоголь, паління, переїдання, тощо.

6. *Міжособистісні відносини.* Основною типовою причиною стресу є конфлікти: сімейні, міжгрупові чи між керівником і підлеглим. На другому місці брак комунікативних якостей.

7. *Екстремальні умови.* До них відносяться новизна, незвичайність і раптовість впливу (різкі звуки, постріли, яскраві спалахи світла); складність завдань, збільшення темпу дій, невизначеність ситуації; наявність перешкод з боку інших осіб, наявність елементів змагання тощо [2].

Встановлено, що особливе значення в кожному конкретному випадку має співвідношення об'єктивних і суб'єктивних характеристик стресової ситуації, а також її суб'єктивне сприйняття, засноване на особливостях особистісного життєвого досвіду, домінуючих переживаннях і стратегіях поведінки [2].

До суб'єктних параметрів відносять суб'єктну оцінку значущості ситуації (валентність), суб'єктну оцінку здатності особистості контролювати стресову ситуацію (контрольованість), суб'єктну оцінку ймовірності того, зміниться чи стресова ситуація самостійно (змінність), суб'єктну оцінку неясності ситуації (невизначеність), суб'єктну оцінку повторюваності стресової ситуації. (повторюваність), ступінь особистого досвіду в подібних ситуаціях (поінформованість) [2].

Оскільки особливості реакції на стрес залежать також і від особливостей самого стресу, то деякі вчені виділяють наступні його види:

- інформаційний, пов'язаний з інформаційним навантаженням, необхідністю виконати великий обсяг роботи в умовах ліміту часу з високим ступенем відповідальності (проблеми із запам'ятовуванням, низька концентрація уваги, підвищена відволікання);

- емоційний, що виявляється у специфічних ситуаціях будь-якої загрози, небезпеки, переживання (збільшення напруження та тривожності, проблеми зі сном, депресивні стани, відчуття безпорадності, емоційні зриви) [1].

В окрему категорію винесено професійний стрес. Встановлено, що різні професійні групи мають різні рівні стресу (від 0 до 10, де 10 – найвищий рівень стресу). Наприклад, особа, що працює шахтарем, має рівень стресу на позначці 8,3, в той час як для бібліотекаря ця позначка дорівнює 2,0 [27].

Г. Сел'є запропонував виділити три стадії розвитку стресової реакції [288]:

- 1) стадія тривожності – характеризується зміною структур і функцій головного мозку і супроводжується активацією глюкокортикоїдів. Триває 48 годин. Під час цієї стадії функції залоз внутрішньої секреції, які не застосовуються для боротьби зі стресом безпосередньо, пригнічуються;

- 2) стадія резистентності – відбувається нормалізація діяльності залоз внутрішньої секреції, іноді підвищення функціональної активності залоз, що були пригнічені на першій стадії. Якщо дія чинника припиняється або

слабшає, зміни, ним спричинені, поступово нормалізуються. Підвищення стійкості до дії одного агента на стадії резистентності зумовлює захист щодо багатьох різних стресорів, тобто формується перехресна резистентність;

3) стадія виснаження – якщо ж дія стресового фактора не припиняється, а навпаки, триває довго, то розвивається стійке виснаження кори наднирників. Саме фаза виснаження стрес-реакції часто лежить в основі багатьох патологічних процесів – так званий стрес хвороби. Описано стрес як тло розвитку злоякісних пухлин, багатьох кардіоваскулярних хвороб, артеріальної гіпертензії зокрема, алкоголізму, ожиріння, депресії.

Залежно від сили або дози та тривалості дії стресорних чинників стрес-реакція у своєму розвитку може проходити або три послідовні стадії – тривоги, резистентності й виснаження, коли загальний адаптаційний синдром набуває характеру руйнівного процесу (дистресу), або тільки дві перші (тривоги й резистентності), коли формується так званий еустрес (позитивний стрес), що, як твердив Г. Сел'є, сприяє підтриманню та збереженню здоров'я [28].

Важкий стрес може стати причиною розладів адаптації.

В міжнародній класифікації хвороб їх налічується декілька. Перша з них – так звана *гостра реакція на стрес*, за якої симптоми виникають впродовж години після дії стресора. Реакція може носити легкий, помірний або важкий характер. Цьому стресові властиві такі ознаки, як звуження уваги, прояви дезорієнтації, гнів чи агресія, відмова від майбутніх соціальних взаємодій, розпач, неконтрольоване й надмірне переживання горя, безцільна гіперактивність. Якщо стресор скороминущий, симптоми мають зменшуватися за 8 годин. При тривалій дії стресора симптоми йдуть на спад не більше ніж через 48 годин [28].

*Посттравматичний стресовий розлад* (ПТСР) виникає в результаті інтенсивної чи тривалої дії загрозливого або катастрофічного стресора. Для ПТСР властиві стійкі спогади чи ретравматизація стресором в нав'язливих ремінісценціях чи повторюваних снах, прагнення уникнути обставин, що

асоціюються зі стресором, підвищення психологічної чутливості чи збудження, які не спостерігалися до дії стресора. Зазначені симптоми виникають протягом півроку стресогенної ситуації чи наприкінці періоду стресу [27].

Ще одним важким порушенням може бути *розлад адаптації*, що є реакцією на ідентифікований чинник чи сукупність стрес-чинників. Симптоми при цьому розладі розвиваються впродовж трьох місяців від початку впливу стресора. Дезадаптивні прояви можуть містити тривогу, занепокоєння, почуття нездатності планувати чи впоратися з поточними справами, депресивний настрій, іноді вибухи агресії і гніву [1].

У виникненні реакції на стрес, а також адаптаційних розладів, відіграють велику роль індивідуальна уразливість або стійкість до дії стресу, адаптивні здібності. Про це свідчить той факт, що ці розлади розвиваються не у всіх людей, на яких впливає сильний стрес. Таким чином, підвищення індивідуальної адаптивності і стресостійкості сприяє полегшенню симптомів або й навіть уникненню розладів, пов'язаних зі стресом [27].

Деякі дослідники у структурі стресостійкості виділяють інші компоненти:

1) мотиваційний, що відображає спрямованість особистості на виконання поставленого завдання та представлений проявом різних мотиваційних тенденцій, що виконують спонукальну, смислоутворюючу та регулятивну функцію;

2) фізіологічний компонент, що визначає запас енергетичних можливостей організму;

3) пізнавальний, що характеризує ступінь усвідомлення та розуміння службового завдання та забезпечує функцію створення, структурування орієнтовної основи професійної діяльності, поточного аналізу та прогнозування динаміки службових ситуацій;

4) операційний, що поєднує застосовувані способи та прийоми діяльності та забезпечує володіння способами та прийомами діяльності,

необхідними навичками та вміннями щодо використання технічних та ін. засобів;

5) комунікативний компонент, що характеризує соціально-психологічний аспект діяльності особистості, стан готовності до взаємодії [28].

Дослідники А. Боднар та Н. Макаренко [6] виділили комплекс психологічних характеристик особистості, пов'язаних із стресостійкістю, що включає когнітивно-інтелектуальний та емоційно-особистісний блоки.

До когнітивно-інтелектуальних особливостей особистості, що безпосередньо впливають на формування високого рівня стресостійкості автори включають наступні: абстрактність та гнучкість мислення, полнезалежність, розвинені перцептивні здібності.

До емоційно-особистісного блоку, автори відносять наступні компоненти: емоційна стійкість, оптимізм, середній-низький рівень тривожності та агресивності, інтернальний локус контролю.

А вітчизняний дослідник В. Наугольник [28] виділяє у структурі стресостійкості як властивості особистості, що неодмінно проявляється у стресовій ситуації (якого б рівня вона не була), наступні компоненти:

- оцінювання ситуації та себе у ній;
- емоційні переживання з приводу стресової ситуації та їх свідомий контроль;
- дії з приводу стресора (прийняття рішення про які здійснюється на підґрунті наявних у людини інстинктів, знань про стресори такого виду та способи їх нейтралізації, попереднього досвіду подолання стресових ситуацій).

Для уникнення важких наслідків дії стресу найкращим способом є недопущення впливу стресу на повсякденне життя, тобто профілактичні дії [27].

Можна виокремити такі методи профілактики стресу, як аутогенне тренування, релаксація, надання першої допомоги при гострому стресі, самоаналіз особистого стресу та антистресовий стиль життя.

Дослідження вітчизняних науковців (Л.Б. Наугольник, О.М. Пасько, Р.П. Никитенко та ін.) свідчать, що складові здорового способу життя можуть якщо не запобігти, то значно полегшити перебіг стресу для людини. Л.Б. Наугольник виділяє два напрямки в подоланні психологічного стресу: профілактичний та терапевтичний. До профілактичного належать [28]:

- вміння насолоджуватися життям в цілому, здатність до рефлексії;
- ефективний розподіл часу, уникання багатозадачності і хронічного перепрацювання, встановлення ефективного робочого навантаження, за якого періоди активності чергуються з періодами відпочинку;
- встановлення корисних взаємовідносин, що базуються на повазі, відстоювання власних прав і потреб;
- уникання шкідливих звичок;
- помірковане користування гаджетами та соціальними мережами;
- участь у діяльності, що приносить задоволення (хобі, громадська діяльність, відпочинок з сім'єю чи друзями, культурні заходи тощо);
- прогулянки на природі, уникнення міського шуму;
- достатній та якісний сон;
- сексуальна активність;
- регулярна фізична активність.

Проте за умов повномасштабного вторгнення, в яких опинилися українці, стресори зросли і посилюються, а методи профілактики недоступні більшості населення, тож виникла гостра необхідність розвитку інших джерел та методів боротьби зі стресом.

Сучасні дослідники у своїх наукових розвідках акцентують увагу на проблемі розвитку резильєнтності, що дозволяє людині впоратися із стресовою ситуацією, відновити емоційну рівновагу, застосувати особистісні ресурси для подолання стресу з метою збереження психічного здоров'я [14].

Підвищення стресостійкості особистості пов'язане насамперед з пошуком внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що забезпечують її стійкість у стресогенних ситуаціях і допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресу [15]. Зокрема, йдеться про копінг-стратегії.

Всесвітнє визнання теорія стратегій копінгу отримала в межах трансакційної теорії стресу.

У 1984 році психологи Річард Лазарус і Сьюзен Фолкман запропонували визначення стресу як дисбалансу між вимогами середовища та ресурсами особи для їх задоволення [63]. Для зниження його впливу вони пропонують застосувати когнітивні і поведінкові зусилля.

Дослідники розглядають копінг як динамічний процес, що визначається суб'єктивністю переживання ситуації, стадією розвитку конфлікту, зіткненням суб'єкта із зовнішнім світом [63].

Процес копінгу може бути представлений у вигляді декількох етапів. На першому етапі суб'єкт задається питанням «що дана стресова ситуація означає особисто для мене?» і це може викликати почуття тривоги і фрустрації через нездатність впоратися зі стресором. Дану реакцію Р. Лазарус назвав "періодом шоку", коли індивід накопичує сили для майбутніх дій [64].

Вторинна оцінка стресового впливу вважається основною і полягає у відповіді на питання: «Що я можу зробити у даній ситуації?». На цьому етапі (protective withdrawal або захисний відвід) людина оцінює власні ресурси та особистісні фактори: емоційну стабільність, вміння ставити цілі і бачити смисл в тому, що робиш, стан в момент стресу, наявність соціальної підтримки [63]. Результатом когнітивного оцінювання є відповідь на питання «чи можу я впоратися з ситуацією?». У разі позитивної відповіді індивід обирає копінг-стратегію, яка передбачає якісь фізичні чи психологічні дії, і через деякий час проводить переоцінку ситуації в результаті дій, спрямованих на її подолання [64].

На теперішній час відомо багато копінг-стратегій, вони можуть бути індивідуальними або соціальними, свідомими чи несвідомими,

конструктивними або деструктивними. Вчені з різних країн світу проводили дослідження задля класифікації підходів, зокрема, було запропоновано класифікацію на основі функцій та підходів, оскільки реалізація копінг-стратегій може відбуватися в трьох сферах (поведінковій, когнітивній та емоційній).

С. Фолкман і Р. Лазарус поділили стратегії на чотири групи: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, у пошуку підтримки та осмислення [63].

Р. Лазарус відзначає зв'язок між своєю ідеєю захисних переосмислень або когнітивного подолання і концепцією «его-захистів» Зигмунда Фрейда, таким чином, стратегії подолання накладаються на захисні механізми людини [64].

