

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Центр заочного та дистанційного навчання

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
магістерський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ
ПСИХОЛОГІВ В КРИЗОВИХ УМОВАХ**

Виконала: здобувач 2 курсу магістратури, галузь
знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»
спеціальність 053 «Психологія»

Зубарева Світлана Михайлівна

Керівник: д.психол.н., проф. В.О. Лефтеров

Рецензент: к.юридич.н., доц. Л.М. Корнута

Одеса – 2024

АНОТАЦІЯ

Зубарева С.М. О Психологічні особливості професійної адаптації психологів в кризових умовах. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Магістерський дослідницький проект на здобуття освітнього ступеню "Магістр" за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2024 рік.

Робота присвячена теоретико-емпіричному вивченню психологічних особливостей професійної адаптації психологів правоохоронних органів в сучасних кризових умовах воєнного стану. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що в «адаптованих» психологів більш розвинені самоповага (самоприйняття), прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, домінування. «Неадаптовані» психологи характеризуються невизначеністю поведінки через низький рівень внутрішньої організації, регуляції та контролю своєї поведінки. Встановлено зв'язок саморегуляції психологів з їх адаптованістю, потребою в активності, мотивацією досягнення та мотивацією уникнення невдач, стильовими особливостями саморегуляції.

Розроблені практичні рекомендації щодо розвитку здатності психологів до адаптації та саморегуляції в кризових умовах діяльності. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаної літератури, що налічує 53 найменувань.

Ключові слова: психологічні особливості, адаптація, саморегуляція, психологи, кризові умови, воєний стан.

ANNOTATION

Zubareva S.M. Psychological features of professional adaptation of psychologists in crisis conditions. Qualifying scientific work on manuscript rights. Master's research project for obtaining an educational degree "Master" in specialty 053 "Psychology". Odesa Law Academy National University, Odesa, 2024.

The work is devoted to the theoretical and empirical study of the psychological features of the professional adaptation of law enforcement psychologists in the modern crisis conditions of martial law. According to the results of empirical research, it was established that self-respect (self-acceptance), acceptance of others, emotional comfort, internality, and dominance are more developed in "adapted" psychologists. "Non-adapted" psychologists are characterized by uncertainty of behavior due to a low level of internal organization, regulation and control of their behavior. The relationship between self-regulation of psychologists and their adaptability, need for activity, motivation for achievement and motivation for avoiding failure, stylistic features of self-regulation has been established.

Practical recommendations on the development of psychologists' ability to adapt and self-regulate in crisis conditions of activity have been developed. The work consists of an introduction, two chapters, conclusions and a list of used literature, which includes 53 titles.

Keywords: psychological features, adaptation, self-regulation, psychologists, crisis conditions, martial law.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ПСИХОЛОГІВ.....	14
1.1. Обґрунтування процедури, етапів та вибірки дослідження	14
1.2. Характеристика методів і методік дослідження.....	15
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ПСИХОЛОГІВ В КРИЗОВИХ УМОВАХ.....	22
2.1. Дослідження й аналіз особливостей професійної адаптації психологів правоохоронних органів в умовах воєного стану.....	22
2.2. Особливості сформованості здатності до саморегуляції психічної стійкості у психологів.....	25
2.3. Рекомендації щодо розвитку здатності особистості до адаптації та саморегуляції психічної стійкості в кризових умовах.....	33
ВИСНОВКИ	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	42

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Повномасштабна війна в Україні, загрози і ризики, пов'язані із веденням воєнного стану в країні, поставили на грань виживання, як самої держави, так і громадян, життя та діяльність багатьох з яких перебуває дійсно в кризових умовах. Це зумовило зміни в системі об'єктивних та суб'єктивних (людських) чинників професійної діяльності багатьох фахівців, зокрема представників допомагаючих професій, до яких відносяться психологи.

Сучасна робота психологів у секторі безпеки та оборони України є надзвичайно напруженою та пов'язаною з високим ризиком. Зокрема, це стосується фахівців-психологів, які працюють у Національній поліції, Державній службі України з надзвичайних ситуацій, Національній гвардії, Збройних Силах України, а також у інших правоохоронних і воєнізованих організаціях. У сучасних кризових умовах до цієї діяльності можуть залучатися й цивільні психологи, чия робота має екстремальний характер. Це стосується тих, хто співпрацює з підрозділами медицини катастроф, працює в приватних охоронних структурах, бере участь у перемовинах із терористами під час захоплення заручників, надає підтримку в реабілітації звільнених полонених та в інших специфічних операціях і заходах.

В кризових умовах діяльність психологів, може бути надзвичайно професійно складною, морально тяжкою та енерговитратною, що вимагає постійної адаптації до мінливих професійних завдань і умов.

Адаптація – це безперервний та динамічний процес пристосування людини до різних умов, оскільки ні особистість, ні суспільство не залишаються незмінними. Професійна адаптація, як одна з форм адаптації, передбачає пристосування працівника до певної професійної діяльності, включаючи ознайомлення з робочими завданнями, набуття необхідних навичок та професійної майстерності для ефективного виконання обов'язків і формування фахівця. Незадовільна адаптація на професійному рівні може

стати причиною не лише професійної некомпетентності та невідповідності працівника займаній посаді, але й призводити до фізіологічних і психологічних проблем, таких як емоційне вигорання та соматичні розлади.

Водночас, психологічні особливості професійної адаптації психологів в сучасних кризових умовах досліджені недостатньо. Залишаються мало дослідженими й актуальними питання соціально-психологічної адаптації та саморегуляції психічної стійкості психологів правоохоронних органів в кризових умовах війни, й інших загроз і соціальних потрясінь. З огляду на це дослідження психологічних особливостей професійної адаптації психологів в кризових умовах, її складових та шляхів удосконалення становить науково-практичний інтерес та відкриває перспективи покращення професійної діяльності цієї категорії фахівців допоміжних професій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У психологічній літературі психічна адаптація часто розглядається як процес, що спрямований на мотивацію функцій і структури організму, його органів та клітин для пристосування до зовнішніх умов і підтримання гомеостазу. Такий підхід обмежує значення психічної адаптації, зводячи її роль для збереження цілісності людської біологічної системи в умовах несприятливих впливів зовнішнього середовища [5; 9; 32]. Відповідно, психічна адаптація трактується як механізм, що забезпечує ефективність біологічної адаптації. Це не лише звужує розуміння людської ролі в світі, але й порушує ієрархічний принцип підпорядкування двох систем: складніша і більш високого рівня система "психічної адаптації" опиняється в підпорядкованій ролі відносно менш складної системи "біологічної адаптації" [45].

Психологічні особливості адаптації особистості до умов життєдіяльності і професійної діяльності досліджували О. Галус, В. Кириченко, О. Кокун, О. Кузнецова, В. Медведєв, В. Лебедєв, О. Низовець-Кропта, О. Охременко, Н. Чайкіна, О. Числіцька, та ін. [3; 9; 13; 23; 26; 41; 42; 44]. Значного осмислення проблема психологічної адаптації

отримала в роботах з військової та юридичної психології. зокрема Г. Дубровинського, І. Діденко, В. Кислого, М. Корольчука, С. Миронця, О. Тімченко, В. Осьодло, А. Порицький, О. Іванової, О. Назарова, Н. Мілорадової, Ю.Широбокова [4; 10; 12; 16; 28; 35].

Сутність психологічної адаптації людини полягає у формуванні в індивіда орієнтаційних потреб. Під впливом цих потреб виникає мотивація до адаптивної поведінки, спрямованої на їхнє задоволення. У свідомості формується мета та програма такої поведінки, що передбачає здатність адекватно оцінювати зміни в навколишньому середовищі та їх значення для успішної взаємодії. Програма поведінки включає аналіз інформації про зміни, розширення емоційних контактів, співвідношення особистих цінностей із суспільною значущістю змін [33].

Психічна адаптація є відповіддю на значущі зміни у середовищі, спонукаючи до адаптивної поведінки і створюючи мету та план для її реалізації. Цей процес тісно пов'язаний з іншими рівнями адаптації: він підтримує біологічну адаптацію на психічному рівні, водночас реалізуючись на основі біологічних процесів [32; 39].

Зв'язок між психічною та соціальною адаптацією неоднозначний. З одного боку, зміни в оточенні, психіці та свідомості людини впливають на психічну адаптацію через соціальні чинники. З іншого боку, психічна адаптація сама формує адаптивну діяльність, надаючи їй індивідуального емоційного відтінку, що є необхідним для соціальної адаптації [9; 26].

Згідно з широким підходом, усі рівні адаптації — біологічний, психічний та соціальний (у вузькому розумінні) — мають соціальну зумовленість, тому соціальна адаптація охоплює всі зазначені типи адаптації. Так, біологічна і психічна адаптації, що виникають як результат соціально обумовлених змін реальності, набувають "соціально-психологічного" значення. Крім того, сама людина як носій адаптивних функцій є продуктом соціальних відносин. Із цих позицій соціальна адаптація (у широкому розумінні), яка включає соціально обумовлену біологічну та психічну

адаптацію разом із власне соціальною адаптацією, представляє собою процес адаптації людини загалом. Будь-яка адаптація людини є соціальною завдяки соціальній зумовленості адаптивних потреб і мотивів, що надає адаптаційному процесу біосоціальний характер [5].

