

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Центр заочного та дистанційного навчання

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
магістерський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

**ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ СТІЙКОСТІ
ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ КРИЗИ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

Виконала: здобувачка 2 курсу магістратури,

галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

спеціальність 053 «Психологія»

Казарян Ірина Сергіївна

Керівник: д.ю.н., проф. Л.М. Корнута

Рецензент: к.псих.н., доц. О.В. Джежик

Одеса – 2025

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Центр заочного та дистанційного навчання

Кафедра психологіїРівень вищої освіти магістерськийГалузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(шифр і назва)

Спеціальність 053 «Психологія»

(шифр і назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

д.ю.н., проф. О.М. Цільмак

«___» _____ 20__ року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ
(магістерський дослідницький проект)
 Казарян Ірини Сергіївни

1. Тема роботи «Особливості розвитку професійної стійкості психологів в умовах кризи та невизначеності»

Керівник роботи д.ю.н., проф. Людмила Корнута

затверджені наказом НУ «ОЮА» від «___» _____ 20__ року № _____

2. Строк подання здобувачем роботи _____

3. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів магістерської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовка концепції К.Р. і затвердження плану К.Р.	IV 2025	
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів	V 2025	
3.	Написання Вступу	V-VI 2025	
4.	Написання 1 розділу К.Р.	VI-VIII 2025	
5.	Написання 2 розділу К.Р.	IX 2025	
6.	Написання Висновків	IX-X 2025	
7.	Подання К.Р. на кафедру та рецензування	X 2025	
8.	«Малий захист» К.Р. на кафедрі	X 2025	
9.	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	XI 2025	
10.	Захист К.Р. в ЕК	XI 2025	

Здобувач

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Керівник роботи

(підпис)

(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Казарян І. С. Особливості розвитку професійної стійкості психологів в умовах кризи та невизначеності. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису

Робота присвячена теоретико-емпіричному вивченню особливості розвитку професійної стійкості психологів в умовах кризи та невизначеності. Метою є з'ясування її багаторівневої природи, виявлення психологічних чинників і механізмів підтримання/розвитку стійкості та окреслення практичних шляхів її підвищення. Теоретичний аналіз обґрунтовує розуміння професійної стійкості як безперервного, динамічного процесу, вплетеного у три взаємодоповнювальні рівні функціонування особистості – психофізіологічний, психологічний та особистісний. У сучасних воєнних реаліях це проявляється як здатність психолога стабільно виконувати складні завдання в мінливих, ризикових умовах, спираючись на опанування вимог професії, саморегуляцію і майстерність.

Емпірична частина підтвердила системні відмінності між умовно «стійкими» та «менш стійкими» фахівцями. Для перших характерні вищі показники самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, інтернальності та лідерської активності; другі частіше демонструють неузгоджені поведінкові стратегії, емоційний дискомфорт, порушення сну, зниження активності й уразливість до негативних станів. «Ядро» стійкості утворюють розвинені механізми саморегуляції: особистісна активність, настанова на контроль власного життя, перевага мотивації досягнення над уникненням невдач, орієнтація на завдання, узгоджені короткострокові цілі та адекватна (інколи дещо завищена) самооцінка. Ключова роль мотиваційно-ціннісного компонента полягає в підтриманні ініціативності та готовності до виваженого ризику; натомість домінування уникнення невдач послаблює ефективність у невизначеності.

Практичним результатом роботи є пропозиція цілісної програми розвитку професійної стійкості психологів, що поєднує діагностику й корекцію станів, тренування регуляторного циклу, а також модулі

саморозвитку і самомотивації. Окремо обґрунтовано застосування аутогенного тренування як доступної мікроінтервенції для зниження напруги, відновлення ресурсів і зміцнення когнітивних складників стійкості (уваги, пам'яті, мислення). Отримані висновки можуть бути використані в програмах добору, навчання, супервізії та профілактики професійної дестабілізації психологів, які працюють у кризових контекстах

Ключові слова: психолог, криза, професійна стійкість, саморегуляція, мотивація досягнення, умови невизначеності.