У сучасному світі при вивченні копінг-поведінки беруться до уваги наступні тези:

1) Е. Фромм стверджував, що інстинкт подолання характерний для людини, а однією з його форм є пошукова активність;

2) індивідуальні психологічні особливості, такі як рівень тривожності, тип мислення, досвід, установки, темперамент та інші, - відіграють роль внутрішніх передумов, які разом із зовнішніми передумовами формують вибір індивідом способу подолання складних ситуацій;

3) рівень самоактуалізації особистості значно впливає на ефективність копінг-поведінки: чим вищий рівень самоусвідомлення, тим успішніше людина долає труднощі [40].

Більшість способів справлятися з труднощами є реактивними, оскільки вони з'являються після стресових ситуацій. Передбачення та реакція на майбутній стресор називається проактивним подоланням або орієнтованим на майбутнє подоланням. За проактивного підходу індивід спочатку уявляє, яким буде стрес від певної складної ситуації, і потім готується до того, як справлятиметься з ним, тим самим зменшуючи рівень стресу.

Стратегії, зосереджені на оцінці (адаптивно- когнітивні), виникають, коли людина змінює свій спосіб мислення, наприклад: використовуючи заперечення чи дистанціюючись від проблеми. Особи, які використовують стратегії копінгу на основі оцінки, навмисно змінюють свою перспективу на ситуацію, щоб мати більш оптимістичний погляд на неї. Адаптивно- поведінкові ж направлені на адаптацію поведінки, підсвідомі чи несвідомі механізми виключаються зі сфери цих копінг-моделей.

Проблемно-фокусований підхід має на меті усунення або модифікацію джерела стресу. Для цього використовуються такі стратегії, як взяття контролю над ситуацією, пошук інформації та оцінювання всіх за і проти. Однак проблемно-орієнтоване подолання може бути не обов'язково адаптивним, а навпаки, мати зворотний ефект, особливо в неконтрольованому випадку, коли людина не може змусити проблему зникнути.

Копінг, спрямований на емоції – це третій спосіб подолання стресу, який полягає в докладанні поведінкових і когнітивних зусиль для зменшення емоційної напруги. Для підтримання емоційної рівноваги використовуються управління небажаними почуттями чи відволікання від них, майндфулнесс практики, медитації, вивільнення відкладених емоцій. Р. Лазарус і С. Фолкнер визначають п'ять емоційно-орієнтованих стратегій, до яких входять заперечення, уникнення, прийняття відповідальності або провини, практикування самоконтролю та позитивна переоцінка. Досягаються стратегії різними способами. Наприклад, переоцінка намагається знайти більш позитивне значення причини стресу, щоб зменшити емоційну складову стресора. Уникнення емоційного стресу відволікає від негативних почуттів, пов'язаних зі стресором. Емоційно-орієнтоване подолання добре підходить для стресорів, які здаються неконтрольованими (наприклад, діагноз невиліковної хвороби або втрата близької людини). Інші приклади включають тренування релаксації через глибоке дихання, медитацію, йогу, музичну та арт-терапію, а також ароматерапію.

Теорія здоров'я подолала обмеження попередніх теорій копінгу, описуючи копінг-стратегії в рамках категорій, які є концептуально чіткими, взаємовиключними, всеосяжними, функціонально однорідними, функціонально відмінними, генеративними і гнучкими, пояснює континуум копінг-стратегій.

Визнається корисність усіх копінг-стратегій для зменшення гострого дистресу, однак стратегії класифікуються як здорові або нездорові залежно від їхньої ймовірності виникнення додаткових негативних наслідків. До здорових належать самозаспокоєння, релаксація/відволікання, соціальна підтримка та професійна підтримка. До нездорових категорій копінгу відносяться негативна самооцінка, шкідливі дії (наприклад, емоційна їжа, вербальна або фізична агресія, вживання алкоголю, наркотиків, самоушкодження), соціальна ізоляція та суїцидальні наміри. Нездорові копінг-стратегії використовуються, коли здорові копінг-стратегії перевантажені, а не за їх відсутності.

Найменш ефективними стратегіями подолання є дезадаптивні техніки, такі як уникання, дисоціація, прокрастинація та самозвинувачення [22]. Ці копінг-стратегії заважають розпізнати і, як наслідок, розірвати парну асоціацію між ситуацією і пов'язаними з нею тривожними симптомами. Людина ігнорує вплив стресора, закривається від того, що відбувається, звинувачує і карає себе. Таким чином, самооцінка суб'єкта подолання стресу знижується, когнітивна оцінка ситуації стверджується як така, яку індивід неспроможний подолати, і відбувається застрягання на другому етапі без позитивного результату виходу зі стресу. Дезадаптивні техніки ефективні лише в короткостроковій перспективі.

Вітчизняні вчені досліджували шляхи подолання стресових ситуацій не тільки здоровими людьми різних професій серед яких лікарі, психологи, психотерапевти, студенти, вчителі, менеджери, але й людьми хворими на алкоголізм, наркоманію, неврози тощо [22].

В результаті було встановлено, що здорові люди переважно обирають адаптивні поведінкові і емоційні стратегії, в той час як більшість нездорових людей надають перевагу дезадаптивним сценаріям. Але копінг-поведінка виступає не пасивним результатом формування особистісних якостей, а й відображає суб'єктну активність людини. Якщо індивід не задає стратегію подолання, то перетворюється на пасивну особу, яка «пливе за течією». Для випрацювання власної суб'єктності потрібно працювати над бажаними особистісними рисами. Однією з таких важливих для психолога рис є стресостійкість.

У США досліджували стресостійкість в умовах стихійних лих і пандемій. Дослідники аналізують різні траєкторії результатів після катастроф, акцентуючи увагу на парадоксі стійкості, де шкали резильєнтності не завжди корелюють з факторами особистості. Дослідження показують, що більшість людей демонструють стійкість після катастроф, але причина такого результату залишається погано зрозумілою [49].

Вітчизняні дослідники в останні роки з'ясовували вплив стресу на українців в умовах воєнного часу, розглядаючи стрес крізь призму медичного та психологічного аспектів [1]. Окрім того, багато досліджень присвячено стресостійкості окремих професійних та соціальних груп, як от студенти, викладачі, малозабезпечені особи, соціальні працівники, поліцейські і т. ін. Запропоновано сучасні методики розвитку стресостійкої поведінки на основі аналізу закордонного досвіду.

Однак стресостійкість психологів як чинник професійного становлення мало досліджена в Україні, а закордонний досвід не повністю підходить до вітчизняного контексту в силу історичних, соціокультурних та геополітичних обставин. Тому це є темою нашого емпіричного дослідження.

Отже, професійне становлення особистості, зокрема психолога, є складним та багатогранним процесом, на який впливають численні чинники. По-перше, важливу роль відіграють професійне навчання та практика, які формують професійні навички й поглиблюють знання в області психології.

По-друге, це особистісні характеристики: здібності, мотивація, емпатія, самопізнання, відповідальність та вміння адаптуватися до різних умов. Серед інших чинників можна виділити соціально-культурний контекст, підтримку з боку колег та менторів, а також регуляційні норми. Важливо також враховувати зовнішні умови праці, які можуть впливати на задоволеність роботою та загальний стан психолога.

У даному розділі ми проаналізували шлях професійного і особистісного становлення, визначили його етапи і кризи проходження етапів у процесі професійного становлення; розглянули шляхи виходу з криз. Також було визначено поняття стресу, оскільки він є невід'ємною частиною професійної діяльності психолога, котрий так чи інакше стикається з емоційно важкими ситуаціями і проблемами клієнтів у своїй професійній діяльності. Ми торкнулися теми можливих ускладнень стресу, що підводить до адаптивних методів подолання. Дослідження копінг-стратегій показало, що існують деструктивні і конструктивні стратегії, критерії ефективності яких варіюються в залежності від строку дії стресора. Вибір копінг-стратегій для подолання стресу зумовлюється особистісними емоційними та фізіологічними особливостями людини, а також зовнішніми умовами праці чи навчання. Відповідно, стресостійкість стає критично важливою рисою професіонала. Як особистісна якість, яка визначає ступінь ефективності подолання стресової ситуації, професійна стресостійкість є багатокомпонентним явищем, тісно пов'язана з копінг-стратегіями і залежить від ряду індивідуально-типологічних особливостей індивіда. Високий рівень стресостійкості дозволяє психологам ефективно справлятися з емоційними навантаженнями, зберігати професійну етику та забезпечувати якість психологічної допомоги.

Теоретичний аналіз досліджень стресостійкості показав велику різноманітність контекстів досліджень. Вказується, що найчистішим наслідком професійного стресу є професійне (емоційне вигорання), що має декілька стадій та групу основних симптомів.

Виявлено, що у кожної людини свій набір фізіологічних, психічних та психологічних якостей, що складають його внутрішні ресурси, адаптаційні можливості та психологічні особливості подолання стресу, які знижують вплив професійного стресу та ризик виникнення емоційного вигорання. Одним із таких ресурсів, що має у собі як фізіологічну, так і психологічну основу є стресостійкість.

Визначено, що стресостійкість – система адаптивних особистісних якостей та компонент адаптаційного потенціалу людини, складна інтегральна властивість особистості, взаємозв'язана з системою елементів, представлених комплексом фізіологічних, психічних та психологічних особливостей людини.

Професійне становлення психолога — це інтеграція особистісних і професійних чинників, де стрес і стресостійкість відіграють ключову роль у збереженні психічного здоров'я і ефективності професійної діяльності.

## РОЗДІЛ 2

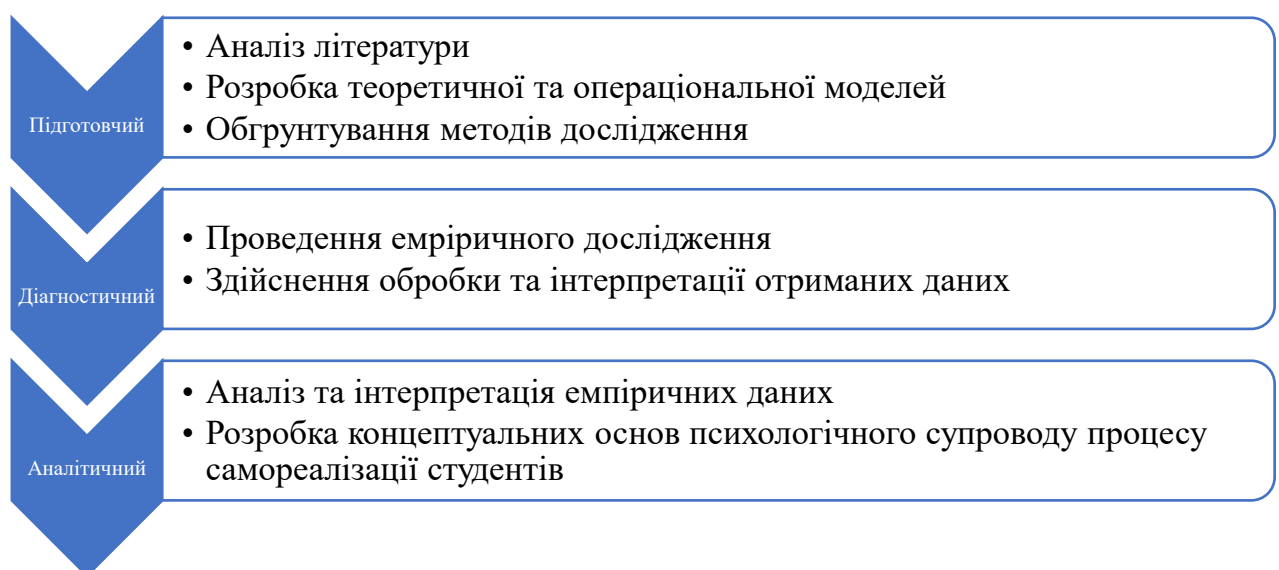
### МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПСИХОЛОГА ЯК ФАКТОРА ЙОГО ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

#### 2.1. Програма емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження, програма якого представлена у цьому розділі, мало на меті виявлення взаємозв'язків між професійним становленням психологів та стресостійкістю. Таким чином основними завданнями на цьому етапі були:

1. Розробка програми емпіричного дослідження, згідно меті та завдань кваліфікаційної роботи, формування вибірки, підбір діагностичних методик та методів аналізу даних.
2. Проведення емпіричного дослідження.
3. Аналіз результатів дослідження.
4. Формулювання рекомендацій для психологів для оптимізації процесу професійного становлення.