У вузькому розумінні соціальної адаптації також існують різні наукові погляди. Деякі вчені визначають соціальну адаптацію як процес засвоєння індивідом суспільних відносин, поведінкових норм та цінностей суспільства. Інші розглядають соціальну адаптацію як процес опанування індивідом соціального досвіду як у суспільстві загалом, так і в найближчому оточенні. Деякі дослідники вважають адаптацію процесом поступового перетворення суспільних норм і цінностей на особистісні установки [5; 9; 41].

Соціальна адаптація є процесом специфічної адаптивної активності, що зумовлюється змінами в соціальній реальності та спрямована на оптимізацію взаємодії людини з навколишнім соціальним середовищем у відповідь на появу нових обставин. Структура цього процесу охоплює оцінку характеру і значущості змін, а також коригування поведінки особистості та модифікацію навколишнього середовища відповідно до нових умов [32].

Професійна адаптація є більш вузьким поняттям у порівнянні з професійним становленням, тому що характеризує процес пристосування людини до певних умов у конкретній професійній діяльності. Професійна адаптація, як і процес професійного становлення, також має свої періоди та особливості [39; 43].

Професійна адаптація є одним із вузькоспрямованих різновидів соціально-психологічної адаптації та передбачає пристосування людини до конкретного виду діяльності та до існуючих в ньому норм та правил. Важливість професійної адаптації набирає свого вираження в ступені успішності людини у визначеній професійній сфері та обумовлює перспективність наступного розвитку в обраній професійній діяльності.

Актуальним залишається питання про контроль й оцінку адаптованості співробітника в професійній діяльності. Як критерії оцінки рівня

адаптованості пропонуються психофізіологічні критерії, що враховують стан і функціональні резерви людини; економічні критерії, до яких відносяться показники якості праці; психологічні критерії, що включають у себе задоволеність виконуваною роботою та стосунки з колективом; соціальні критерії [18]. Існує також розподіл на об'єктивні й суб'єктивні критерії. До об'єктивних відносяться: статус людини в колективі, професійно-кваліфікаційне зростання, стаж роботи, а також стан здоров'я й тривалість активного життя людини. До суб'єктивних факторів відносять задоволеність особистості всіма аспектами свого життя й собою, відчуття емоційно-соматичного й фізичного комфорту [15].

Таким чином, професійна адаптація характеризує кожний з окремих етапів професійного або кар'єрного становлення та являє собою складний, багатоетапний процес засвоєння норм і цінностей, а також знань, умінь і навичок, необхідних для виконання конкретної професійної діяльності.

Як зазначає О.А. Низовець-Кропта, сучасне суспільство принесло багато проблем, наслідки яких відбиваються на умови роботи, підготовку та професійну адаптацію психологів. Однією з актуальних та найбільш травматичних проблем нинішньої психологічної практики є функціонування в стресових ситуаціях, пов'язаних з звичайною загрозою для життя, здоров'я та психіки людини, втратою рідних і близьких, побоюванням щодо завтрашнього дня, відсутністю економічної та соціальної стабільності, знеціненням моральних правил, норм та принципів [23; 24].

Дійсно, практикуючі психологи нині стикаються з проблемами психологічного супроводу та консультування осіб, які потрапили у центр військових конфліктів, зазнали складні життєві ситуації, утрату близьких, вимушені були кинути свої домівки та майно. Загрози економічній та енергетичній системі, новини про поранення та загибель військових і цивільних провокують загострення травматичного досвіду у населення, знижують стресостійкість та посилюють дезадаптацію українців. Тому сьогодні значно збільшується кількість звернень за професійною

психологічною допомогою, яка має бути більш кваліфікованою та вчасною орієнтованою на психологічну підтримку особистості в кризових умовах військових дій та постійної вітальної загрози [24].

У сучасних умовах успішна професійна адаптація досягається завдяки феномену саморегуляції, що виступає пояснювальним механізмом активності та охоплює всі аспекти життєдіяльності людини. Тому розвиток здатності до саморегуляції є надзвичайно важливим. У цьому випадку здатність можна розглядати як психофізичний стан, що забезпечує готовність індивіда до ефективного виконання певних видів діяльності. Саморегуляцію можна вважати ключовою характеристикою особистості та індикатором рівня розвитку її свідомості, оскільки вона відображає узгодженість функціональних взаємозв'язків і взаємовпливів між різними компонентами систем і підсистем особистісної структури, а також сприяє їхньому розвитку [2; 37].

На теперішній час в науковій, психологічній літературі поняття „саморегуляція” трактується досить широко. Розглядається саморегуляція діяльності або поведінки; психічна або психологічна саморегуляція; волева саморегуляція; саморегуляція психічних станів тощо [4; 22; 28; 46; 48; 52].

Поняття психічної або психологічної саморегуляції використовується для позначення комплексу методів активного впливу на психічні стани [37]. До цих методів належать нервово-м'язова релаксація, аутогенне тренування, самонавіювання та ідеомоторне тренування. Саморегуляція сприяє підтримці та мобілізації психічної активності, що є суб'єктивною умовою успішного виконання особистістю реальної діяльності, зокрема управлінської. Вона також визначає способи залучення особистості до діяльності, її ставлення до неї, забезпечує психологічну цілісність діяльності й особистості, узгоджує індивідуальні можливості та стани людини з вимогами діяльності, об'єднуючи різні її модальності та рівні [5; 21].

При цьому психічна саморегуляція визначається як „один з рівнів регуляції активності цих систем, які виражають специфіку реалізації її

психічних засобів віддзеркалення і моделювання дійсності, у тому числі рефлексії. Вона здійснюється в єдності своїх енергетичних, динамічних і змістовно-сміслових аспектів” [32].

Професійна діяльність психологів в кризових умовах супроводжується системою психологічних, емоціогенних чинників, які у випадку не сформованості механізмів саморегуляції, психічної стійкості негативно вплинуть на її результати та можуть призвести до дезадаптації особистості. Удосконалювання в професійній діяльності саме по собі виявляється життєвою метою людини. Соціальний статус, прагнення до ідеалу рухають людину по шляху самореалізації. Цей психологічний імпульс виникає в результаті ставлення до своєї роботи як до покликання, як до самого вірного засобу увірувати у свою неповторність та досконалість. Життя в стані напруження – це відчуття, що народжується в ході здійснення, творчого розгортання сил, здібностей, саморозвитку особистості. У суб’єктивному відчутті буття людини самореалізація, самовдосконалення займає не останнє місце [24; 27].

Отже, здатність людини до професійної адаптації шляхом саморегуляції психічних станів значно відбивається на ефективність і продуктивність її професійної діяльності. Успішна професійно-психологічна адаптація психологів, які працюють в кризових умовах діяльності, збереження їх оптимальних функціональних станів та психологічної стійкості в умовах стресу є одним з вагомих психологічних чинників забезпечення ефективності, успішності та надійності їх діяльності. Саме вивченню цих проблемних питань присвячено магістерський дослідницький проект.

Об’єкт дослідження : професійна адаптація психологів.

Предмет дослідження: психологічні особливості професійної адаптації психологів правоохоронних органів в кризових умовах.

Мета дослідження полягає у виявленні психологічних особливостей професійної адаптації психологів правоохоронних органів в умовах

діяльності під час війни в Україні, а також розробки практичних рекомендацій щодо розвитку здатності психологів до адаптації та саморегуляції психічної стійкості в кризових умовах діяльності.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний огляд досліджень феномену психологічної й професійної адаптації та саморегуляції особистості.
2. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей професійної адаптації психологів в кризових умовах.
3. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку здатності психологів до адаптації та саморегуляції психічної стійкості в кризових умовах діяльності.

Методи дослідження:

а) теоретичні методи – аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, моделювання, систематизація теоретичних та дослідних даних для виявлення стану досліджуваної проблеми, аналізу сутності процесів адаптації та саморегуляції психологічної стійкості, уточнення основних понять і категорій дослідження.

б) емпіричні методи – спостереження, анкетування, аналіз результатів діяльності психологів, метод експертних оцінок, тестування. У психодіагностичний комплекс дослідження входять методики: діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда; методика оцінки професійної дезадаптації О.М. Родіної, М.О. Дмитрієвої; методика визначення рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера; «Мотивація досягнення успіху» та «Мотивація уникнення невдач» Т. Елерса; «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової та Є. М. Коноз.

в) Статистичні методи обробки експериментальних даних: кореляційний аналіз, методи порівняння достовірності відмінностей у досліджуваних параметрах.

Елементи наукової новизни полягають у тому, що було виявлено психологічні особливості професійної адаптації психологів правоохоронних

органів у сучасних кризових умовах воєнного стану. Зокрема, встановлено, що в «адаптованих» психологів більш розвинені самоповага (самоприйняття), прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, домінування, ескапізм (втеча від реальності). «Неадаптовані» психологи характеризуються невизначеністю поведінки через низький рівень внутрішньої організації, регуляції та контролю своєї поведінки; психологам із високим рівнем професійної дезадаптації в кризових умовах характерні більше виражені емоційні порушення, порушення циклу «сон-пильнування», зниження загальної активності та соціальної взаємодії. Встановлено зв'язок саморегуляції психологів з їх адаптованістю, мотивацією досягнення та мотивацією уникнення невдач, потребою в активності, стильовими особливостями саморегуляції.

Практичне значення результатів дослідження полягає в можливості використання в діяльності психологів правоохоронних органів запропонованих рекомендацій щодо розвитку здатності особистості до сприятливої професійної адаптації в кризових умовах. Крім цього, результати дослідження будуть корисними для розробки програм удосконалення у психологів навичок саморегуляції психічної стійкості, застосуванню комплексу методів з її діагностування та практичних рекомендацій із самовдосконалення навичок адаптації та саморегуляції психічних станів.