SUMMARY

Kazaryan I.S. Features of the development of professional resilience in psychologists in conditions of crisis and uncertainty – *Qualifying scientific work on the rights of the manuscript.*

The work is devoted to the theoretical and empirical study of the peculiarities of the development of professional resilience in psychologists in conditions of crisis and uncertainty. The aim is to clarify its multi-level nature, identify psychological factors and mechanisms for maintaining/developing resilience, and outline practical ways to increase it. The theoretical analysis substantiates the understanding of professional resilience as a continuous, dynamic process woven into three complementary levels of personality functioning: psychophysiological, psychological, and personal. In modern military realities, this manifests itself as the ability of a psychologist to consistently perform complex tasks in changing, risky conditions, relying on mastery of the requirements of the profession, self-regulation and skill.

The empirical part confirmed systemic differences between conditionally «stable» and «less stable» specialists. The former are characterised by higher levels of self-acceptance, acceptance of others, emotional comfort, internalisation and leadership activity; the latter more often demonstrate inconsistent behavioural strategies, emotional discomfort, sleep disturbances, decreased activity and vulnerability to negative states. The «core» of resilience is formed by developed self-regulation mechanisms: personal activity, a focus on controlling one's own life, a preference for achievement motivation over avoidance of failure, task orientation, consistent short-term goals, and adequate (sometimes slightly inflated) self-esteem. The key role of the motivational-value component is to support initiative and readiness to take calculated risks; on the other hand, the dominance of avoidance of failure weakens effectiveness in uncertainty.

The practical result of the work is a proposal for a comprehensive programme for the development of professional resilience in psychologists, combining diagnosis and correction of conditions, training of the regulatory cycle, as well as modules for self-development and self-motivation. The use of autogenic training as an accessible micro-intervention for reducing stress, restoring resources, and strengthening cognitive components of resilience (attention, memory, thinking) is separately justified.

The conclusions can be used in programmes for the selection, training, supervision and prevention of professional destabilisation of psychologists working in crisis contexts

Key words: psychologist, crisis, professional resilience, self-regulation, achievement motivation, conditions of uncertainty.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ПСИХОЛОГІВ.....	17
1.1. Обґрунтування процедури, етапів та вибірки дослідження	17
1.2. Загальна характеристика методів і методик дослідження.....	18
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ КРИЗИ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	24
2.1. Дослідження та аналіз особливостей професійної адаптації психологів в умовах воєного стану та кризи	24
2.2. Особливості сформованості здатності психологів до саморегуляції психічної стійкості.....	28
2.3. Рекомендації щодо розвитку здатності до адаптації та саморегуляції психічної стійкості в умовах криз та невизначеності.....	36
ВИСНОВКИ	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45
ДОДАТКИ.....	51

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. Кузнєцова, 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.

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.

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.

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.

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. 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.

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.

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.

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.

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.

Поняття психічної або психологічної саморегуляції використовується для позначення комплексу методів активного впливу на психічні стани. 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.

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, емоційних 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.

Отже, здатність людини до професійної адаптації шляхом саморегуляції психічних станів значно відбивається на ефективності і продуктивності 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'єктом дослідження є професійна адаптація психологів.

Предметом дослідження є особливості розвитку професійної стійкості психологів в умовах кризи та невизначеності.

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:

- здійснити теоретичний огляд досліджень феномену психологічної й професійної адаптації та саморегуляції особистості;
- провести емпіричне дослідження психологічних особливостей професійної адаптації психологів в кризових умовах;
- розробити практичні рекомендації щодо розвитку здатності психологів до адаптації та саморегуляції психічної стійкості в кризових умовах діяльності.

Методи дослідження були визначені виходячи з особливостей обраної теми дослідження.

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.

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.

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 XVI Міжнародній науково-практичній конференції: Корнута Л.М., Казарян І.С. Професійна стійкість психолога в умовах кризи : окремі аспекти. *Концептуальні шляхи розвитку науки та освіти* : матеріали XVI Міжн. наук.-практичн. конф. м. Львів, 15-16 листопада 2025 року. Львів : Львівський науковий форум, 2025. С. 97–99.

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 РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ СТІЙКОСТІ 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 40 осіб – психологів Головного управління Національної поліції в Одеській області, Головного управління ДСНС України в Одеській області, Головного управління Державної міграційної служби в Одеській області та психологів приватної практики. Серед досліджуваних 36 жінок та 4 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. Загальна характеристика методів і методик дослідження