Згідно із метою та завданнями емпіричного дослідження, воно було сплановано у три основних етапи: підготовчий, діагностичний та аналітичний



**Рис. 2.1 - Схема емпіричного дослідження стресостійкості як чинника професійного становлення психологів**

На першому, підготовчому етапі було проаналізовано літературу, розроблено програму емпіричного дослідження, визначені методи і методики, спрямовані на реалізацію визначеної мети та завдань емпіричного дослідження. Також було сформовано вибірку досліджуваних, надано їх психологічну характеристику.

Для дослідження професійного становлення психологів ми обрали методики «Опитувальник професійного самоздійснення» (О.М. Кокун) та «Шкала самооефективності» (Р. Шварцер та М. Єрусалем, українська адаптація І. Галецької).

Опитувальник професійного самоздійснення О. Кокуна надає можливість діагностики загального рівня самоздійснення психологів, а також рівень сформованості або актуалізованості його компонентів, внутрішньо-професійних та зовнішньо-професійних.

Шкала самооефективності надає можливість діагностувати емоційне ставлення та самооцінку психологів щодо процесів власної професійної самореалізації.

Для дослідження стресостійкості психологів, згідно із завданнями нашого емпіричного дослідження, нами були використані такі діагностичні інструменти: тест «Стійкість до стресу», методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер), методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-scale) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, & E.S. Becker), «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (IUS – 12) в україномовній адаптації Г. Громової.

Шкала стійкості до стресу дозволяє діагносту виявити загальний рівень стресостійкості особистості. Шкала позитивного ментального здоров'я оцінює здатність людини адаптуватися в складних та невизначених життєвих та професійних ситуаціях.

Шкала інтолерантності до невизначеності оцінює психологічну та фізіологічну здатність людини переживати ситуації невизначеності та стресові ситуації як конструктивні або як деструктивні для свого життя та психологічного благополуччя.

Методика дослідження копінг-поведінки дозволяє досліднику виявити спрямованість стратегій подолання, що сформувалися у людини протягом життя в складних, невизначених або стресових ситуаціях.

На наш погляд саме рівень стресостійкості, толерантності до невизначеності, ефективні стратегії копінгу та позитивне ментальне здоров'я психологів складають частину адаптаційного потенціалу психологів, спрямовану на подолання стресу і є фактором професійного становлення. Саме цю гіпотезу ми будемо перевіряти на практиці, а результати представимо у розділі 3.

На другому, діагностичному етапі експерименту було здійснено діагностику професійного становлення психологів та стресостійкості як його фактору.

На аналітичному етапі здійснено обробку та інтерпретацію отриманих емпіричних даних. Для цього застосовувалися методи математико-статистичної обробки даних: первинні статистики, кореляційний аналіз.

Представлене емпіричне дослідження проводилось у 2023-2024 рр..

Емпіричне дані збиралися за допомогою інтернет-опитування із використання соціальної мережі Telegram, зокрема телеграм-платформи «Небайдуже».

У дослідженні взяли участь 58 українських психологів-практиків у віці від 27 до 42 років, серед них 12 осіб чоловічої статі, 46 – жіночої.

Більш детально зупинимось на описі методик, які були використані в дослідженні.

## 2.2. Характеристика діагностичного інструментарію емпіричного дослідження

Для дослідження професійного становлення психологів ми обрали методики «Опитувальник професійного самоздійснення» (О.М. Кокун) та «Шкала самоефективності» (Р. Шварцер та М. Єрусалем). Наведемо їх коротку характеристику.

*«Опитувальник професійного самоздійснення» О.М. Кокун [18]* призначений для діагностики загального рівня професійного самоздійснення фахівця, а також для визначення ступеня вираженості окремих його складових. У якості складових професійного самоздійснення автор виділяє наступні:

### 1. Внутрішньо професійні:

1.1. Потреба у професійному вдосконаленні.

1.2. Наявність проекту власного професійного розвитку.

1.3. Переважаюче задоволення власними професійними досягненнями.

1.4. Постійна постановка нових професійних цілей.

1.5. Формування власного «життєво-професійного простору».

### 2. Зовнішньо професійні:

2.1. Досягнення поставлених професійних цілей.

2.2. Визнання досягнень фахівця професійним співтовариством.

2.3. Використання професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями.

2.4. Розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії.

2.5. Вияв високого рівня творчості у професійній діяльності.

Опитувальник складається з двох частин. Перша частина містить 30 запитань, на кожне з яких пропонується 5 варіантів відповіді, розташованих за порядковою шкалою зростання вираженості ознаки зліва направо (відповідно вибір крайньої лівої відповіді дорівнює 0 балам, другої зліва – 1 балу, третьої – 2 балам, четвертої – 3 балам, п'ятої – 4 балам).

У другій частині опитувальника досліджуваному пропонується у вільній формі описати, яким чином його робота (професійна діяльність) створює можливості для особистісної самореалізації.

Опрацювання результатів. Згідно з ключем підраховуються суми балів за 10-ма ознаками професійного самоздійснення, поєднаними за двома його формами, а також визначається сумарний результат, який характеризує загальний рівень професійного самоздійснення фахівця.

Опитувальник має інструкцію, бланк, ключ для підрахування балів.

*Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема [10]*, українська адаптація І. Галецької, застосовується для вивчення самоефективності – впевненості (переконань) людини щодо її потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети. Також самоефективність розуміється і як продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів задля здійснення оптимальної стратегії в різноманітних ситуаціях.

Шкала складається з десяти тверджень, які респондент має оцінити за ступеню відповідності своїм переконанням: “абсолютно невірно” дає 1 бал; “скоріш невірно” дає 2 бали; “скоріш вірно” – 3 бали; “абсолютно вірно” – 4 бали.

Отримані результати інтерпретуються таким чином: 36-40 балів – висока самоефективність; 30-35 балів – вища за середню; 25-29 балів – середня; 20-24 бали – нижча за середню; 19 і менше балів – низька.

Методика має інструкцію, бланк, ключ для підрахунку балів.

Для дослідження стресостійкості психологів, згідно із завданнями нашого емпіричного дослідження, нами були використані такі діагностичні інструменти: тест «Стійкість до стресу», методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер), методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-scale) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, & E.S.

Becker), «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (IUS – 12) в україномовній адаптації Г. Громової. Коротко надамо їх характеристику.

*Тест «Стійкість до стресу» [25]* складається з 18 питань та вимірює рівень стійкості до стресу (низький, середній, високий).

Пропонується інструкція, бланк відповідей, ключ до інтерпретації.

*«Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-scale) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, & E.S. Becker, адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко) [25]* включає 9 тверджень, використовується 4-бальна оціночна шкала. Методика дає можливість визначити позитивну спрямованість ментального здоров'я, що є дуже суттєвим, оскільки позитивно «забарвлює» життєву активність людини, що дозволяє, на відміну від так званого «негативного психічного здоров'я», зберігати стресостійкість та встановлювати соціальні контакти з людьми.

Мінімальний показник позитивного ментального здоров'я дорівнює 9 балам, максимальний показник дорівнює 36 балам. Низький рівень показника позитивного ментального здоров'я відповідає інтервалу 9-24 балів, середній рівень – 25-29 балів, високий рівень – 30-36 балів.

Методика має бланк, інструкцію, ключ для інтерпретації діагностичних результатів.

*«Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (IUS – 12) в україномовній адаптації Громової Г.М. [12]* призначена для виміру рівня інтолерантності особистості до ситуацій невизначеності через вимірювання загального рівня інтолерантності до невизначеності та рівня тривоги (прогностичної та гнитючої).

Опитувальник складається з 12 запитань, що оцінюються респондентом за п'ятибальною шкалою Лікерта: від 1 – зовсім не типове для мене до 5 – дуже типове для мене.

Методика має бланк, інструкцію, ключ для інтерпретації діагностичних результатів.

Результати емпіричного дослідження представлені у наступному розділі.

### **2.3. Психологічна характеристика вибірки досліджуваних**

Професія психолога – це професія у сфері «Людина-людина», що має свої виклики, вимоги та психологічні особливості. Розглянемо їх коротко.

Основними викликами професії психолога є її багатозадачність та вимога до постійного саморозвитку та професійного вдосконалення.

Коқун О. надає такі основні напрямки роботи психолога [19]: дослідження закономірностей розвитку психіки людини; вивчення загальних закономірностей розвитку дітей різного віку і участь у розробці програм їхнього навчання; вивчення внутрішнього світу і поведінкових особливостей людини; вивчення поведінки людей у малих і великих групах; вивчення особливостей творчої діяльності; вивчення особливостей різних видів діяльності людини; вивчення особливостей поведінки людини в стресових ситуаціях; дослідницько-аналітичну роботу (роботу з одержуваною інформацією, адаптація психодіагностичних методик до умов реальної практики); психологічне консультування; розробку та проведення тренінгів, семінарів, читання лекцій; профілактику і корекцію небажаних проявів психіки людини; професійний відбір; здійснення психологічного супроводу професійного становлення; вивчення особливостей судового процесу, мотивів поведінки злочинця, розробку заходів профілактики злочинності та ін.

Для кожної з цієї задач необхідні специфічні знання, вміння та навички.

Коқун О. [19] також відзначає такі основні сфери застосування знань, вмінь та навичок психологів: соціальні організації (дитячі будинки, притулки, будинки старих, інвалідів, дитячі центри творчості і дозвілля); освітні установи (школи, дитячі сади, ВНЗ); установи, які займаються підбором і відбором персоналу (кадрові агентства, центри зайнятості, центри профорієнтації); медичні установи (лікарні, поліклініки, наркологічні центри, реабілітаційні центри); психотерапевтичні, психологічні консультативні

служби; підприємства, фірми; правоохоронні органи (суди, дитячі приймачі-розподільники, колонії, прокуратура, районні управління внутрішніх справ); робота на телефоні довіри; робота в МЧС, службах порятунку; військові організації.

Кожна з цих сфер вимагає від психолога різних теоретичних знань та практичних навичок. І кожна зі сфер чи напрямків діяльності психолога має на увазі постійний професійний розвиток та вдосконалення, адже методологія психологічної науки та практики постійно розвивається, розширюється діапазон проблем та методів їх вирішення у кожній зі сфер застосування професії психолога, зростають та змінюються потреби у тих чи інших психологічних послугах в залежності від соціально-психологічних факторів. Це є основні виклики професії психолога.

Окрім вказаних викликів, що постійно змінюються та розвиваються щодо професійної діяльності психологів, також змінюються та постійно розвиваються вимоги до самих психологів. Якщо взяти до уваги основні моделі особистості психолога, то можна констатувати їх складність та багатозначність.

Зокрема, модель професійного психолога включає наступні блоки [32]:

- професійно важливі особистісні риси і якості (адекватність і сталість самооцінки, сензитивність, емпатійність, фрустраційна толерантність, відсутність хронічних внутрішніх особистісних конфліктів, які обумовлюють проєкції, психологічні захисти тощо); професійно важливі соціально-когнітивні і комунікативні уміння (уміння слухати іншого, коректно представляти власну думку, встановлювати соціальний контакт тощо);

- розвинуті професійно важливі якості і властивості: уважність, спостережливість; гнучкість, пластичність та динамічність мислення, здатність виділяти суттєве та узагальнювати, прогнозувати реакції іншого; уміння рефлексувати щодо себе та іншого, дій та станів тощо;

- необхідні психофізичні властивості та психічні якості, що характеризують нервову систему як сталу, міцну, стресостійку і водночас досить гнучку і пластичну;

- акторські, творчі та організаторські здібності.

Як бачимо, це досить великий перелік професійно важливих якостей та здібностей. А якщо брати до уваги перелік вмінь та навичок для кожної із сфер застосування практичних психологів, виходить, що процес професійного становлення не закінчується ніколи.

Крім того фахівець у сфері психології, як і фахівці інших сфер, на своєму професійному шляху переживають різного роду кризи – ці кризи виникають як на етапах професійного самовизначення та набуття професії, так і на різних етапах професійного зростання та самореалізації. Так, основними кризами можуть стати період початку професійної діяльності після навчання, адже теорія та практика це дві різні сфери існування людини. Ця криза долається в процесі професійної адаптації. Далі в процесі розвитку індивідуального стилю діяльності у сфері психології, фахівець може переживати ще багато криз. Через недостатню стресостійкість та невміння розподіляти власні психологічні та психічні ресурси, можуть ще виникати етапи професійного вигорання, втрата інтересу до психології та інші кризові явища.