Публікації автора за темою дослідження.

Основні теоретичні та практичні положення дослідження обговорювалися на науково-практичному круглому столі «Сучасна юридична психологія: виклики та перспективи» (м. Одеса, 15 листопада 2024 р.). Тема доповіді: «Дослідження професійної адаптації та саморегуляції психічної стійкості в кризових умовах психологів правоохоронних органів».

Структура та обсяг роботи.

Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (53 найменування). Основний зміст кваліфікаційної роботи викладений на 42 сторінках машинописного тексту.

РОЗДІЛ 1

ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Обґрунтування процедури, етапів та вибірки дослідження.

Дослідження механізмів професійної адаптації психологів пов'язано з проблемою вивчення особистісних передумов адаптованості та саморегуляції особистості. Особистісний адаптаційний потенціал лежить в основі соціально-психологічної адаптації, у процесі якої формуються автоматизми, фіксовані установки або атитюди, а також ціннісні орієнтації, які регулюють поведінку та діяльність особистості в значущих ситуаціях соціальної активності. При цьому показниками адаптивності особистості є узгодженість ціннісних орієнтацій у свідомості людини, а також домінування як у свідомості, так і в поведінці соціально схвалюваних цінностей, що сприяють гармонії з собою та з іншими [6].

Враховуючи наведене, характер та завдання дослідження обумовлюють необхідність формування відповідного набору методів і процедур для збору даних. Для аналізу стану проблеми, розкриття процесів адаптації та саморегуляції, а також уточнення ключових понять і категорій дослідження було використано комбінацію різноманітних методів: теоретичні методи, такі як аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, моделювання та систематизація теоретичних і дослідницьких даних.

Дослідження було поділено на чотири етапи. Перший етап передбачав формулювання мети і завдань дослідження, аналіз існуючого стану проблеми та вибір методів дослідження. Другий етап включав проведення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення соціально-психологічної адаптації психологів, які працюють в умовах кризової діяльності. Третій етап був присвячений узагальненню отриманих результатів. На четвертому етапі були розроблені рекомендації для оптимізації процесу адаптації психологів.

Загальна вибірка дослідження складає 46 осіб - психологів Головного управління ДСНС України в Одеській області та Головного управління Національної поліції в Одеській області. Серед досліджуваних 34 жінки та 12 чоловіків. У вибірку дослідження увійшли психологи, які можуть безпосередньо залучатися до виконання професійних завдань в кризових умовах, пов'язаних із ракетними обстрілами, пожежами й іншими наслідками надзвичайних ситуацій. Також психологи здійснюють системну психологічну роботу з працівниками, які виконували професійні обов'язки в екстремальних умовах воєнного стану. Визначення вибірки дослідження проводилося з урахуванням:

- важливості адаптації та саморегуляції для професійної діяльності психологів, що є важливим підґрунтям їх успішності;
- ступеню успішності професійної діяльності, який може залежати від рівня адаптації;
- ступеню залежності процесу і результату адаптації від особливостей потребово-мотиваційної сфери та самооцінки особистості психолога.

1.2. Характеристика методів і методік дослідження

Для дослідження параметрів соціально-психологічної адаптації, мотиваційно-ціннісного та процесуального компонентів саморегуляції психічної стійкості нами було використано емпіричні методи: спостереження, аналіз результатів діяльності психологів правоохоронних органів, тестування (методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда; методика оцінки професійної дезадаптації О.М. Родіної, М.О. Дмитрієвої; методика на виявлення локусу контролю Дж. Роттера тести „Мотивація досягнення успіху рівня суб'єктивної” та „Мотивація уникнення невдач” Т. Елерса; „Стиль саморегуляції поведінки” В. І. Моросанової та Є. М. Коноз.

Отримані в ході дослідження емпіричні дані оброблялися за допомогою

статистичних методів. Зокрема, здійснювались розрахунки середніх значень, проводився дисперсійний та кореляційний аналіз, а також перевірка достовірності різниць у досліджуваних показниках за допомогою коефіцієнта Ч. Спірмена та t-критерію Ст'юдента.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. Основним призначенням даної методики є визначення рівня й особливостей соціально-психологічної адаптації індивіда. Методика як вимірювальний інструмент виявила високу здатність до диференціювання в діагностиці не тільки станів адаптації й дезадаптації, але й у діагностиці особливостей уявлень про себе, реконструкції уявлень у вікові критичні періоди розвитку й у критичних ситуаціях, що спонукають індивіда до переоцінки себе і своїх можливостей. Методика містить шкалу неправди, а також шкали адаптації/дезадаптації, прийняття/неприйняття себе; прийняття/неприйняття інших; внутрішнього/зовнішнього контролю; емоційного комфорту/дискомфорту; домінування; відомості; ескапізму. Обробка отриманих результатів здійснюється шляхом підрахування балів і інтерпретується за допомогою ключа [38].

Доцільність використання даної методики в нашому дослідженні зумовлена основною метою дослідження, яка полягає у визначенні психологічних особливостей адаптації психологів та оцінки не тільки загального рівня адаптованості працівника, а й розкрити слабкі та сильні сторони досліджуваного шляхом оцінки різних характеристик адаптаційного процесу. Крім того, аспекти адаптації, що пропонуються в даній методиці, у значній мірі пов'язані зі стратегією поведінки в критичних ситуаціях, а також з деякими особистісними рисами (наприклад, стратегія домінування, яка є однією зі шкал методики, являє собою не тільки поведінкову стратегію людини в певних ситуаціях, а ще й може бути пов'язаною зі схильністю до домінування як особистісною рисою людини). Таким чином, методика діагностики соціально-психологічної адаптації дозволяє утворити досить об'ємне бачення про стан адаптованості психолога, які діють в

екстремальних умовах.

Опитувальник «Оцінка професійної дезадаптації» О.М. Родіної, М.О. Дмитрієвої. Основною метою даного опитувальника є оцінка рівня психологічної й фізіологічної професійної дезадаптації. Стимульний матеріал методики поданий 64 твердженнями, що торкаються різних дезадаптивних проявів. Обробка матеріалу відбувається за допомогою ключа та визначає аналіз результатів за 5 основними шкалами:

- погіршення самопочуття (вміщує в себе такі ознаки професійної дезадаптації, як особливості деяких психічних процесів, емоційні зміни, відчуття втомленості, зниження загальної активності);
- особливості соціальної взаємодії;
- соматичні порушення;
- порушення циклу «сон – пильнування»;
- зниження мотивації до діяльності.

За результатами показників за кожною шкалою робляться висновки щодо загального рівня професійної дезадаптації працівника. В методиці пропонуються такі рівні професійної дезадаптації: низький, помірний, виражений і високий [25].

Дослідження мотиваційно-ціннісного аспекту саморегуляції психічної стійкості включало аналіз потреб психологів у саморегуляції своєї активності та поведінки за допомогою методики локус контролю Дж. Роттера [38], а також оцінку рівня цієї активності через методики «Мотивація досягнення успіху» та «Мотивація уникнення невдач» Т. Елерса [30].

Локус контролю — це концепція, що визначає схильність людини приписувати причини своїх подій або зовнішнім, або внутрішнім факторам. Початково в теорії суб'єктивної локалізації контролю Дж. Роттера виділяли два типи локусу контролю: інтернальний та екстернальний, що трактувалися як загальні характеристики особистості. Пізніше була розроблена тривимірна шкала локусу контролю (К. Уоллстон), де екстернальність вимірювалася за допомогою двох шкал: «приписування контролю іншим людям» і

«приписування контролю долі». Дослідження показали, що тип локусу контролю може залежати від конкретної ситуації. Теорія Дж. Роттера належить до теорій «очікуваної корисності», в якій стверджується, що поведінка людини залежить від її оцінки можливості досягти бажаного результату. Так, вважається, що люди з інтернальним локусом контролю діють цілеспрямовано, послідовно, активно збирають необхідну інформацію для адаптації, долають труднощі та дотримуються соціальних норм [32].

Методики "Мотивація досягнення успіху" та "Мотивація уникнення невдач" Т. Елерса спрямовані на вивчення мотиваційних орієнтацій особистості. Ідеї про потребу досягнення та уникнення невдач ґрунтуються на концепції Ф. Хоппе про "Я-рівень", що визначає прагнення людини підтримувати свою самосвідомість на високому рівні за допомогою встановлення високих стандартів досягнень (рівня домагань). Згодом це поняття трансформувалося в концепцію "мотивації досягнення", яку Х. Хекхаузен розглядав як прагнення покращувати свої здібності і підтримувати їх на максимально високому рівні в тих сферах діяльності, де досягнення є необхідними [30].

Мотивація досягнення успіху за Т. Елерсом визначається як прагнення досягти високих результатів у своїй діяльності. Якщо людина прагне до успіху, досягнення високих результатів, то це свідчить про наявність сильної мотивації досягнення. Для одних людей досягнення успіху є ключовим, для інших – менш важливим.

Виділяють такі чинники, що визначають наявність сильної мотивації досягнення:

- прагнення робити все якнайкраще, краще за всіх;
- прагнення досягти високих результатів (успіхів);
- прагнення удосконалювати себе в своїй майстерності.
- вибір складних завдань і бажання їх виконати;

Для дослідження процесуального компоненту саморегуляції психічної стійкості психологів було використано методику „**Стиль саморегуляції**”

поведінки” (ССП) В. І. Моросанової та Є. М. Коноз.