Для вивчення показників соціально-психологічної адаптації, а також мотиваційно-ціннісного й процесуального компонентів саморегуляції психічної стійкості ми застосували емпіричні методи: спостереження, аналіз результатів діяльності психологів правоохоронних органів і тестування. Зокрема використано: методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда; методику оцінки професійної дезадаптації О. М. Родіної, М. О. Дмитрієвої; методику визначення локусу контролю Дж. Роттера; тести Т. Елерса «Мотивація досягнення успіху» та «Мотивація уникнення невдач»; опитувальник «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. Основна мета цієї методики – визначити рівень і специфіку соціально-психологічної адаптації особи. Як вимірювальний інструмент вона добре диференціює не лише стани адаптованості й дезадаптованості, а й особливості образу «Я», зокрема під час вікових критичних періодів та в кризових ситуаціях, що спонукають до переоцінки себе й власних можливостей. Опитувальник містить шкалу неправди, а також шкали: адаптація/дезадаптація, прийняття/неприйняття себе, прийняття/неприйняття інших, внутрішній/зовнішній контроль, емоційний комфорт/дискомфорт, домінування, відомості, ескапізм. Оброблення результатів здійснюють шляхом підсумовування балів і подальшої інтерпретації за відповідним ключем [38].

Доцільність використання цієї методики зумовлена метою дослідження: виявити психологічні особливості адаптації психологів і оцінити не лише загальний рівень їхньої адаптованості, а й окреслити сильні та слабкі сторони через аналіз різних характеристик адаптаційного процесу. Крім того, запропоновані в методиці аспекти адаптації тісно пов'язані зі стратегіями поведінки у критичних ситуаціях і з окремими рисами особистості. Зокрема, шкала «домінування» відображає не тільки поведінкову тактику в певних обставинах, а й може індикувати схильність до домінування як стабільну рису. Таким чином, методика діагностики соціально-психологічної адаптації дає змогу сформувати об'ємне, цілісне уявлення про стан адаптованості психологів, які працюють 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 підсумками балів на кожній шкалі визначають загальний рівень професійної дезадаптації працівника. Методика розрізняє чотири рівні: низький, помірний, виражений і високий.

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»

«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 побудована на твердженнях, що описують особливості поведінки людини в різних типових життєвих і професійних ситуаціях. Вона дає змогу визначити індивідуальний профіль функціонування різних регуляторних процесів, а також оцінити рівень сформованості загальної саморегуляції як необхідної передумови успішного опанування діяльності. Опитувальник ССП налічує 46 тверджень, які згруповані у шість шкал: чотири з них відображають базові регуляторні процеси (планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів), а дві – регуляторно-особистісні властивості (гнучкість і самостійність). Кожна шкала містить по дев'ять тверджень. Конструкція опитувальника передбачає, що окремі висловлювання можуть одночасно входити до двох шкал, оскільки вони відносяться і до характеристик відповідного регуляторного процесу, і до властивостей регуляції як такої [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.

РОЗДІЛ 2.

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ КРИЗИ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

2.1. Дослідження та аналіз особливостей професійної адаптації психологів в умовах воєного стану та кризи

Методика побудована на твердженнях, що описують особливості поведінки людини в різних типових життєвих і професійних ситуаціях. Вона дає змогу визначити індивідуальний профіль функціонування різних регуляторних процесів, а також оцінити рівень сформованості загальної саморегуляції як необхідної передумови успішного опанування діяльності. Опитувальник ССП налічує 46 тверджень, які згруповані у шість шкал: чотири з них відображають базові регуляторні процеси (планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів), а дві – регуляторно-особистісні властивості (гнучкість і самостійність). Кожна шкала містить по дев'ять тверджень. Конструкція опитувальника передбачає, що окремі висловлювання можуть одночасно входити до двох шкал, оскільки вони відносяться і до характеристик відповідного регуляторного процесу, і до властивостей регуляції як такої.

За результатами дослідження було сформовано три групи досліджуваних психологів за рівнем соціально-психологічної адаптації: перша група – з високим рівнем адаптації (18 досліджуваних); друга група – з середнім рівнем адаптації (8 досліджуваних); третя група – з низьким рівнем адаптації (14 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.

Додатково варто зазначити, що відповіді на твердження зазвичай подаються у форматі шкали згоди/незгоди (лікертівий тип), що забезпечує чутливість до індивідуальних відмінностей і дає змогу побудувати детальний профіль регуляторних характеристик. Заповнення опитувальника займає в середньому 10–15 хвилин, після чого здійснюється підрахунок балів за ключем і нормування показників для подальшого порівняння між респондентами або між вимірами в динаміці. Інтерпретація результатів ґрунтується не лише на абсолютних значеннях, а й на співвідношенні шкал: наприклад, високі планивання й програмування за низького оцінювання результатів можуть свідчити про ризик «інерційного виконання» без системної рефлексії, тоді як висока гнучкість у поєднанні з низькою самостійністю – про схильність до частих змін курсу під впливом зовнішніх сигналів.