Таким чином можна зробити висновок про те, що вибірка професійних психологів – це вибірка неоднорідна по своєму віку, психологічному стану та особливостям. Спеціалісти можуть знаходитися на різних етапах професійного становлення, можливо на різних етапах вигорання або професійних криз, переживати різного роду особливості професійної самореалізації, а нашим завданням буде виявлення взаємозв'язку між їх стресостійкістю як сумою певних психологічних характеристик та їх професійним становленням як певним етапом особистісного та професійного розвитку.

У розділі представлено програму та методологію емпіричного дослідження стресостійкості психологів, як фактору їх професійного становлення.

На основі теоретичного аналізу літератури розроблено програму емпіричного дослідження, що включає в себе три етапи: підготовчий, діагностичний та аналітичний.

Згідно з метою та завданнями емпіричного дослідження, здійснено підбір надійних психодіагностичних методик, що спрямовані на вивчення показників професійного становлення та стресостійкості.

Для дослідження професійного становлення психологів ми обрали методики «Опитувальник професійного самоздійснення» (О.М. Коқун) та «Шкала самоефективності» (Р. Шварцер та М. Єрусалем).

Для дослідження стресостійкості психологів, нами були обрані такі діагностичні інструменти: тест «Стійкість до стресу», методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер), методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-scale) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, & E.S. Becker), «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (IUS – 12) в україномовній адаптації Г. Громової.

Була сформована вибірка з українських психологів-практиків, що працюють на телеграм-платформі «Небайдуже».

Підібрані методи обробки та аналізу емпіричних даних, їх психологічної інтерпретації: кількісний аналіз, якісний аналіз за допомогою методу кореляційного аналізу Пірсона, методу групування за певною ознакою, що дозволяють встановити взаємозв'язки та співвідношення показників, що досліджуються.

Також планується використовувати математико-статистичні процедури обробки результатів дослідження за допомогою статистичного пакету Microsoft Excel for Microsoft Windows та статистичного пакету SPSS 13.0 for Microsoft Windows.

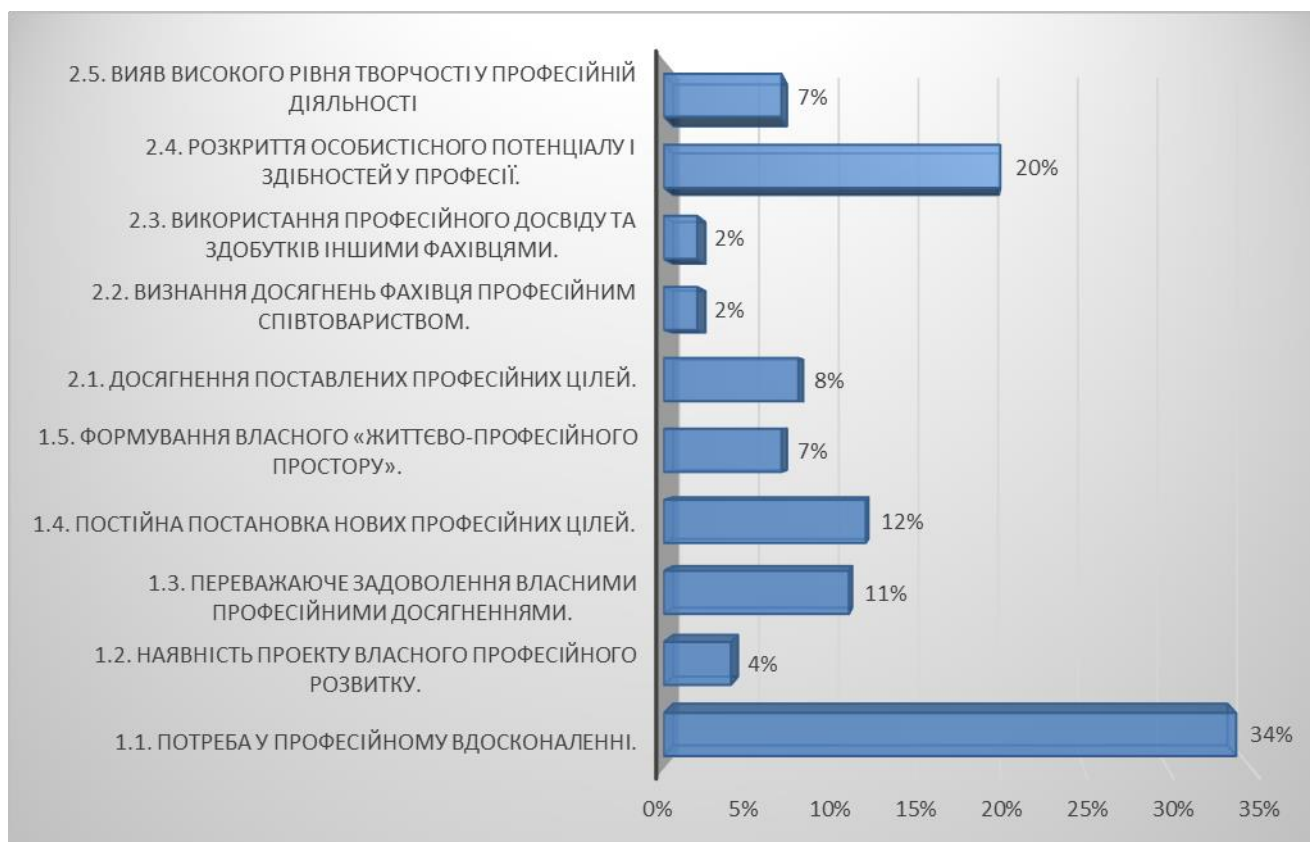
### РОЗДІЛ 3

## РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПСИХОЛОГА ЯК ФАКТОРА ЙОГО ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

### 3.1. Результати дослідження професійного становлення психологів

Для дослідження процесу професійного становлення психологів ми обрали методики «Опитувальник професійного самоздійснення» та «Шкала самоефективності». Результати будуть представлені у цьому параграфі.

Професійне самоздійснення психологів аналізувалось нами через співвідношення складових у загальногрупових показниках професійної самореалізації для виявлення загальних тенденцій процесу у вибірці. Результати представлені на рисунку нижче.



**Рис. 3.1. Співвідношення складових професійного самоздійснення психологів**

Як можна побачити з рис 3.1, у 34% психологів, що брали участь у нашому дослідженні, найбільшою мірою в структурі ознак професійного самоздійснення переважають внутрішньо професійні ознаки (68% від усіх ознак). Внутрішньо професійні ознаки визначають професійне самовдосконалення, спрямоване на підвищення професійної компетентності та розвиток професійно-важливих якостей. При цьому найбільш вираженою (34%) є потреба у професійному вдосконаленні (на наш погляд, вона втілює потребово-мотиваційну складову внутрішньо професійного самоздійснення), за якою слідує дві наступні: постановка професійних цілей (12%) - когнітивна складова та задоволення власними професійними досягненнями (11%) - емоційна складова, а також поведінкова ознака - формування власного «життєво-професійного простору», 7%. Найменш представлена емоційна ознака (4%), пов'язана із наявністю проекту власного професійного майбутнього. Це також показник когнітивної складової професійного самоздійснення.

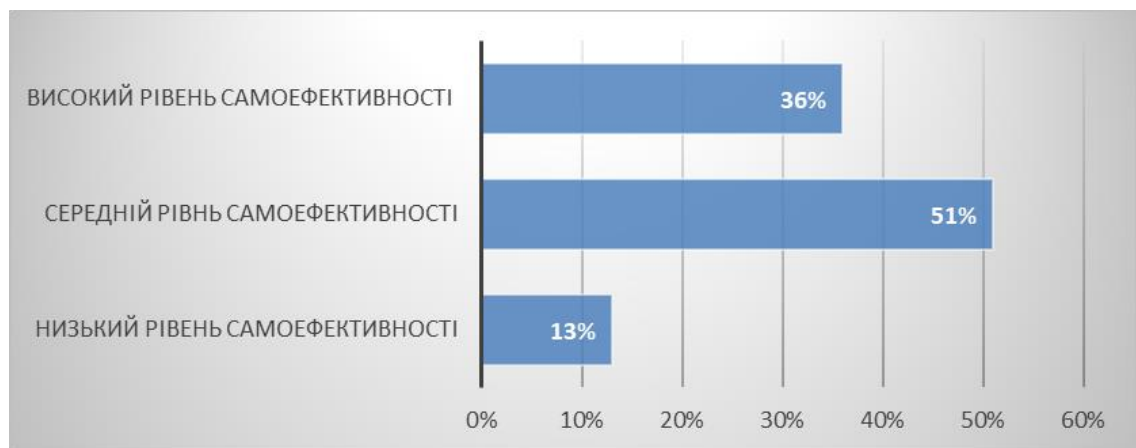
Зовнішньо професійні ознаки професійного самоздійснення виявляють здійснені досягнення та значущі здобутки у різних аспектах професійної діяльності. З рис. 3.2 видно, що ці ознаки займають 32% серед усіх ознак професійної самореалізації.

В групі зовнішніх ознак професійного самоздійснення у опитаних нами психологів переважає показник розкриття особистісного потенціалу та здібностей у професії (20%). Також високими є показники досягнення професійних цілей (8%) та вияв високого рівня творчості у професійній діяльності (7%).

Можна зробити висновок про те, що у опитаних нами психологів переважаючою є внутрішня складова професійної самореалізації – при чому вираженою є як когнітивна та емоційна, так і поведінкова її компонента. Але при цьому вираженими є також зовнішньо професійні показники – саморозкриття у професії, досягнення професійних цілей та творчість. Це говорить про високий рівень професійного зростання та самоздійснення, про

певну професійну зрілість, адже ці процеси керуються внутрішніми цінностями, мотивами та настановами, а не зовнішнім визнанням успіхів та заслуг.

Наступним нашим завданням було виявлення рівня самоефективності психологів, як одного з важливих показників професійного становлення та самоздійснення. Результати представлені на рисунку нижче.



**Рис. 3.2. Рівень самоефективності у психологів**

Поняття професійної самоефективності як «переконання, що людина здатна добре виконувати свої професійні ролі» ввів К. Черніс [], який розрізняє три області професійної самоефективності: на рівні завдань (наскільки майстерним відчуває себе працівник, виконуючи свої професійні обов'язки), в області міжособистісних відносин (здатність гармонійно працювати з іншими людьми, зокрема, з клієнтами, колегами, та безпосереднім керівником), та на рівні організації (відноситься до переконання про здатність впливати на процеси всередині організації). На рис. 3.2 представлений рівень самоефективності опитаних нами психологів.

Як бачимо, більшість з них (51%) виявляє середній рівень самоефективності, а 36% - вважає себе високоефективними у професійній сфері. Висока самоефективність (пов'язана з очікуванням позитивного результату, позитивними емоціями), навпаки, дозволяє людині максимально розкрити свій творчий потенціал, самореалізуватися у складній для себе діяльності.

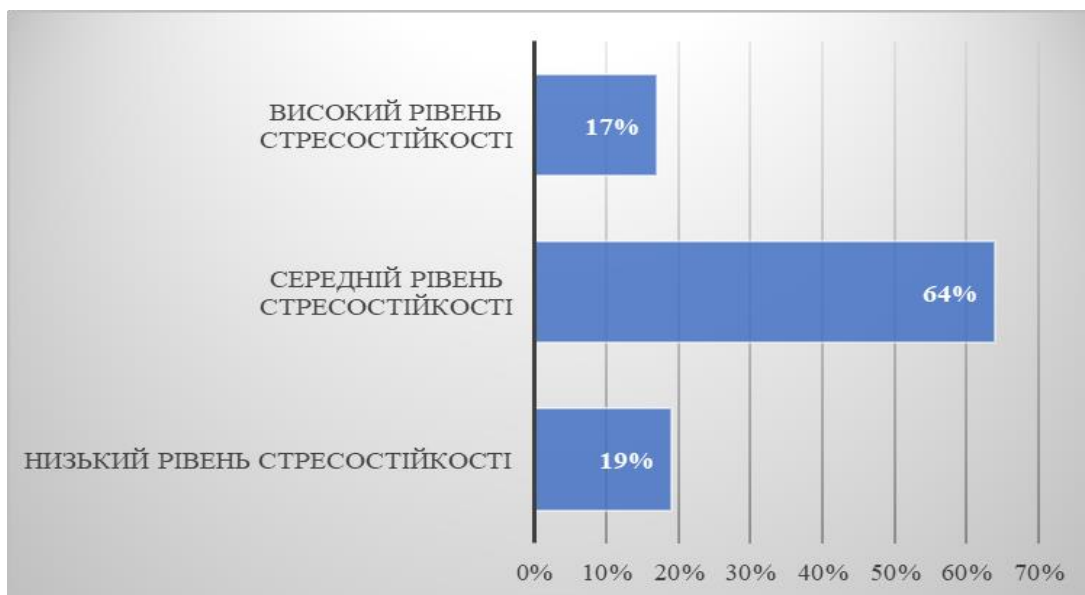
Нами також виявлено, що 13% опитаних нами психологів виявляє низьку самоефективність. Низький рівень самоефективності пов'язаний із очікуванням провалу, невдачі, негативними емоціями, що призводить до відмови від дій в складних професійних ситуаціях або ж до пасивного копіювання дій інших, імітації діяльності.