Методика складається з тверджень, які описують особливості поведінки людини в різноманітних типових ситуаціях. Вона дозволяє визначити індивідуальний профіль різних регуляторних процесів і рівень розвитку загальної саморегуляції як необхідної передумови для успіху в освоєнні діяльності. Опитувальник ССП містить 46 тверджень, які поділяються на шість шкал, що відповідають основним регуляторним процесам (планування, моделювання, програмування, оцінка результатів) і регуляторно- особистісним властивостям (гнучкість і самостійність). Кожна шкала містить по дев'ять тверджень. Структура опитувальника передбачає, що деякі твердження входять одночасно в дві шкали, оскільки вони можуть бути віднесені як до характеристик регуляторного процесу, так і до властивостей регуляції [30].

Шкала «Планування» (Пл) характеризує індивідуальні особливості цілеполагання і утримання цілей, рівень сформованого у людини усвідомленого планування діяльності. Шкала дозволяє зробити висновок, наскільки у суб'єкта сформована потреба в усвідомленому плануванні діяльності, наскільки плани реалістичні, деталізуються, ієрархічні, дієві і стійкі, висуваються чи цілі діяльності самостійно.

Шкала «Моделювання» (М) використовується для діагностики рівня розвитку уявлень про систему зовнішніх та внутрішніх значущих умов, а також ступінь їх усвідомлення, деталізації та адекватності. Особи з високими показниками за цією шкалою здатні визначати важливі умови для досягнення цілей як в поточній ситуації, так і в майбутньому. Це проявляється в адекватності виконуваних дій і планів діяльності, а також у відповідності отриманих результатів до встановлених цілей.

Шкала «Програмування» (Пр) визначає рівень усвідомленого планування власних дій. Високі показники на цій шкалі вказують на схильність людини ретельно продумувати стратегії для досягнення своїх цілей, створюючи детальні та обґрунтовані програми дій.

Шкала «Оцінювання результатів» (ОР) відображає рівень розвитку самооцінки та адекватності оцінки результатів діяльності. Високі показники свідчать про здатність адекватно оцінювати свої досягнення та успішність дій. Низькі показники свідчать про нечутливість до власних помилок та відсутність критичності в оцінці результатів.

Шкала «Гнучкість» (Г) оцінює здатність адаптувати регуляторні процеси відповідно до змін у внутрішніх і зовнішніх умовах. Високі показники за цією шкалою свідчать про здатність швидко і ефективно реагувати на зміни обставин і успішно вирішувати проблеми в умовах нестабільності. Низькі показники вказують на труднощі у пристосуванні до змін і невпевненість у нових умовах.

Шкала «Самостійність» (С) характеризує рівень розвитку регуляторної автономії, здатність самостійно планувати діяльність і поведінку, організовувати роботу для досягнення поставленої мети, контролювати хід виконання, а також аналізувати й оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати своєї діяльності. Досліджувані з низькими показниками за цією шкалою виявляють високу залежність від думок і оцінок оточуючих. За відсутності сторонньої допомоги у таких людей можуть виникати регуляторні збої.

Опитувальник загалом працює як єдина шкала «Загальний рівень саморегуляції» (ЗР), що визначає рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини. Для досліджуваних з високими показниками за цією шкалою властиві усвідомленість і взаємозв'язок у загальній структурі регуляторних ланок. Такі люди є самостійними, гнучко і адекватно реагують на зміну умов, а також більш свідомо ставляться до процесу висунення і досягнення цілей. Досліджувані з низькими показниками цієї шкали не мають сформованої потреби в усвідомленому плануванні і програмуванні своєї поведінки, їхня діяльність значною мірою залежить від ситуації та думки оточуючих. Таким чином, успішність освоєння ними нових видів діяльності в значній мірі

залежить від відповідності стильових особливостей регуляції та вимог виду діяльності, який засвоюється [30].

РОЗДІЛ 2.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ПСИХОЛОГІВ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

2.1. Дослідження й аналіз особливостей професійної адаптації психологів правоохоронних органів в умовах воєного стану

Тестування за методикою соціально-психологічної адаптації, розробленою К. Роджерсом і Р. Даймондом, дозволило виявити наступні характеристики особистості: адаптивність, самоповага (самоприйняття), прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, домінування, ескапізм (втеча від проблем). Отримані результати піддалися статистичній обробці з метою визначення середніх значень кожного показника.

За результатами дослідження було сформовано три групи досліджуваних психологів правоохоронних органів за рівнем соціально-психологічної адаптації: перша група – з високим рівнем адаптації (20 досліджуваних); друга група – з середніми рівнем адаптації (11 досліджуваних); третя група – з низьким рівнем адаптації (15 досліджуваних).

Порівняльні результати дослідження за методикою соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда наведені в табл. 2.1. Як видно з табл., статистично значимі відмінності спостерігаються за шкалами «Прийняття себе» й «Домінування»; при цьому істотні розходження виявлені між групами 1 і 3; 2 і 3. Так, за результатами дослідження працівники груп 1 та 2 (високий, середній рівень адаптації) характеризуються більш високим прийняттям себе (по 71%), ніж працівники з групи 3 (низький рівень адаптації) (21%). Імовірно, це може бути пов'язане з тим, що неадаптовані психологи не сформували чіткий образ «Я», а, отже, ще не можуть його прийняти, у той час, як досліджувані, що характеризуються високим рівнем адаптації, вже мають образ себе як фахівця.

Таблиця 2.1

**Порівняльний статистичний аналіз результатів дослідження за
методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та
Р. Даймонда за t-критерієм Стюдента**

Статистичн і перемінні	Шкали методики							
	Адаптація		Дезадаптація		Прийняття інших		Домінування	
	Група 1	Група 3	Група 1	Група 3	Група 1	Група 3	Група 1	Група 3
t-критерій Стюдента	3,6		-2,31		-3,01		-2,5	
Рівень значущості р	0,006		0,05		0,01		0,04	

Встановлено розбіжності між групами за показниками адаптації: найбільш високі показники характерні для 1 групи (74%), дещо менші показники адаптації властиві для працівників 2 групи (61%) та найменші показники – для працівників 3 групи (52%). Виходячи з цього можна припустити. Статистичного підтвердження набули відмінності за показниками адаптації у працівників першої та третьої груп. В той же час психологи, які характеризуються як неадаптовані, у більшості випадків вимушені переглянути свої попередні стратегії в професійній діяльності та не тільки сформувати нову стратегію, адаптовану під нові умови, але й засвоїти особливості нової діяльності, тобто, напрацювати професійну компетенцію саме під час кризових умов діяльності.

У досліджуваних першої та другої груп також простежується більш високий рівень домінування (по 64%), тоді як у третій групі досліджуваних рівень домінування становить тільки 42%. У той же час у неадаптованих та адаптованих психологів, рівень неприйняття інших більший, ніж у їхніх колег, які характеризуються як середньо адаптовані (27% у порівнянні з 18%). Зазначені психологічні особливості підтверджені результатами порівняльного статистичного аналізу за t-критерієм Стюдента, який наводиться в табл. 2.1, де зазначені лише шкали з достовірними відмінностями між групами адаптованих (1) та неадаптованих психологів (3).

Отже, найбільш значущі відмінності в показниках соціально-психологічної адаптації виявлено між групами з високим рівнем адаптації та низьким рівнем адаптації (групами 1 та 3). Тому в подальшому психодіагностичному дослідженні ми здійснювали порівняння лише груп 1 та 3, оскільки показники середній рівень адаптації є не є характерними та не інформативним з точки зору аналізу психологічних особливостей професійної адаптації психологів в кризових умовах.

Результати дослідження за методикою професійної дезадаптації засвідчили, що найвищі показники за більшістю шкал дезадаптації характерні для психологів групи 3 (з низьким рівнем адаптації). У них набагато більше виражені емоційні порушення (20% у порівнянні з 2% і 7%); порушення циклу «сон-пильнування» (9% у порівнянні з 8% та 5%); зниження загальної активності (17% у порівнянні з 4% та 11%); особливості соціальної взаємодії (8% у порівнянні з 3% і 5%); загальний рівень професійної дезадаптації (60% у порівнянні з 27% та 37%). Це вказує на те, що психологи, із низьким рівнем адаптації більше піддаються впливу негативних емоційних станів, що у свою чергу може негативно впливати на спосіб їх соціальної взаємодії й провокувати конфліктність.

Наведені відмінності підтверджується використанням t-критерію Стюдента, результати за яким представлені в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Порівняльний статистичний аналіз результатів дослідження за методикою оцінки професійної дезадаптації О.М. Родіної та М.О. Дмитрієвої за t-критерієм Стьюдента між досліджуваними 1 та 3 груп

Статистичні перемінні	Шкали методики							
	Емоційні зрушення		Зниження загальної активності		Зниження мотивації до діяльності		Загальна професійна дезадаптація	
	Група 1	Група 3	Група 1	Група 3	Група 1	Група 3	Група 1	Група 3
Середні значення	1,18	3,14	1,06	1,68	0,52	1,02	7,16	11,42
t-критерій Стьюдента	-4,47		-2,07		-2,53		-3,67	
Рівень значущості p	0,01		0,05		0,01		0,01	

2.2. Особливості сформованості здатності до саморегуляції психічної стійкості психологів.

Емпіричне дослідження розвитку саморегуляції психічної стійкості як необхідного чинника успішної професійної адаптації психологів було проведено за такими напрямками: визначення рівнів саморегуляції психічної стійкості психологів; виявлення особливостей мотиваційно-ціннісного аспекту саморегуляції адаптованих психологів (мотивів досягнення та уникнення невдач, суб'єктивного контролю, аналіз процесуального аспекту саморегуляції психічної стійкості адаптованих психологів; виявлення

особливостей саморегуляції психічної стійкості адаптованих та неадаптованих психологів.