З проведеного дослідження професійного становлення психологів можна зробити висновок про те, що більшість з них оцінює свій рівень професійної самоефективності як високий чи середній, а у змістовних компонентах професійного самоздійснення домінують внутрішньо професійні показники, зокрема потреба у професійному самовдосконаленні, та такий зовнішньо професійний компонент як розкриття особистісного потенціалу та здібностей у професії. Це говорить про те, що професійне становлення опитаних нами психологів вже знаходиться на рівні певної професійної зрілості, але потрібно виявити наскільки на нього впливають показники стресостійкості.

### **3.2. Результати дослідження стресостійкості психологів**

Для дослідження стресостійкості психологів, нами були обрані такі діагностичні інструменти: тест «Стійкість до стресу», методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер), методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-scale) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, & E.S. Becker), «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (IUS – 12) в україномовній адаптації Г. Громової.

Результати дослідження показнику стійкості до стресу представлені на рис. 3.3.



**Рис. 3.3. Рівень стресостійкості психологів**

Ми вже виявили, що стресостійкість це інтегральна особистісна характеристика, чия вираженість залежить від низки внутрішньопсихологічних якостей індивіда. Високий рівень стресостійкості дозволяє психологам ефективно справлятися з емоційними навантаженнями, зберігати професійну етику та забезпечувати якість психологічної допомоги.

Нами визначено, що високий рівень стресостійкості виявляє 17% опитаних нами психологів. Більшості з них притаманний середній рівень цієї характеристики – 64%. Певна кількість психологів (19%) виявляє низький рівень стресостійкості.

Оскільки стресостійкість відіграє велику роль у збереженні психологічного здоров'я психолога та впливає на ефективність його професійної діяльності, можна зробити висновок про те, що необхідні якісь зовнішні умови для розвитку цієї характеристики у психологів.

Далі ми вивчали проявленість різних стратегій копіngu серед опитаних нами психологів. Стратегії опанування є поведінковим відображенням загальної стресостійкості особистості, зокрема, вони виявляють яким саме чином людина звичайно намагається впоратися із стресом. Результати представлені на рисунку нижче.



**Рис. 3.4. Показники копінг-поведінки психологів**

З рис. 3.4 видно, що більшість психологів у своїх стратегіях подолання має спрямованість на вирішення завдання (53%). Цей тип копіngu передбачає активну розумову діяльність, яка полягає в аналізі стресової ситуації та засобів її зміни. Необхідною умовою реалізації її є фокусування на проблемі та визначення шляхів її вирішення.

Копінг, орієнтований на емоції характерний для 22% опитаних нами респондентів. Ця стратегія виявляє фокусування людини на негативних емоціях з приводу ситуації або стресових умов та намагання їх саморегуляції, а вже потім, можливо, вирішення проблеми, але пошук соціальної підтримки для її вирішення.

Спрямованість на пошук соціальної підтримки (копінг, орієнтований на соціальне відволікання) притаманна 11% респондентів – психологів. Виділяють два види соціального відволікання: перше - спрямоване на пошук емоційної підтримки та прагнення отримати відповідний емоційний відгук, а друге – спрямоване на пошук інформаційної і практичної допомоги від інших людей (родичів, друзів, знайомих тощо) і таку стратегію можна вважати достатньо продуктивною для подолання різних складних життєвих ситуацій.

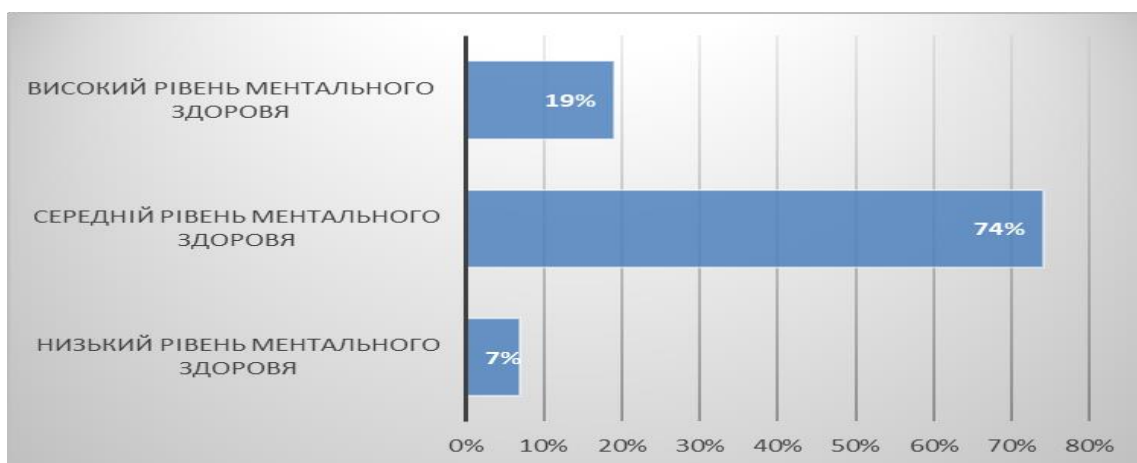
Також нами виявлено 9% психологів, що виявляють уникнення як провідну стратегію подолання, це виражається у поведінці спрямованої відновлення емоційної рівноваги за допомогою уникання взаємодії з існуючою проблемою до зміни ситуації. Ще один варіант уникаючої поведінки – це намагання прийняти ситуацію замість того, щоб змінювати її, навчитися співіснувати з новими обставинами. Така стратегія також може бути ефективною, якщо людина, наприклад, відчуває втрату.

Відволікання як стратегія подолання – близька до уникнення. Але містить у собі не прийняття ситуації чи відмову від її вирішення, а різноманітні способи переключити увагу з проблеми на позитивні емоції. Нами виявлено 5% психологів, схильних до такої стратегії копінгу. Відволікання може бути спрямоване як на інші види діяльності, так, наприклад, на щось менш конструктивне, як то алкоголь.

В цілому, нами виявлено, що більша частина психологів виявляє конструктивні стратегії копінгу для подолання стресових ситуацій, зокрема орієнтовані на вирішення проблеми, пошук підтримки та зняття емоційної напруги щодо неї.

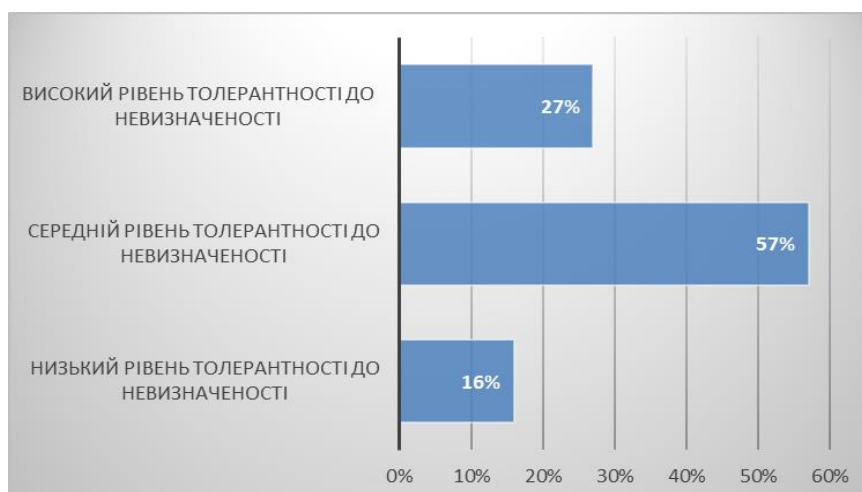
Важливим показником стресостійкості та ефективності копінг-поведінки є ментальне здоров'я. Позитивний вектор ментального здоров'я характеризує активних людей, оптимістичних, адаптивних та гнучких у діяльності, спілкуванні та вирішенні професійних та життєвих задач.

Результати визначення рівня позитивного ментального здоров'я опитаних нами психологів представлені на рис. 3.5.



**Рис. 3.5. Рівень показнику ментального здоров'я психологів**

Як можна побачити з рисунку вище, високий рівень позитивного ментального здоров'я виявляє 19% опитаних нами респондентів, а більшість психологів характеризує середній його рівень (74%). Ми вважаємо, що одним з показників стресостійкості та позитивного ментального здоров'я є високий рівень толерантності до невизначеності. Це така інтегральна якість людини, що виявляє по-перше, рівень тривоги у ситуаціях невизначеності, по-друге – рівень психологічної стійкості, а також систему цінностей, особистісні установки та індивідуальні властивості, що відповідають за адаптивну поведінку в різних ситуаціях. Рівень показнику толерантності до невизначеності у досліджуваній групі психологів представлений на рис. 3.6.



**Рис. 3.6. Рівень толерантності до невизначеності психологів**

З рисунку можна побачити, що 57% опитаних нами психологів виявляє середній рівень показнику толерантності до невизначеності, 27% - високий, а

16% респондентів характеризуються низьким рівнем толерантності до невизначеності.

Отже, дослідження стресостійкості психологів виявило, що більшість з опитаних нами респондентів виявляє середній рівень стресостійкості, толерантності до невизначеності та основними стратегіями копіngu має ті, що орієнтовані на вирішення проблеми. І переважна більшість психологів виявляє середній рівень позитивного ментального здоров'я. На наступному етапі аналізу результатів емпіричного дослідження нами буде вирішуватися задача по пошуку статистичних взаємозв'язків між досліджуваними показниками стресостійкості та професійного становлення.

### **3.3. Стресостійкість як фактор професійного становлення психологів**

Пошук значимих взаємозв'язків між показниками професійного становлення та стресостійкості здійснювався нами за допомогою кореляційного аналізу Пірсона. Коефіцієнти виявлялися автоматично у програмі статистичного пакету SPSS 13.0 for Microsoft Windows. Результати представлені у таблиці нижче.

Таблиця 3.1.

#### **Значимі кореляції між показниками стресостійкості та професійного становлення**

	Професійне самоздійснення	Професійна ефективність
Показник стресостійкості	,577**	,503**
Показник толерантності до невизначеності	,498*	,602**
Стратегії копіngu	-	,415*
Показник ментального здоров'я	,546**	-

*Примітки. 1. Нулі не вказані. 2. Знак\* вказує на рівень значущості  $p \leq 0,05$ , \*\* –  $p \leq 0,01$ .*

Як можна побачити з таблиці 3.1, кореляційний аналіз виявив низку значимих додатних кореляцій між показниками стресостійкості та професійного становлення. Так, професійна ефективність виявляє значимі позитивні кореляційні зв'язки із стресостійкістю ( $r=0,503$ , рівень значимості  $p \leq 0,01$ ), толерантністю до невизначеності ( $r=0,602$ , рівень значимості  $p \leq 0,01$ ) та стратегіями подолання ( $r=0,415$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ). Ці якості дійсно допомагають краще вирішувати професійні завдання та справлятися із професійним стресом, тому зв'язок цих показників був для нас очевидним.

Професійне самоздійснення також виявляє значимі додатні статистичні зв'язки із рівнем стресостійкості ( $r=0,577$ , рівень значимості  $p \leq 0,01$ ), толерантності до невизначеності ( $r=0,498$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ) та показником позитивного ментального здоров'я ( $r=0,546$ , рівень значимості  $p \leq 0,01$ ).

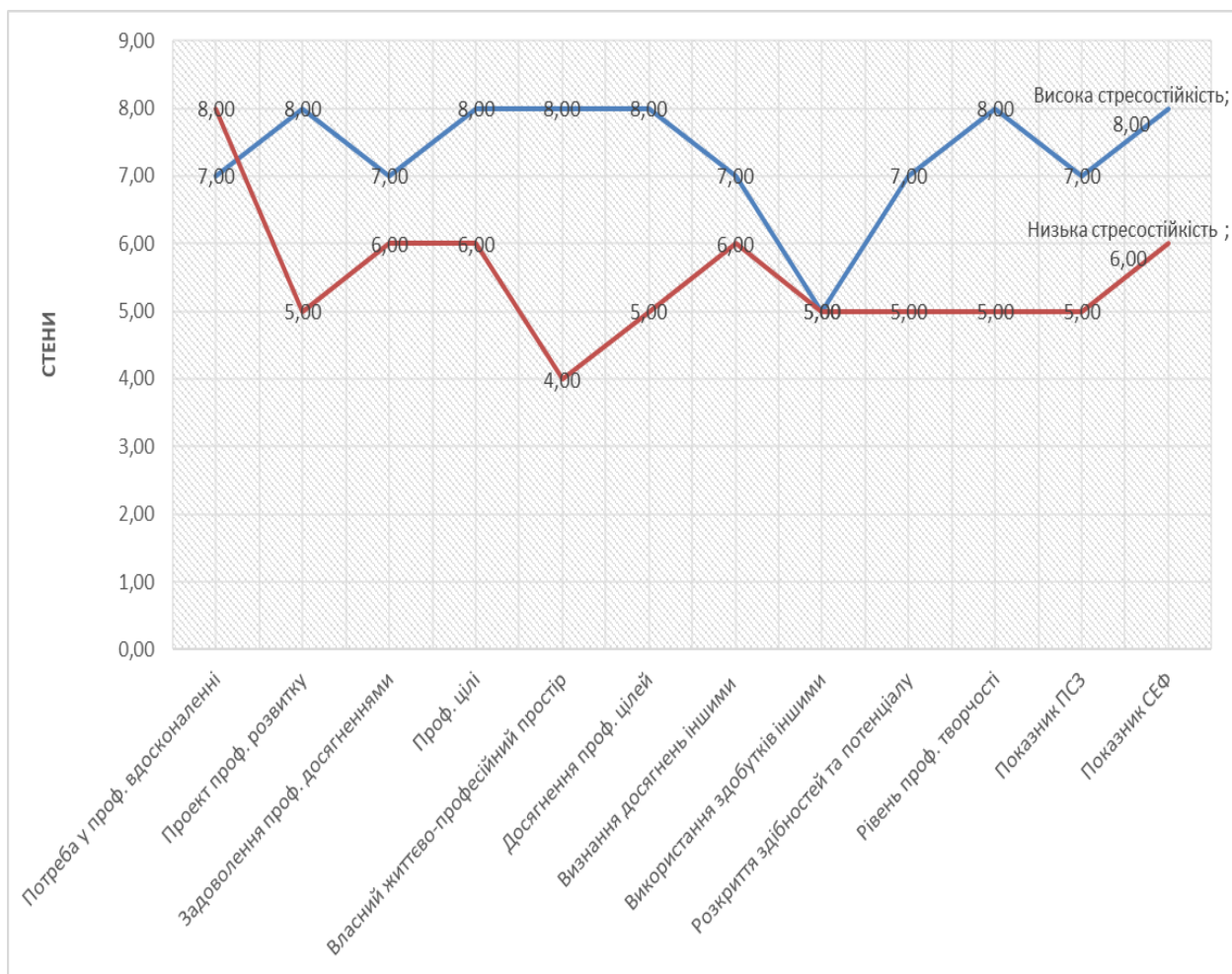
Отже можна стверджувати, що стресостійкість є фактором професійного становлення і нами доведена наша емпірична гіпотеза.

Для того, щоб більш докладно розглянути вплив стресостійкості на показники професійного самоздійснення та професійної ефективності, нами був задіяний метод групування за певною ознакою.

У якості ознаки, за якою здійснювався якісний аналіз результатів, виступив рівень стресостійкості психологів і, такими чином, нами були виділені дві групи: група психологів з високим (або близьким до високого) рівнем стресостійкості та група психологів з низьким (або близьким до нього) рівнем.

Таке групування дозволило нам вибудувати профіль професійного становлення спеціаліста – психолога в залежності від рівня стресостійкості. Показники професійної ефективності та професійного самоздійснення були переведені у стени та згруповані у профілі, що представлені на рис. 3.7.

Показники в діапазоні 0-3 вважаються низькими, 4-6 – середніми, 7-9 – високими. Проаналізуємо отримані профілі.



**Рис. 3.7. Співвідношення показників професійного становлення у психологів з високим та низьким показником стресостійкості**

*Примітки: 1. Значення показників вказані у стенах. 2. Скорочення – ПСЗ – загальний показник самоздійснення, СЕФ – показник самоефективності*

З рисунку 3.7 бачимо, що профілі груп психологів з високим та низьким рівнем стресостійкості досить не однорідні та відрізняються за значеннями, що говорить нам про статистичні відмінності у показниках компонентів професійного становлення.

Так, група психологів з низьким рівнем стресостійкості відрізняється високим рівнем прагнення професійного самовдосконалення (ми вважаємо що це через тривожність та невпевненість), а також середнім рівнем інших показників професійного становлення, як внутрішньо-професійних, так і зовнішньо-професійних. Загальний показник професійного самоздійснення та

професійної ефективності в групі психологів з низьким рівнем стресостійкості – також відповідають середньому рівню.

Таким чином ми бачимо, що при низькій стресостійкості процес професійного становлення сповільнюється через брак психологічних ресурсів та психологічної резильєнтності.

Якщо аналізувати профіль психологів з високим рівнем стресостійкості, то можна побачити, що майже усі показники проявлені на високому рівні. Це стосується як зовнішньопрофесійних показників професійного самоздійснення, так і внутрішньопрофесійних. Але при цьому один показник у цій групі відзначається як середній, це – показник використання професійних здобутків іншими професіоналами. Мова йде про якісь інновації, які творча, самореалізована у професії особистості вносить професійний простір: нові прийоми та методи, власні розробки, тощо. Скоріш за все, це говорить про якусь важливу стадію професійної зрілості, яку наші респонденти ще не досягли в силу віку або досвіду. Але при цьому показники професійного самоздійснення та професійної ефективності у групі психологів з високим рівнем стресостійкості є високими, тож можна говорити про те, що стресостійкості впливає на цей процес.

Нами було проведено емпіричне дослідження стресостійкості як фактору професійного становлення психологів.

Нами визначені особливості професійного становлення психологів. Зокрема, виявлено, що найбільшою мірою в структурі ознак професійного самоздійснення респондентів переважають внутрішньопрофесійні ознаки (68% від усіх ознак), що визначають професійне самовдосконалення, спрямоване на підвищення професійної компетентності та розвиток професійно-важливих якостей. При цьому найбільш вираженою (34%) є потреба у професійному вдосконаленні (на наш погляд, вона втілює потребово-мотиваційну складову внутрішньо професійного самоздійснення). Серед зовнішньопрофесійних ознак переважає показник розкриття особистісного потенціалу та здібностей у професії (20%).

Також нами досліджено професійну ефективність психологів. Виявлено, що більшість з них (51%) виявляє середній рівень самоефективності, а 36% - вважає себе високоефективними у професійній сфері.

Зроблено висновок про те, що опитані нами психологи виявляють певну професійну зрілість, адже ці процеси керуються внутрішніми цінностями, мотивами та настановами, а не зовнішнім визнанням успіхів та заслуг.

Також нами досліджено показники стресостійкості, толерантності до невизначеності, рівень позитивного ментального здоров'я та спрямованість копінг-поведінки психологів.

Виявлено, що більшості психологів притаманний середній рівень стресостійкості (64%) та толерантності до невизначеності (57%). Провідними копінг-стратегіями у більшості з опитаних респондентів є ті, що спрямовані на вирішення проблеми (53%), на подолання емоцій (22%) та на соціальну підтримку (11%). Показники позитивного ментального здоров'я у 74% опитаних нами респондентів – також на середньому рівні.

На останньому етапі аналізу результатів емпіричного дослідження, нами було здійснено пошук значимих кореляцій між показниками професійного становлення та стресостійкості. Визначено, що професійна ефективність виявляє значимі позитивні кореляційні зв'язки із стресостійкістю ( $p \leq 0,01$ ), толерантністю до невизначеності ( $p \leq 0,01$ ) та стратегіями подолання ( $p \leq 0,05$ ). Професійне самоздійснення також виявляє значимі додатні статистичні зв'язки із рівнем стресостійкості ( $p \leq 0,01$ ), толерантності до невизначеності ( $p \leq 0,05$ ) та показником позитивного ментального здоров'я ( $p \leq 0,01$ ).

Нами зроблено висновок про те, що стресостійкість дійсно є фактором професійного становлення і тому нами були складені профілі показників професійного становлення у двох групах психологів – групі з високим рівнем

стресостійкості та групі з низьким рівнем стресостійкості для виявлення відмінностей у показниках.

Визначено, що група психологів з низьким рівнем стресостійкості відрізняється високим рівнем прагнення професійного самовдосконалення (ми вважаємо що це через тривожність та невпевненість), а також середнім рівнем інших показників професійного становлення, як внутрішньо професійних, так і зовнішньо професійних. Загальний показник професійного самоздійснення та професійної ефективності в групі психологів з низьким рівнем стресостійкості – також відповідають середньому рівню.

Зроблено висновок про те, що при низькій стресостійкості процес професійного становлення сповільнюється через нестачу психологічних ресурсів та психологічної резильєнтності. Адже у групі психологів з високим рівнем стресостійкості, майже усі показники проявлені на високому рівні. Це стосується як зовнішньо професійних показників професійного самоздійснення, так і внутрішньо професійних. Показники професійного самоздійснення та професійної ефективності у групі психологів з високим рівнем стресостійкості є високими, тож можна зробити висновок про те, що стресостійкість впливає на процес професійного становлення.

## ВИСНОВКИ

1. Здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми професійного становлення психологів та його чинників.

Визначено, що професійне становлення психолога, є складним та багатогранним процесом, що має етапи, кризи та на який впливають численні чинники. Важливою групою чинників науковці називають внутрішньоособистісні – це система адаптивних, професійних та особистісних якостей психолога.

Виявлено, що стресостійкість – система адаптивних особистісних якостей та компонент адаптаційного потенціалу людини, складна інтегральна властивість особистості, взаємозв'язана з системою елементів, представлених комплексом фізіологічних, психічних та психологічних особливостей людини.

З'ясовано, що психологи, як і інші представники допоміжних професій найбільш вразливі до ризику виникнення професійного стресу. Професійний стрес вчені розглядають як процес взаємодії особистості та професійного середовища, при якому вимоги професійного середовища значно перевищують особистісний та професійний ресурс суб'єкта професійної діяльності та загрожують його професійному розвитку.

2. На основі теоретичного аналізу літератури розроблено програму емпіричного дослідження, що включає в себе три етапи: підготовчий, діагностичний та аналітичний, здійснено підбір надійних психодіагностичних методик, що спрямовані на вивчення показників професійного становлення та стресостійкості. Була сформована вибірка з українських психологів-практиків, що працюють на телеграм-платформі «Небайдуже», а також підібрані методи обробки та аналізу емпіричних даних, їх психологічної інтерпретації.

3. Нами було проведено емпіричне дослідження стресостійкості як фактору професійного становлення психологів.

Визначені особливості професійного становлення психологів. Зокрема, виявлено, що найбільшою мірою в структурі ознак професійного самоздійснення респондентів переважають внутрішньопрофесійні ознаки (68% від усіх ознак), що визначають професійне самовдосконалення, спрямоване на підвищення професійної компетентності та розвиток професійно-важливих якостей. При цьому найбільш вираженою (34%) є потреба у професійному вдосконаленні (на наш погляд, вона втілює потребово-мотиваційну складову внутрішньо професійного самоздійснення). Серед зовнішньопрофесійних ознак переважає показник розкриття особистісного потенціалу та здібностей у професії (20%).

Діагностовано професійну ефективність психологів. Виявлено, що більшість з них (51%) виявляє середній рівень самоефективності, а 36% - вважає себе високоефективними у професійній сфері.

Зроблено висновок про те, що опитані нами психологи виявляють певну професійну зрілість, адже ці процеси керуються внутрішніми цінностями, мотивами та настановами, а не зовнішнім визнанням успіхів та заслуг.