Отримані дані за всіма показниками саморегуляції психологів наведені в таблиці 2.3. і були розподілені за рівнями, за допомогою методики переводу вихідних параметрів у якісно однорідні кількісні значення.

Таблиця 2.3

**Кількісний аналіз розподілу психологів
за показниками саморегуляції психічної стійкості**

Показники	Рівні		
	високий	середній	низький
	кількість осіб %	кількість осіб %	кількість осіб %
Мотиваційно-ціннісний компонент			
Потреба в активності	52	18	30
Мотив досягнення	54	24	22
Мотив уникнення невдач	65	16	19
Процесуальний компонент (стильові особливості саморегуляції)			
Планування	38	51	11
Моделювання	37	53	10
Програмування	36	51	13
Оцінка результатів	25	57	18
Гнучкість	62	31	9
Самостійність	22	57	21
Загальний рівень саморегуляції	64	33	3

Враховуючі наведене у таблиці 2.3 дані можна зробити висновок, що психологам притаманні різні рівні саморегуляції психічної стійкості, серед яких найбільш переважаючими є високий рівень розвитку мотиваційно-

ціннісного компоненту та середній рівень - процесуального компоненту.

В процесі дослідження нами здійснювався аналіз того, чи однаково дані рівні саморегуляції психічної стійкості характерні для адаптованих і неадаптованих психологів. Відповідно до цього у нашому дослідженні визначались особливості саморегуляції психічної стійкості адаптованих психологів і встановлювалось, який рівень саморегуляції у них переважає. Отримані дані порівнювались з результатами дослідження саморегуляції психічної стійкості неадаптованих психологів.

Насамперед проаналізуємо дані адаптованих психологів. Як загальновідомо, людей суттєво відрізняє те, наскільки вони готові розподіляти відповідальність за свої дії. Схильність людини приписувати відповідальність за результати власної діяльності зовнішнім обставинам або, навпаки, своїм здібностям і зусиллям, психологи називають локусом контролю або локалізацією контролю.

За результатами визначення рівня суб'єктивного контролю виявлені певні тенденції в проявах інтернальності та екстернальності неадаптованих психологів (рис. 2.1). Загальний показник інтернальності виявився показником потреби в активності, визначив міру власної ініціативності та самостійності в життєдіяльності, а також засвідчив, наскільки психологи здатні регулювати особисте життя. З отриманих результатів очевидно, що у неадаптованих психологів ця потреба виражена яскраво.

Вибірка характеризується інтернальним типом суб'єктивного контролю, оскільки за всіма шкалами встановлено відхилення вище 5. Дані свідчать, що успішним і адаптованим психологам властиві високий рівень активності та відповідальність за своє життя. Вони гадають, що більшість важливих подій у їхньому житті стали результатом власних дій, і ці дії є важливим фактором у їхній кар'єрі, організації виробництва, а також у міжособистісних стосунках у колективі.

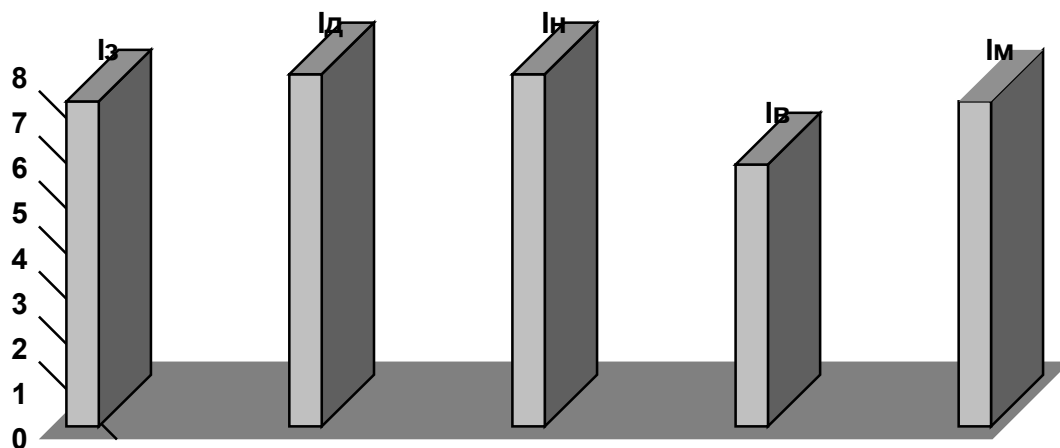


Рис. 2.1. Розподіл різновидів інтернальності неадаптованих психологів.

Iz – загальна інтернальність, Id – інтернальність досягнення, In – інтернальність невдач, Iv – інтернальність відносин (службових), Im – інтернальність міжособистісних стосунків.

Досліджувані, які належать до цієї групи, вважають, що їхнє життя залежить, насамперед, від особистих зусиль і здібностей. Вони здатні успішно досягати поставлених цілей у майбутньому та надають перевагу ситуаціям, коли відповідальність за їх подолання лежатиме саме на них. Відповідальність за негативні події, невдачі та неприємності в їхньому житті вони беруть на себе. Характерними висловлюваннями, зробленими неадаптованими психологами під час інтерв'ю та бесід, є такі: «Для того, щоб щось отримати від життя, необхідно щось робити», «Не помиляється той працівник, який не приймає рішень», «До лежачого психолога удача не поспішає».

За результатами, отриманими за методикою суб'єктивного локусу контролю, визначено узагальнену характеристику особистості середньостатистичного психолога правоохоронних органів, яка пов'язана з високим рівнем активності, самостійності, відчуттям власної сили та відповідальності за те, що відбувається. Проте, особливу увагу привертають результати інтернальності, отримані за шкалою службових відносин. Ця шкала визначає, наскільки людина вважає свої дії важливими для організації

процесу роботи, взаємодії в службовому колективі та кар'єрного просування. Рівень інтернальності у даному контексті складає 6,5, що є нижчим за показники інших шкал. Можливо, це пов'язано з тим, що досвід роботи вплинув на уявлення психологів про те, наскільки особисто від них залежить організація та реалізація робочих завдань. Хоча цей показник свідчить про те, що психологи несуть відповідальність за всі організаційні компоненти професійної діяльності, вони усвідомлюють межі власного впливу. Міркуючи над такими результатами, значна кількість досліджуваних вказувала на неможливість особисто впливати на якісний склад підлеглих, зокрема щодо формування управлінської команди та визначення пріоритетів її діяльності.

Аналіз мотиваційно-ціннісної сфери психологів засвідчив, що значну роль у саморегуляції психічної стійкості зазвичай відіграють мотиви досягнення та мотиви уникнення невдач у професійній діяльності. Нами було висунуто робочу гіпотезу, що у неадаптованих психологів можлива певна кореляція між рівнем розвитку мотивів уникнення невдач та рівнем розвитку мотивів на досягнення. Отримані результати представлені в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Розподіл психологів за рівнями мотивації досягнення та мотивації уникнення невдач (у %)

Рівні прояву мотивації	Види мотивації	
	досягнення успіху	уникнення невдач
Низький	0	43
Середній	26	57
Помірно високий	67	0
Занадто високий	7	0

Як видно з таблиці, середнє значення мотивації досягнення становить 26%, що відповідає помірно високому рівню мотивації до успіху, тоді як середнє значення мотивації уникнення невдач вдвічі більше — 57%.

Дослідженням встановлено, що тенденція прагнення до успіху є складною функцією таких змінних: 1) мотиву прагнення до успіху, 2) суб'єктивної ймовірності досягнення успіху, 3) його привабливості в конкретній ситуації. Мотив прагнення до успіху — це стійка диспозиція особистості переживати задоволення і гордість у разі досягнення успіху. Перевищення того чи іншого мотиваційного спрямування впливає на вибір ступеня складності завдання. Люди з переважанням мотиву прагнення до успіху обирають завдання середнього ступеня складності, на відміну від людей, у яких переважає мотив уникнення невдач, які обирають або дуже легкі завдання (їх вибір гарантує успіх), або дуже важкі (якщо вони не можуть вирішити завдання цього класу, то не засмучуються, оскільки невдача з такими завданнями, з якими навряд чи хто зможе впоратися, не дає підстав для сорому та почуття приниження).

За результатами проведеного дослідження встановлено, що адаптовані психологи мають значно вищий рівень потреби в активності. На відміну від неадаптованих для адаптованих психологів характерний високий рівень мотивації досягнення та мотивації уникнення невдач, при цьому мотивація досягнення переважає над мотивацією уникнення. При цьому в адаптованих психологів переважає спрямованість на справу, а у неадаптованих — на взаємодію.

Для встановлення значущості відмінностей між типами мотивації був використаний *t*-критерій Ст'юдента для залежних вибірок. Домінування мотиву прагнення до успіху проявляється в усіх аспектах особистості психолога. Психологам з переважанням цього мотиву притаманні такі характеристики: активний пошук інформації про свої досягнення; сприйняття ситуації досягнення як необхідної та звичної складової життя; впевненість у досягненні успішного результату; готовність брати на себе відповідальність і рішучість у невизначених ситуаціях; висока інтенсивність прагнення до мети; отримання підвищеного задоволення від цікавих завдань; здатність не розгубитися в ситуації змагання чи перевірки здібностей; бажання виконувати більш складну роботу, але таку, яку можна реально виконати;

велика завзятість у випадку виникнення перешкод; прагнення до розумного ризику; середній, реалістичний рівень домагань; підвищення рівня домагань після успіху та зниження після невдачі; реалістичне узгоджене планування, орієнтоване на віддалене майбутнє.