Також нами досліджено показники стресостійкості, толерантності до невизначеності, рівень позитивного ментального здоров'я та спрямованість копінг-поведінки психологів.

Виявлено, що більшості психологів притаманний середній рівень стресостійкості (64%) та толерантності до невизначеності (57%). Провідними копінг-стратегіями у більшості з опитаних респондентів є ті, що спрямовані на вирішення проблеми (53%), на подолання емоцій (22%) та на соціальну підтримку (11%). Показники позитивного ментального здоров'я у 74% опитаних нами респондентів – також на середньому рівні.

На останньому етапі аналізу результатів емпіричного дослідження, нами було здійснено пошук значимих кореляцій між показниками професійного становлення та стресостійкості. Визначено, що професійна ефективність виявляє значимі позитивні кореляційні зв'язки із

стресостійкістю ( $p \leq 0,01$ ), толерантністю до невизначеності ( $p \leq 0,01$ ) та стратегіями подолання ( $p \leq 0,05$ ). Професійне самоздійснення також виявляє значимі додатні статистичні зв'язки із рівнем стресостійкості ( $p \leq 0,01$ ), толерантності до невизначеності ( $p \leq 0,05$ ) та показником позитивного ментального здоров'я ( $p \leq 0,01$ ).

Зроблено висновок про те, що стресостійкість дійсно є фактором професійного становлення і тому нами були складені профілі показників професійного становлення у двох групах психологів – групі з високим рівнем стресостійкості та групі з низьким рівнем стресостійкості для виявлення відмінностей у показниках.

Визначено, що група психологів з низьким рівнем стресостійкості відрізняється високим рівнем прагнення професійного самовдосконалення (ми вважаємо що це через тривожність та невпевненість), а також середнім рівнем інших показників професійного становлення, як внутрішньо професійних, так і зовнішньо професійних. Загальний показник професійного самоздійснення та професійної ефективності в групі психологів з низьким рівнем стресостійкості – також відповідають середньому рівню.

Зроблено висновок про те, що при низькій стресостійкості процес професійного становлення сповільнюється через нестачу психологічних ресурсів та психологічної резильєнтності. Адже у групі психологів з високим рівнем стресостійкості, майже усі показники проявлені на високому рівні. Це стосується як зовнішньо професійних показників професійного самоздійснення, так і внутрішньо професійних. Показники професійного самоздійснення та професійної ефективності у групі психологів з високим рівнем стресостійкості є високими, тож можна зробити висновок про те, що стресостійкість впливає на процес професійного становлення.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнського науково-практичного круглого столу 24 березня 2017 року за заг. ред. О.Г. Льовкіної, Р.А. Калениченка. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2017. 238 с.
2. Андріяшина Н.В. Стресостійкість особистості у сучасних умовах розвитку суспільства. *Збірник наукових праць «Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету» за підсумками наукових досліджень 2021 року*. 2022. Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/38593>
3. Антонова Н. О. Кризові явища у професійному становленні студентів-психологів та психологів-практиків. Актуальні проблеми психології. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 3. 2007.
4. Бацилєва О., Пузь І. В. Проблема формування готовності до професійної діяльності у майбутніх психологів. Психологічна освіта в Україні: традиції, сучасність та перспективи, 21-22 квітня 2017 року. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з нагоди святкування 50-річчя від початку фахової підготовки психологів у КНУ імені Тараса Шевченка та Дня психолога. 2017.
5. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса, 2007. 20 с.
6. Боднар А.Я., Макаренко Н.Г. Психологічні особливості стресостійкості працівників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2013, Том 149. С. 49–55. Режим доступу:

<https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/181b4109-1e32-4633-823d-1ab5ab5a01d1/content>

7. Бондарчук А.Є. Цибуляк Н.Ю. Структура професійної стресостійкості спеціального педагога. Теорія і практика сучасної психології. 2019. №6. Т.2. С. 154-162
8. Булах І. С. Психологія життєвих криз особистості. Курс лекцій. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
9. Войцеховська О. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016.
10. Галецька І. І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. Вісник Львівського університету. Серія «Філософські науки». 2003. Вип. 5. С. 433-442. Режим доступу: [https://www.researchgate.net/publication/385381234\\_Skala\\_zagalnoi\\_samoefektivnosti\\_R\\_Svarcera\\_i\\_M\\_Erusalema\\_General\\_Self-Efficacy\\_Scale\\_GSE\\_Schwarzer\\_R\\_Jerusalem\\_M\\_adaptacia\\_ukrainskou\\_movo\\_u\\_I\\_Galecka](https://www.researchgate.net/publication/385381234_Skala_zagalnoi_samoefektivnosti_R_Svarcera_i_M_Erusalema_General_Self-Efficacy_Scale_GSE_Schwarzer_R_Jerusalem_M_adaptacia_ukrainskou_movo_u_I_Galecka)
11. Грандт В. Копінг-ресурси як чинник збереження професійного здоров'я особистості. *Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : колективна монографія*. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 77-84.
12. Громова Г.М. Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості: дис.. на здоб. наук. ступ. д. філософії за спеціальністю 053 – Психологія. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ, 2022.
13. Дружиніна І. Професійне становлення майбутніх психологів: теоретико-методологічний аналіз проблеми. *Український науковий журнал «Освіта регіону»* №2. 2011. С. 18-26.
14. Дубчак Г.М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ : Талком, 2017. 321 с.

15. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018.
16. Дьоміна Г.А., Мельничук О.Г. Психологічні особливості професійного вигорання психологів-психосоматологів. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія, 2021. Т. 32 (71) № 4. С. 28-35
17. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
18. Кокур О.М. Опитувальник професійного самоздійснення. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 7. С. 35 – 39.
19. Кокур О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ: Практика сучасної науки, 2012.
20. Комар Т.О., Вахрушева Г.Г. Синдром вигорання психологів системи освіти // *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2018. Вип. 2. Т.2. С. 51-59
21. Корольчук В.М., Корольчук М.С., Солдатов С.В. Аналіз результатів диференційно-інтегральної оцінки чинників професійного стресу в системі «людина – техніка». *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2014. Вип. 15. С. 88–96.
22. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: [монографія]. Київ: Ніка-Центр, 2017. 432 с.
23. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. С. 22–28 Режим доступу: [http://www.tpsjournal.kpu.zp.ua/archive/1\\_2016/7.pdf](http://www.tpsjournal.kpu.zp.ua/archive/1_2016/7.pdf)
24. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої*. 2017. Вип. 35. С. 293–309

- 25.Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
- 26.Міщенко, М. С. Профілактика та корекція емоційного вигорання у практичних психологів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*, 2016. Серія Психологія. №1150. С. 116-126
- 27.Мозгова Г.П., Ханецька Т.І., Якимчук, О.І. Психосоматика: психічне, тілесне, соціальне. Хрестоматія: Навчальний посібник. Київ : НПУ імені М.П.Драгоманова, 2021. 341 с.
- 28.Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
- 29.Носенко В.Н. Особистісна зрілість та психологічна стійкість в екстремальних ситуаціях. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, № 2, 2007 р., с.97-105
- 30.Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С.Д. Максименка, В.Л. Зливкова, С.Б. Кузікової. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. 430 с.
- 31.Панок В.Г. Психологічна служба. Київ : Ніка-Центр, 2016.
- 32.Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія за ред. : С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 540 с.
- 33.Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості : монографія за ред. О. М. Кокуна. Нац. акад. пед. наук України, Інст психології ім. Г. С. Костюка. Київ : Пед. думка, 2015. 297 с.
- 34.Психологічна енциклопедія. Автор-упоряд. О. Степанов. Київ: «Академвидав», 2016. 424 с.
- 35.Професійна майстерність психолога : навч.-метод. посіб. Укладачі: І. М. Матійків, З.Я. Ковальчук. Львів : ЛДУВС, 2016. 339 с.

- 36.Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. (за наук. ред.. Т. М. Титаренко). Київ : Міленіум, 2011. 272 с.
- 37.Свідерська О.І, Гупало С.Р., Кулик Ю.О. Теоретичний аналіз стресостійкості як особистого чинника професійної діяльності майбутніх психологів. *Le tendenze e modelli di sviluppo della ricerche scientifici*. 2020. Т. 2. Режим доступу: <https://www.researchgate.net/publication/339945005>
- 38.Склень О.І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2008. 198 с.
- 39.Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації: колективна монографія (за наук. ред. Л.М.Коробки). Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 286 с.
- 40.Соломка О.Т., Хома Т.В., Хлопек А.Б. Опанувальна поведінка особистості у психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом. *Науковий вісник Ужгородського національного ун-ту*. 2022. Режим доступу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42486/1/14-.pdf>
- 41.Соціокультурні та психологічні аспекти адаптації особистості в сучасному соціумі: монографія за ред. Н.Є. Завацької. Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2014. 320 с.
- 42.Старик В.А. Гендерні відмінності стресостійкості у представників допоміжних професій. *Науковий вісник Харківського державного університету*, 2017. Т. 2. Вип. 4. С. 152-159
- 43.Стресостійкість: навчальний посібник (за ред. Я. М. Когути). Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
- 44.Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу : монографія за заг. ред. О. П. Мінцера. Вінниця : ВНТУ, 2015. – 228 с.
- 45.Титаренко Д.С. Захисні механізми психіки людини. *Проблеми екстримальної та кризової психології*. Вип. 6. 2009. С. 182-189

- 46.Тептюк Ю.В. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. 2018. Вип. 1. С. 44–47
- 47.Чернишук Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. Проблеми емпіричних досліджень у психології. 2008.№1. 92 - 98.
- 48.Якімчук О.М. Психологічні особливості професійного вигорання особистості // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Серія Психологічні науки. Випуск 16 (61). 2021. С. 87-94
- 49.Adam S., Nistor A., Nistor K. et al. Negative and positive predictive relationships between coping strategies and the three burnout dimensions among Hungarian medical students. *Orv. Hetil.* 2014. Vol. 155. N32. P. 1273-1280.
- 50.Avey J.B., Luthans F., Jense S.M. Psychological capital: A positive resource for combating employee stress and turnover. *Human Resource Management.* 2009. Vol.48, № 5. P. 677-693.
- 51.Antonovsky A. The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences.* 1985. Vol. 22, № 4. P. 273-280
- 52.Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review.* 1977. Vol. 84. P. 191-215.
- 53.Carver C.S., Scheier M.F. Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1994. Vol. 66. P. 184 – 195.
- 54.Cherniss C. Role of professional self-efficacy in the etiology and amelioration of burnout. *Professional burnout: Recent developments in theory and research.* Philadelphia,,: Taylor & Francis, 1993. P.135-149
- 55.Endler N. S., Parker J. D. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1990. 58(5). P. 844–854. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>

56. Folkman S. Making the case for coping. *Personal coping: theory, research, and application*. B.N. Carpenter. Westport : Praeger, 1992. P. 31 – 46.
57. Haan N. Coping and defense mechanisms related to personality. *Cons. Psychol.* 1965. Vol. 29, N 4. P.373-378.
58. Haan N. The adolescent antecedents of an ego model of coping and defense and comparisons with Q-sorted ideal personalities. *Genet. Psychol. Monogr.* 1974. Vol. 89, N 2. P.274-306.
59. Heim E. Coping and Adaptivitat. *Psychotherapie und Medizinische Psychologie.* 1998. Vol. 38. № 1. P. 8 – 18.
60. Hogan R. Personality and status. *Personality, social skills, and psychopathology: An individual differences approach*. N.-Y. : Plenum Press, 1991. P. 137 – 154.
61. Kramer U. Coping and defense mechanisms: What's the difference? *Journal of Personality.* 1998. V. 66(6). P. 919–94.
62. Lawrence M. Brammer, Ginger MacDonald, *Helping Relationship, The: Process and Skills*. Allyn and Bacon, 1998.
63. Lazarus R. Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping*. N.-Y.: Springer Publishing House, 1984. 456 p.
64. Lasarus, R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality.* 2006. Vol. 74. № 1. P. 9-43.
65. Maslach C., Leiter M.P. *The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about it*. San Francisco, CA. Jossey-Bass, 1997. 186p.
66. Murphy L. *Coping vulnerability and residence in childhood – coping and adaptation*. N.Y., 1974.
67. Rogers, Carl R. *On becoming a person : a therapist's view of psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin Company. 1995 .

- 68.Schaufeli W.B., Salanova M. Efficacy or in-efficacy, that's the question: burnout and workengagement, and their relationships with efficacy beliefs. *Anxiety Stress Coping*. 2007. Vol.20. N2. P. 177-196.
- 69.Super, D. (1953). A theory of vocational development. *American Psychologist*, (8), 185–190
- 70.Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment. K. Matheny, D.W. Aycock, J.L. Hung, W.L. Cutlette, K.A. Silva-Cannella. *Counseling Psychologist*. 1986. Vol. 14. P. 499–549
- 71.Sperry J., Sperry L. *Core Clinical Competencies in Counseling and Psychotherapy: Becoming a Highly Competent and Effective Therapist*. Taylor&Francis, 2023.
- 72.Vaillant G.E. Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanism. *Arch. General Psychiatry*. 1971. Vol. 24. – P. 107-118

## ДОДАТОК А

## Опитувальник професійного само здійснення, О.Кокун

## Бланк для опитування

ПІБ \_\_\_\_\_

вік \_\_ стать \_\_ професія \_\_\_\_\_ посада \_\_\_\_\_

стаж роботи на посаді \_\_\_\_ загальний стаж роботи за професією \_\_\_\_

**Інструкція:** Будь ласка, дайте відповіді на нижченаведені запитання, обвівши кружечком відповідне твердження (тільки одне із запропонованих, що найбільше підходить за кожним запитанням).

№	Запитання	Варіанти відповіді				
		взагалі не працюю	іноді	періодично	часто	постійно
1	Чи багато Ви працюєте над підвищенням свого професійного рівня					
2	Чи маєте Ви план свого подальшого професійного розвитку	не маю плану	практично не маю	у загальних рисах	в головному маю	маю чіткий план
3	Чи задоволені Ви власною професійною кар'єрою	не задоволений (а)	скоріше незадоволений	важко відповісти	скоріше задоволений	повністю задоволений
4	Після досягнення певної професійної мети як швидко Ви ставите наступну	не ставлю взагалі	через тривалий час	через певний час	досить швидко	практично відразу
5	Наскільки гармонійно Вам вдається поєднувати професійну діяльність з позафаховим життям	зовсім не вдається	більше не вдається	частково вдається	вдається майже постійно	завжди вдається
6	Як швидко Ви досягаєте поставлених професійних цілей	тривалий час	досить повільно	через певний час	досить швидко	дуже швидко
7	Як Ви оцінюєте рівень своїх професійних досягнень	низький	невисокий	середній	досить високий	високий
8	Як часто Ваш професійний досвід стає у пригоді іншим фахівцям	практично ніколи	іноді	періодично	часто	постійно

9	Наскільки повно Ви як особистість можете розкритися у роботі	зовсім не можу	незначною мірою	частково	істотно	практично повністю
10	Наскільки творчо Ви намагаєтесь виконувати Вашу роботу	не намагаюсь	іноді дію творчо	частково дію творчо	здебільшого дію творчо	постійна творчість
11	Як Ви оцінюєте свій потяг до підвищення професійного рівня	повністю відсутній	невисокий	середній	досить виражений	дуже високий
12	Наскільки чітко Ви уявляєте своє професійне майбутнє	ніяк не уявляю	практично не уявляю	у загальних рисах	в головному уявляю	чітко уявляю
13	Чи задоволені Ви своїми професійними досягненнями	не задоволений (а)	скоріше не задоволений	важко відповісти	скоріше задоволений	повністю задоволений
14	Чи згодні Ви з тим, що в роботі постійно слід рухатися вперед	не згодний	більше не згодний, ніж згодний	не завжди згодний	здебільшого згодний	повністю згодний
15	Як оцінюєте рівень свого професійного менталітету, ідентифікації з професійним співтовариством	низький	невисокий	середній	досить високий	високий
16	Наскільки часто Ви досягаєте поставлених професійних цілей	дуже рідко	рідко	періодично	часто	практично завжди
17	Як оцінюють отримані Вами професійні здобутки Ваші колеги	низькі	не високі	середні	досить високі	високі
18	Як часто Ваші професійні здобутки використовуються іншими фахівцями	ніколи	іноді	періодично	часто	постійно
19	Наскільки повно можуть розкритися у професійній діяльності Ваші здібності	зовсім не можуть	незначною мірою	частково	істотно	практично повністю
20	Наскільки гнучким є стиль Вашої професійної діяльності	зовсім не гнучкий	майже негнучкий	іноді гнучкий	досить гнучкий	дуже гнучкий
21	Чи отримujete Ви задоволення в результаті підвищення своєї професійної майстерності	зовсім ні	практично ні	певне задоволення	достатнє задоволення	дуже велике задоволення
22	Чи проектуєте Ви власну кар'єру	ніяк не проектую	практично ні	у загальних рисах	намагаюсь проектувати	чітко проектую
23	Чи задоволені Ви своїм професійним рівнем	не задоволений (а)	скоріше не задоволений	важко відповісти	скоріше задоволений	повністю задоволений

24	Після отримання певного результату в роботі як швидко Вам хочеться	взагалі не хочеться	через тривалий час	невдовзі	швидко	практично відразу
	досягти ще кращого					
25	Наскільки чітко сформувався у Вас власна професійна позиція	ще відсутня	недостатньо сформована	частково сформована	майже повністю	повністю
26	Якою мірою Ви досягаєте поставлених професійних цілей	дуже малою	невеликою мірою	частково досягаю	значною мірою	повністю
27	Як оцінює керівництво Ваші професійні	низькі	невисокі	середні	досить високі	високі
28	Якою мірою Ви передаєте свої професійні знання і досвід, навчаючи	не передаю	незначною мірою	частково	досить повно	повністю
29	Які можливості створює Вам професійна діяльність для	дуже малі	незначні	часткові	великі	дуже великі
30	Чи багато нового Ви привнесли у свою професію	дуже мало	небагато	посередньо	багато	дуже багато

**Бланк тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона  
(IUS-12) в україномовній адаптації Громової**

ПІБ/№ ID \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

**«Шкала інтолерантності до невизначеності»  
(IUS – 12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової)**

Будь ласка, обведіть число, яке найкраще відповідає тому, наскільки ви згодні з кожним пунктом

	Зовсім не типово для мене	Майже не типово для мене	Певною мірою типово для мене	Значною мірою типова для мене	Дуже типово для мене
1. Непередбачувані події мене сильно засмучують	1	2	3	4	5
2. Я засмучуюсь, коли у мене немає всієї необхідної мені інформації.	1	2	3	4	5
3. Невизначеність заважає мені жити повним життям.	1	2	3	4	5
4. Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок.	1	2	3	4	5
5. Навіть при відмінному плануванні незначна непередбачувана подія може все зіпсувати.	1	2	3	4	5
6. Коли приходить час діяти, невідомість паралізує мене.	1	2	3	4	5
7. Коли я непевний, я не можу нормально функціонувати.	1	2	3	4	5
8. Я завжди хочу знати, що чекає на мене у майбутньому.	1	2	3	4	5
9. Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька.	1	2	3	4	5
10. Найменший сумнів може перешкодити мені діяти.	1	2	3	4	5
11. Я повинен мати змогу організувати все заздалегідь.	1	2	3	4	5
12. Я маю уникати будь-яких невизначених ситуацій.	1	2	3	4	5

Бали \_\_\_\_\_

*Підрахунок балів:*

Шкала Прогностичної Тривоги: 2,4,5,8,9, 11, 12

Шкала Гнітючої Тривоги: 1,3,6,7,10

## ДОДАТОК В

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ (THE COPING INVENTORY FOR STRESSFUL SITUATIONS (CISS)) (Н. ЕНДЛЕР, ДЖ. ПАРКЕР)

## Текст

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.	1 2 3 4 5
2. Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити.	1 2 3 4 5
3. Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті.	1 2 3 4 5
4. Намагаюся бути на людях.	1 2 3 4 5
5. Звинувачую себе в нерішучості.	1 2 3 4 5
6. Роблю те, що вважаю найбільш підходящим у даній ситуації.	1 2 3 4 5
7. Заглиблююся у свій біль та страждання.	1 2 3 4 5
8. Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації.	1 2 3 4 5
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.	1 2 3 4 5
10. Думаю про те, що для мене головне.	1 2 3 4 5
11. Намагаюся більше спати.	1 2 3 4 5
12. Дозволю собі покуштувати улюблену їжу.	1 2 3 4 5
13. Переживаю, що не можу справитися із ситуацією.	1 2 3 4 5
14. Відчуваю нервові напруження.	1 2 3 4 5
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.	1 2 3 4 5
16. Говорю собі, що це відбувається не зі мною.	1 2 3 4 5
17. Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації	1 2 3 4 5
18. Іду куди-небудь перекусити чи пообідати.	1 2 3 4 5
19. Відчуваю емоційний шок.	1 2 3 4 5
20. Купую собі якусь річ.	1 2 3 4 5
21. Визначаю план дій і дотримуюся його.	1 2 3 4 5
22. Звинувачую себе в тому, що не знаю, що робити.	1 2 3 4 5
23. Іду на вечірку.	1 2 3 4 5
24. Намагаюся осмислити ситуацію.	1 2 3 4 5
25. Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити.	1 2 3 4 5
26. Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.	1 2 3 4 5
27. Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього.	1 2 3 4 5
28. Шкодую, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього.	1 2 3 4 5
29. Іду в гості до друга.	1 2 3 4 5
30. Непокоюся, що я тепер робитиму.	1 2 3 4 5
31. Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною.	1 2 3 4 5
32. Іду на прогулянку.	1 2 3 4 5
33. Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову.	1 2 3 4 5
34. Концентрую увагу на своїх загальних вадах.	1 2 3 4 5

35. Розмовляю з людиною, чію пораду я особливо ціную.	1	2	3	4	5
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.	1	2	3	4	5
37. Телефоную друзіві.	1	2	3	4	5
38. Відчуваю роздратування.	1	2	3	4	5
39. Вирішую, що тепер слід насамперед робити.	1	2	3	4	5
40. Дивлюся кінофільм.	1	2	3	4	5
41. Контролюю ситуацію.	1	2	3	4	5
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити.	1	2	3	4	5
43. Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми.	1	2	3	4	5
44. Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації.	1	2	3	4	5
45. Виплескую переживання на інших.	1	2	3	4	5
46. Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему.	1	2	3	4	5
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.	1	2	3	4	5
48. Дивлюся телевізор.	1	2	3	4	5

#### *Обробка та інтерпретація результатів:*

При обробці результатів сумуються бали, зазначені респондентами з урахуванням наведеного нижче ключа.

Для *копінгу, зорієнтованого на вирішення завдання*, сумуються такі 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для *копінгу, спрямованого на емоції*, сумуються інші 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для *копінгу, що має за мету уникнення*, сумуються такі 16 пунктів: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Можна підрахувати *шкалу відволікання* з 8 пунктів, що належать до уникнення: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

*Шкала соціального відволікання* може бути підрахована з таких 5 пунктів, що стосуються уникнення: 4, 29, 31, 35, 37.

(Зверніть увагу, що пункти уникнення 3, 23 і 32 не використовуються в субшкалах відволікання і соціального відволікання).

ОПИТУВАЛЬНИК ПРОФЕСІЙНОЇ  
САМОЕФЕКТИВНОСТІ (КОРОТКА ВЕРСІЯ)  
(«SHORT OCCUPATIONAL SELF-EFFICACY SCALE»)  
(T. RIGOTTI, B. SCHYNS, G. MOHR)  
(адаптація О.В. Креденцер)

1 цілком не вірно	2 не вірно	3 скоріше не вірно	4 скоріше вірно	5 вірно	6 цілком вірно
-------------------------	---------------	--------------------------	-----------------------	------------	----------------------

*Текст опитувальника:*

1. Я можу залишатися спокійним / спокійною, коли стикаюся з труднощами в роботі, бо можу покластися на свої здібності.	1 2 3 4 5 6
2. Коли я стикаюся з проблемою на роботі, то зазвичай можу знайти декілька рішень.	1 2 3 4 5 6
3. Я зазвичай можу впоратися з усім, з чим стикаюся на роботі.	1 2 3 4 5 6
4. Мій минулий досвід роботи добре підготував мене до мого професійного майбутнього.	1 2 3 4 5 6
5. Я відповідаю цілям, які я поставив /поставила перед собою у своїй роботі.	1 2 3 4 5 6
6. Я відчуваю, що підготовлений / підготовлена до більшості вимог у своїй роботі.	1 2 3 4 5 6

*Обробка та інтерпретація результатів:*

Високі значення відображають високу професійну самоефективність, низькі значення – низьку самоефективність.