Отже, цей мотив забезпечує високий рівень активності, спонукаючи особистість вишукувати нові способи втілення власної енергії, здібностей та сил. Також високий рівень мотивації до успіху пов'язаний із готовністю нести відповідальність за свої рішення, вмінням поставити мету та добитися її власними силами, що віднайшло підтвердження в отриманих результатах дослідження суб'єктивного локусу контролю психологів. Виявлені особливості мотиваційно-ціннісної сфери сприяють успішності професійної діяльності психологів.

Результати дослідження стильових особливостей саморегуляції неадаптованих психологів представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

**Кількісний аналіз розподілу неадаптованих психологів
за показниками розвитку стильових особливостей саморегуляції**

Стильові особливості саморегуляції	Рівні сформованості		
	високий	середній	низький
	кількість осіб %	кількість осіб %	кількість осіб %
Планування	52	48	—
Моделювання	53	41	6
Програмування	52	48	—
Оцінка результатів	34	55	11
Гнучкість	58	33	9
Самостійність	13	63	24
Загальний рівень саморегуляції	75	25	—

Аналіз отриманих даних свідчить про наявність трьох типів ефективного профілю саморегуляції психічної стійкості у неадаптованих психологів. Ефективного рівня саморегуляції добувають психологи:

- 1) з високим рівнем розвитку більшості регуляційних ланок;
- 2) з приблизно однаковою кількістю піків високого та середнього рівня;
- 3) з наявністю у профілі показників низького рівня при обов'язковій присутності показників високого рівня.

Ми практично не виявили профілів з низьким рівнем розвитку всіх ланок. Загалом низькі показники зустрічаються рідко і завжди разом із високим та середнім рівнями розвитку інших ланок. Отримані нами результати дають підстави засвідчувати про наявність відповідних компенсаторних механізмів у процесах саморегуляції психічної стійкості неадаптованих психологів.

Привертають увагу результати, що були отримані за шкалою "самостійність". Як видно з наведеної таблиці 2.5, у 24,0% досліджуваних показники самостійності знаходяться на низькому рівні, і тільки у 13% - на високому, при високих та середніх показниках інших ланок профілю саморегуляції. Ця функція у діяльності психолога пов'язана з мірою їх впливу на процес професійної діяльності, з межами їх самостійності в ньому.

Отже, психологи з високим рівнем адаптації характеризуються практичною відсутністю неефективних профілів саморегуляції з переважанням середнього та низького рівнів регуляторних ланок. У таких працівників зустрічаються два профілі саморегуляції: "згладжений" (з високим розвитком майже всіх функцій саморегуляції) та "шпилястий" (з одночасною представленістю середніх і високих показників). Загалом, психологам притаманний високий рівень свідомого планування та програмування власної діяльності, відсутність фіксації на невдачах, адекватність в оцінюванні результатів дій, швидке орієнтування в ситуації, високий рівень гнучкості, творчість у підходах до розв'язання нетипових ситуацій. Вони виявляють стійкість і здатність не губитися в умовах

невизначеності, середній рівень самостійності, наполегливість у досягненні власних цілей, постійні зв'язки, контакти з керівництвом, точність і своєчасність у корекції власних помилок.

2.3. Рекомендації щодо розвитку здатності особистості до адаптації та саморегуляції психічної стійкості в кризових умовах.

Враховуючі, що неадаптивна поведінка психолога багато в чому визначається тривогою, слід уникати завищених оцінок. Наприклад, індивід може переживати почуття тривоги при необхідності ухвалити професійне рішення просто тому, що він не має адекватних для цього навичок. У таких випадках психолог, який працює в системі ДСНС України або Національній поліції повинен сприяти зменшенню власної тривоги і навчатися необхідним відповідним навичкам саморегуляції, а також використовувати допомогу своїх колег психологів розвитку власної здатності до адаптації та саморегуляції психічної стійкості в кризових умовах. Оскільки аналогічні проблеми виникають у різних категорій психологів правоохоронних органів, у подальшому ми будемо вживати термін клієнт, маючи на увазі усіх психологів, які потребують психологічної допомоги такого роду.

Якщо під час поведінкового аналізу у клієнта позначатимуться специфічні тривоги або фобії, а не просто загальна напруженість, доцільно скористатися спеціальними методиками, зокрема систематичною десенсибілізацією.

Навчання десенсибілізації містить три основні елементи:

1. Навчання глибокої м'язової релаксації.
2. Вибудовування ієрархії стимулів, що викликають тривогу.
3. Пропозиція клієнту, що перебуває в стані релаксації, уявляти об'єкти з ієрархій, що викликають тривогу.

Перед початком роботи психологу слід зрозуміти суть методики. Ієрархія тривог - це своєрідний список стимулів (ситуацій), які викликають

тривогу. Для кожної ситуації визначається відповідний рівень тривоги. Звичайно потенціал стимулів, що викликають тривогу оцінюють таким чином: за „0” приймається повна відсутність відчуття тривоги, а за „100” – його максимальна виразність. Таким чином, кожний клієнт складає індивідуальну ієрархію стимулів – суб’єктивну шкалу тривоги.

При проведенні десенсибілізації клієнтів просять розслабитися і якомога конкретніше уявити сцени, що пов’язані з тривожними ситуаціями. Наприклад, психолог може сказати: "Тепер уявіть, що ви думаєте про виступ на важливій нараді. До неї залишаються три тижні, ви готуетесь до неї, сидячи за своїм столом..." Спочатку клієнтам підказують уявити сцену, яка визватиме в них найменше виражене відчуття тривоги (згідно з побудованою ієрархією), і просять підняти вказівний палець при відчутті будь-якої тривоги. Якщо клієнти не відчувають ніякої тривоги, через 5-10 секунд психолог просить їх припинити уявляти цю сцену і знову розслабитись. Через 30-50 секунд можна попросити клієнтів уявити ту саму сцену знову. Якщо ця сцена знову не викликає відчуття тривоги, психолог припиняє її. Тепер необхідно протягом деякого часу виконати процедуру релаксації і перейти до наступного пункту ієрархії [22].

У випадках, коли клієнт піднімає вказівний палець, щоб оповістити про виникнення відчуття тривоги, сцену негайно відмінюють. Психолог просить клієнта глибоко розслабитись і потім знову уявити цю сцену один або кілька разів. Якщо сцена неодноразово викликає тривогу, можна відобразити пункт ієрархії, що викликає менш виражене відчуття тривоги. Послідовно пред’являючи ситуації, що визватимуть відносно слабку тривогу, психолог досягає спокійного ставлення до них. Тим самим відбувається зниження чутливості й до інших хвилюючих клієнта ситуацій, клієнт десенсибілізується [21].

Основну процедуру систематичної десенсибілізації психолог может модифікувати. До методу десенсибілізації в реальному житті, звичайно вдаються у разі, коли у клієнтів виникають труднощі з уявою. При цьому

клієнтів спонукають перевіряти свою поведенку в реальних ситуаціях, відносно яких у були десенсибілізовані в уяві. Наприклад, клієнта, який боїться виступати публічно, можна приводити в стан релаксації, пропонуючі йому поговоріти з незнайомими людьми в реальні ситуації.

Іншим варіантом методики є контактна десенсибілізація. У цьому випадку клієнт складає список індивідуально нестерпних ситуацій, яким присвоюються ранги за значенням. Ці ситуації по черзі моделюються і вирішуються іншою людиною, яка не має аналогічних проблем. Потім ситуація відпрацьовується з тим, кому ця проблема відноситься. Методика може бути використана як індивідуально, так і в групі кількістю 7-9 осіб.

Ще один варіант методики - емотивна уява. Для проведення методики застосовується образ значущої людини. У цьому образі клієнт поволі стикається з ситуаціями і долає їх. Методика складається з таких етапів: складання ієрархії ситуацій і об'єктів, що викликають тривогу; виявлення значущої людини, з якою клієнту легко себе ідентифікувати; подання й уявлення будь-якої життєвої ситуації із закритими очима; вирішення ситуації, яка потребує образу. Як тільки клієнт демонструє спокійну та впевнену поведінку, переходять до наступної за списком ситуації. Потім клієнта підбивають вести себе впевнено в аналогічних ситуаціях у реальному житті [21].

Окрім релаксації, можуть бути використані й інші інгібітори (несумісні реакції) тривоги, які її нейтралізують. Зокрема, це бути гумор, відносини підтримки та безпеки, переживання успіху. Загалом, тривога і страх можуть бути пригнічені, якщо стимули, що їх викликають, пов'язати в часі зі стимулами-антагоністами, наприклад, з релаксацією. Спочатку необхідно дослідити психологічні труднощі, які відчуває клієнт. На цій основі складається ієрархія ситуацій, що викликають тривогу (від менш до більш значущих). Потім клієнта навчають релаксації. На наступному етапі у клієнта, який перебуває в стані глибокої релаксації, визивають уявлення про ситуації, що викликають у нього страх. При цьому послідовно здійснюється

зниження тривоги. Десенсибілізація в реальному житті включає зазвичай два етапи: складання ієрархії ситуацій, що викликають тривогу, і власне десенсибілізацію через тренування в конкретних ситуаціях (їх багатократне повторення в житті за підтримкою фахівця). Тренування в реальному житті може відбуватися шляхом групового тренування [12].

Метод "повені" або імплзивна терапія полягає в раптовому введенні клієнта в ситуації, які викликають у нього сильну тривогу. На відміну від методів поступового зниження страху, таких як десенсибілізація, метод "повені" акцентує на інтенсивному переживанні страху. Спочатку складається перелік ситуацій, що провокують тривогу, після чого клієнт має максимально яскраво уявити ці ситуації і виразити свої відчуття словами. Метою є збереження страху на високому рівні, поступово переходячи до нових ситуацій з індивідуальної шкали тривоги. Це допомагає клієнту зіштовхнутися з власними страхами, коріння яких часто сягає дитинства, і змінити емоційні стереотипи. Вважається, що інтенсивне переживання страху в умовах підтримки сприяє його зменшенню.

Процес триває до повного зникнення тривоги, що може зайняти від кількох хвилин до кількох годин. Іноді клієнти можуть бути настільки емоційно пригнічені, що переривають сеанс. Тим не менш, метод "повені" показує свою ефективність у лікуванні різних фобій, хоча зазвичай десенсибілізація є більш комфортною і менш стресовою методикою.

Когнітивні ознаки зниження ефективності адаптації та саморегуляції особистості виражаються в таких проявах:

- збільшення кількості відволікань від професійної діяльності;
- зменшення концентрації і обсягу уваги, зниження спостережливості;
- уповільнення реакції, спроби компенсувати це призводять до квапливих, часто непродуманих рішень;
- погіршення короткочасної і довготривалої пам'яті, утруднення у відтворенні і запам'ятовуванні;
- збільшення частоти і кількості помилок;

- дезорганізованість, утруднення довготривалого планування, точного оцінювання існуючих умов і прогнозування віддалених наслідків;
- зниження адекватності в оцінці реальності, ослаблення критичного мислення.

Емоційні ознаки зниження ефективності адаптації та саморегуляції:

- зростання недовірливості, підвищення хворобливості: уявні нездужання додаються до справжніх розладів, викликаних негативним станом, зникають відчуття здоров'я і хорошого самопочуття;
- зростання фізичної і психічної напруженості, утруднення м'язової релаксації, поява тривоги, неспокою;
- зміни у моральних і емоційних обмеженнях: зростання кількості емоційних вибухів; зниження або надмірна жорсткість норм поведінкового і сексуального контролю;
- зміни у характерній поведінці особистісні: акуратні і дбайливі люди перетворюються на неохайних, байдужих до себе і оточуючих та ін.;
- посилення наявних особистісних проблем: зростання рівня тривожності, чутливості, схильності до самозахисту і ворожості;
- появлення відчуття безпорадності, неможливості вплинути на події, ставлення до цих подій і до самого себе;
- душевні сили слабшають, виникає депресія;
- зниження звичайного рівня самооцінки; розвиток відчуття некомпетентності і неповноцінності.

Загальні поведінкові ознаки зниження ефективності адаптації саморегуляції:

- зростання мовних проблем, поява або збільшення заїкання і нерішучості;
- ослаблення зацікавленості і ентузіазму, відмова від життєвих устремлінь і цілей, захоплень, „емоційно дорогих” речей;
- посилення поведінки уникнення через реальні і надумані хвороби, вигадкування виправдань;

- зниження або часті коливання без будь-якої видимої причини енергетичного рівня поведінки;
- посилення вживання психоактивних речовин: ліків, алкоголю, нікотину, кофеїну та ін.;
- порушення сну: труднощі із засипанням, кошмарні сновидіння, постійна сонливість;
- ігнорування нової інформації, у тому числі потенційно корисної;
- зростання цинізму у ставленні до родичів, колег, працівників, оточуючих людей і подій, що відбуваються;
- перекладання відповідальності і неприємних обов'язків на інших;
- зменшення спроб глибокого аналізу, втрата позицій з вирішення складних службових питань;
- поверховий підхід до вирішення проблем, переважання тимчасових заходів і короткострокових рішень;
- виникнення бажання покінчити з усім цим, оскільки продовження не має сенсу (суїцидні наміри).

Таким чином, розглянуті нами методи адаптації та саморегуляції на основі аутотренінгу: релаксація, самонавіяння, самопідкріплення самовиховання, тощо, дозволяють психологу своєчасно і продуктивно, самотійно або за допомогою своїх колег психологів, впливати на ефективність професійної адаптації та саморегуляції психічної стійкості психологів. Застосовування наведених методів повинно поєднуватися зі здоровим способом життя, повною відмовою або обмеженням від вживання психоактивних речовин, а також з іншими поширеними методами психологічної допомоги і самодопомоги, зокрема творчим самовираженням (малювання, театралізація), тілесною терапією, гештальттехніками, психоаналітичною терапією тощо.

ВИСНОВКИ

Результати теоретичного та емпіричного дослідження психологічних особливостей професійної адаптації психологів в кризових умовах дозволяють зробити такі висновки:

1. У психології адаптація аналізується через три основні рівні: психофізіологічний, психологічний і особистісний. Це процес, що має динамічний характер і не припиняється, адже людина постійно пристосовується до змінюваних умов, при цьому ані особистість, ані суспільство не залишаються незмінними. Професійна адаптація, як одна з форм цього процесу, включає адаптацію працівника до специфіки професії, що включає вивчення роботи, набуття необхідних навичок і професійної майстерності для досягнення високих результатів і професійного розвитку.

В сучасних кризових умовах воєнного стану в Україні діяльність психологів, зокрема тих хто працює в правоохоронних органів, є виснажливою енерговитратною, морально тяжкою та ризиконебезпечною, що потребує постійної адаптації до мінливих професійних завдань і умов.

2. За результатами емпіричного дослідження психологічних особливостей професійної адаптації психологів правоохоронних органів в сучасних умовах воєнного стану, нами було визначено низку психологічних закономірностей, які притаманні процесу адаптації психологів. До них відносяться такі:

- високі показники самоповаги (самоприйняття), прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, домінування, ескапізм притаманні групі «адаптованих» психологів;
- емоційний дискомфорт в екстремальних ситуаціях як наслідок невизначеності таких ситуацій;
- соціально-психологічні особливості «неадаптованих» психологів характеризуються невизначеністю поведінки (здебільшого через низький рівень внутрішньої організації, регуляції та контролю своєї поведінки);

- психологам із високим рівнем професійної дезадаптації в кризових умовах характерні більше виражені емоційні порушення, порушення циклу «сон-пильнування», зниження загальної активності та соціальної взаємодії.

- психологи, із низьким рівнем адаптації більше піддаються впливу негативних емоційних станів, що у свою чергу може негативно впливати на спосіб їх соціальної взаємодії й провокувати конфліктність.

3. Психологічні особливості саморегуляції психічної стійкості психологів, що мають високий рівень адаптації, включають: високу власну активність, сильне прагнення до контролю над своїм життям, помірковано високий рівень мотивації на досягнення і низький або середній рівень мотивації на уникнення невдач, високу орієнтацію на конкретну справу, узгодженість та диференційованість особистісних цілей, з переважанням короткострокових цілей, а також адекватну або навіть завищену самооцінку. Серед психологічних особливостей саморегуляції психічної стійкості неадаптованих психологів можна відзначити: низький рівень потреби в активності, слабку мотивацію досягнення, домінування мотивації уникнення невдач, перевагу орієнтації на взаємодію замість орієнтації на справу, відсутність узгодженості в цільових перспективах, неадекватну та занижену самооцінку, а також недостатню диференціацію та реалістичність цілей.

4. Мотиваційно-ціннісний компонент адаптації та саморегуляції психологів характеризується наявністю низки відмінностей між адаптованими та неадаптованими працівниками. Адаптовані психологи мають значно вищий рівень потреби в активності. Для адаптованих психологів характерний високий рівень мотивації досягнення та мотивації уникнення невдач, при цьому мотивація досягнення переважає над мотивацією уникнення (у неадаптованих – навпаки). У неадаптованих психологів переважає спрямованість на справу, а у неадаптованих – на взаємодію.

Аналіз зазначених відмінностей вказує на те, що ключовими факторами, які впливають на здатність психологів до ефективної професійної

адаптації, є високий рівень активності, бажання контролювати своє життя, помірно висока мотивація на досягнення та низький або середній рівень мотивації на уникнення невдач. Важливими також є орієнтація на конкретні справи, чітка диференціація та узгодженість особистих цілей, орієнтація на короткострокові цілі та адекватна або злегка завищена самооцінка.

5. Через певні особливості діяльності психологів правоохоронних органів в сучасних кризових умовах необхідна системна робота над розвитком та удосконаленням у них здатності до адаптації та саморегуляції психічної стійкості. Основним змістом цієї роботи повинні стати: діагностика, корекція, зміна психічного стану, а також саморозвиток і самомотивування самих психологів. Науково обґрунтованою, ефективною і доступною формою самостійної роботи психологів над розвитком і удосконаленням здатності до успішної адаптації та саморегуляції є аутогенне тренування. Оволодіння основними прийомами аутогенного тренування дозволить психологам краще, ніж під час звичайного сну або пасивного відпочинку відновити сили, знімати психічну напругу, що виникає в результаті стресу, ефективно впливати на ряд фізіологічних функцій, зокрема: частоту дихання, частоту серцевих скорочень, постачання кров'ю окремих частин тіла; розвивати мислення, пам'ять, увагу тощо.

Для успішної адаптації в професії психологи повинні мати ряд практичних навичок і теоретичних знань, серед яких: основи аутотренінгу та ключові методи його застосування; здатність до самодіагностики, що включає в себе навички самовизначення, самооцінки, самоконтролю та самосвідомості; вміння коригувати свої психоемоційні стани за допомогою технік для подолання стресу, комплексів і негативних звичок; використання методів, що змінюють внутрішній стан, таких як самогіпноз, релаксація та самонавчання; розвиток самовиховання через освоєння технік самопрограмування, зміну особистісних якостей і психологічних здібностей; мотивацію, яка включає формулювання і досягнення цілей та підтримку власних зусиль за допомогою ресурсів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алгоритми діяльності працівників психологічної служби. Т. 1 / авт. кол. за заг. ред. В. Г. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 138 с.
2. Баклицький І. О. Психологія праці: підручник. 2-ге вид., переробл. і доп. К.: Знання, 2008. 655 с.
3. Галус О. М. Педагогічне управління адаптацією майбутніх учителів у системі ступеневої освіти: дис... д-ра пед. наук: 13.00.06 / О. М. Галус. 2009. 125 с.
4. Екстремальна та кризова психологія. Термінологічний словник. [Александров Ю. В., Богданова І. Є., Миронець С. М. та ін.; за заг. ред. О. В. Тімченка]. Харків: ХНАДУ, НУЦЗУ, 2014. 291 с.
5. Загальна психологія: підручник для студ. вищ. навч. закл. / Т.Б. Партико; М-во освіти і науки України, Львів. ун-т ім. І. Франка. Київ : Ін Юре, 2008. 416 с.
6. Карабаджак К. І. Методи адаптації персоналу. Управління розвитком. 2013. № 14. С. 19–21.
7. Католик Г.В. Психологія формування професійної Я-концепції практичного психолога: дис. д-ра психол. наук. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, К., 2016. 353 с.
8. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації / Перелік контрольних показників для використання на місцях. Київ: ПУЛЬСАРИ, 2017. 36 с.
9. Кириченко В. В. Психологічні основи професійної адаптації та вибору професії : Навчальний посібник / В. В. Кириченко. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 110 с.
10. Кислий В.Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів-випускників до діяльності в особливих умовах: дис. канд. психол. наук: 19.00.09 / В. Д. Кислий. Харківський військовий ун-т. Х., 2003. 218 с.

11. Корольчук М. С., Корольчук В. М., Кулаженко А. І., Миронець С. М., та ін. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія; за заг. ред. М. С. Корольчука. Київ: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. 276 с.

12. Корольчук М. С., Корольчук В. М., Миронець С. М., Тімченко О. В., Осьодло В. І. та ін. Психологія праці в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник. Київ: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2015. 652 с.

13. Кузнецова О.В. Індивідуально-типологічні чинники адаптивності особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса, 2005 20 с.

14. Кулик С.М. Теоретико-методологічні проблеми дослідження процесу адаптації особистості. Проблеми загальної та педагогічної психології. К.: Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України, 2003. Том 5.- Ч.7. С. 152–158.

15. Мазяр О.В., Кириченко В.В. Психологія праці: модульний курс : навчальний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 190 с.

16. Максименко С. Д., Садковий В. П., Миронець С. М. та ін. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія; за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. НУЦЗУ. Харків: ФОП Мезіна В. В., 2017. 512 с.

17. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі // Моделювання психологічних новоутворень: генетичний аспект. К.: Форум, 2002. 335 с.

18. Малхазов О. Р. Психологія праці : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 208 с.

19. Махлай О. М. Психологічні умови розвитку пізнавальної сфери офіцерів оперативно-розшукових підрозділів Державної прикордонної служби України: дис... канд. психол. наук: спец. 19.00.09 / Махлай Олександр Миколайович Хмельницький, 2007. 189 с.

20. Миронець С. М. Психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайних ситуацій та збройних конфліктів. Актуальні проблеми

психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. круглого столу з міжнар. участю (24 квіт. 2019); за заг. ред. О. Г. Льовкіної, Р. А. Калениченко. Ірпінь: Ун-т державної фіскальної служби України, 2019. С. 113–115.

21. Миронець С. М., Тімченко О. В. Негативні психологічні стани психологів в умовах надзвичайної ситуації: монографія. – К. : Консультант, 2008. – 232 с.

22. Назаров О. О., Оніщенко Н. В., Садковий О. В., Склень О. І., Тімченко О. В. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: монографія / Університет цивільного захисту України. Х. : УЦЗУ, 2008. 221 с.

23. Низовець-Кропта О. А. Особистісна адаптація психолога-практика в умовах трансформації суспільства. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. 2015. Вип. 126. С. 113–117.

24. Низовець-Кропта О.А. Професійна адаптація психолога в умовах ведення військових дій в Україні. Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія. Том 35 (74) № 1 2024. С. 19-24. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2024/6.pdf

25. Опитувальник - оцінка професійної дезадаптації. URL: <https://psiukrearth.ru/rizne/16100-opituvalnik-ocinka-profesijnoi-dezadaptacii.html>

26. Охременко О.Р. Психологічні закономірності адаптації особистості до особливих умов діяльності. // автореферат дисс...доктора псих.наук: спец.19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / О.Р. Охременко –Київ, 2005. – 28с.

27. Павелків Р., Кулакова Л. Кулаков Р. Особливості адаптації працівників психологічної служби системи освіти до умов професійної діяльності.: Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ. № 14 (2020). С.194-199.

28. Порицький А. В. Особливості саморегуляції психологічних станів курсантами в процесі первинної військово-професійної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.09 „Психологія діяльності в особливих умовах” / А. В. Порицький. – Х., 2004. – 20 с.

29. Потапчук Н.Д. Чутки в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Хмельницький: Вид-во НАДПСУ, 2018. 344 с.

30. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. / Колесніченко О. С. та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.

31. Пророк Н.В. Психологічні основи професійного розвитку практичного психолога: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. К., 2013. 42 с.

32. Психологічна енциклопедія / упорядник О. М. Степанов. Київ: Академвидань, 2008. 424 с.

33. Рибалка В. В. Психологія праці особистості : навч.-метод. посіб. Київ : Київ. міськ. пед. ун-т ім. Б. Д. Грінченка, 2006. 59 с.

34. Сазонова О. В. Актуальні питання супервізійних моделей у психологічній практиці. Габітус. 2020. Вип. 19. С. 71–75.

35. Тімченко О.В., Миронець С.М. Системогенетичний підхід до моделювання психологічного аналізу діяльності фахівців екстремальних видів діяльності. *Матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф.* Одеса: Гельветика, 2020. С. 269–273

36. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД., 2018. 160 с.

37. Трофименко Н. Є. Механізми саморегуляції поведінки як психологічні умови формування ціннісного самоставлення особистості // Актуальні проблеми психології. Том Х. Частина 5. / За ред. академіка

С. Д. Максименка. – К.: Главник, 2008. – С. 487 – 493

38. Туриніна О. Л. Практикум з психології : Навч. посіб. К. : МАУП, 2007. 328 с.

39. Федорчук Т.Ю., Можаровська Т.В. Теоретичні аспекти психологічних особливостей адаптації працівників. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. № 2 (2023). С. 65-68.

40. Хуртенко О.В., Якимчук І.П. Готовність до професійної діяльності майбутнього психолога у контексті його професійної адаптації. Питання психології. №1 (54) 2020. С.186-192.

41. Чайкіна Н.О. Модель адаптивної стратегії фахівця. Психологія і особистість. 2017. № 2 (12). С. 310–318.

42. Чайкіна Н.О. Вплив «Я»-базового і «Я»-ситуаційного на адаптивну стратегію особистості / Наталія Чайкіна. Психологія і особистість. 2013. 1(3). С. 45–58.

43. Чайкіна Н.О. Специфіка професійної адаптації практичних психологів. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2010. № 913, Вип. 44. С. 174-177. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2010_913_44_45

44. Числіцька О.В. Психологічні особливості професійної адаптації військовослужбовців медичної служби: автореф. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах / О.В.Числіцька Харків, 2013. 16с.

45. Юрченко В. М. Психологічні стани людини: системний опис / Міністерство освіти і науки України. Рівне, 2006. 574 с.

46. Якимчук А.В. Модель розвитку саморегуляції психічної стійкості у працівників органів внутрішніх справ ДПС України // Збірник наукових праць № 49. Серія: Педагогічні та психологічні науки / гол. ред. Романишина Л.М. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2009. С. 139-142.

47. Ямчук Т.Ю. Психологічні чинники розвитку професійної

самоідентичності майбутніх психологів: дис. канд. психол. наук. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2017. 173 с.

48. Adams K. B., Boscarino J. A., Figley C. R. Compassion fatigue and psychological distress among social workers: Avalidation study. American Journal of Orthopsychiatry. 2006. Vol. 76(1). P. 103–108.

49. Card Kinsey Goman Adapting to change: making it work for you. Crisp publications, CA. 1992. 90 p.

50. Enacting Intersubjectivity: A Cognitive and Social Perspective on the Study of Interactions. J.Morganti, A.Carassa, G.Riva Amsterdam, IOS press, 2008. – pp.81-95.

51. Marc J., Schabracq, Jaques A.M. Winnibet, Cary L.Cooper The handbook of Work and Health Psychology. John Wiley & Sons, LTD, 2003. 640p.

52. Nairen James S. Psychology the Adaptive Mind. N-Y., Wadsworth Pub.Co. 2000. 318 p.

53. Randen N. The Psychology of Self-Esteem: A Revolutionary Approach to Self-Understanding That launched a New Era in Modern Psychology Jossey-Bass (A Wiley Company San Francisco) 2001 289 p.