Варто зазначити, що отримані профілі можуть застосовуватись під час добору й адаптації персоналу, у програмах навчання та коучингу, а також для моніторингу ефективності інтервенцій упродовж часу. Водночас, як і більшість самозвітних інструментів, опитувальник потребує поєднання з поведінковими індикаторами (спостереженням, 360°-зворотним зв'язком, аналізом результатів діяльності) для підвищення валідності висновків.

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 Стьюдента, 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 Стьюдента, 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**

Статисти- чні 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 Стьюдент а	-4,47		-2,07		-2,53		-3,67	
Рівень значущос- ті р	0,01		0,05		0,01		0,01	

2.2. Особливості сформованості здатності психологів до саморегуляції психічної стійкості

Емпіричне дослідження розвитку саморегуляції психічної стійкості як необхідного чинника успішної професійної адаптації та стійкості психологів в умовах кризи було проведено за такими напрямками: визначення рівнів саморегуляції психічної стійкості психологів; виявлення особливостей мотиваційно-ціннісного аспекту саморегуляції адаптованих психологів (мотивів досягнення та уникнення невдач, 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 переведу вихідних параметрів у якісно однорідні кількісні значення.

Таблиця 2.3

**Кількісний аналіз розподілу психологів
за показниками адаптації та 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.

У ході дослідження ми перевіряли, чи однаковими є рівні саморегуляції психічної стійкості в адаптованих і неадаптованих психологів. Відповідно, було визначено специфіку саморегуляції психічної стійкості в групі адаптованих фахівців та встановлено, який саме рівень у них домінує. Отримані показники зіставлялися з результатами оцінювання саморегуляції психічної стійкості в групі 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.

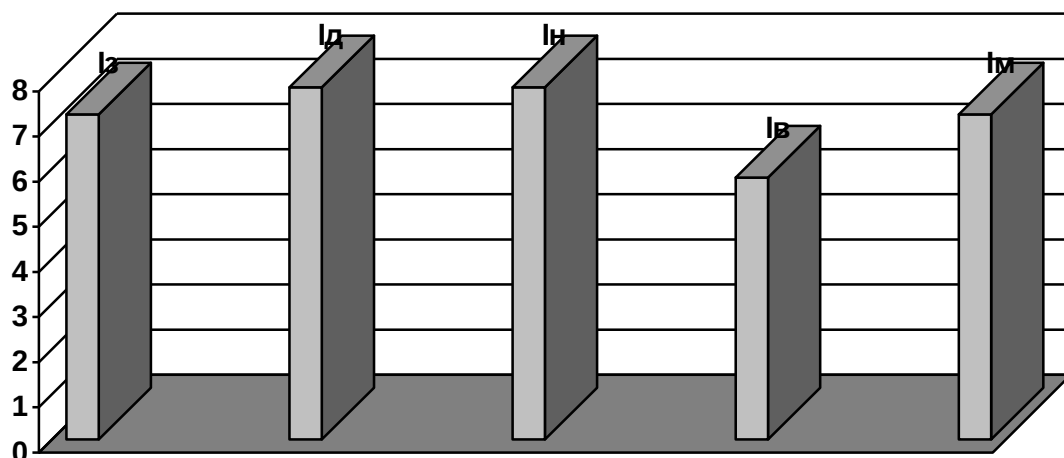


Рис. 2.1. Розподіл різновидів інтернальності неадаптованих психологів.

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.

Практично не виявлено 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 до адаптації та саморегуляції психічної стійкості в умовах криз та невизначеності

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 правоохоронних структур 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.

Під час десенсибілізації клієнта просять розслабитися та максимально чітко відтворити в уяві сцени, пов'язані з тривожними ситуаціями. Наприклад, психолог може промовити: «Уявіть, що ви готуетесь до виступу на важливій нараді. До події три тижні, ви сидите за робочим столом і готуетесь...». Робота починається зі сцени, яка за заздалегідь складеною ієрархією викликає найменшу тривогу; клієнта просять підняти вказівний палець у момент появи будь-якого відчуття тривоги. Якщо тривога не виникає, через 5–10 секунд фахівець просить припинити уявлення і знову розслабитися. Після паузи 30–50 секунд сцену пропонують відтворити ще раз. За відсутності тривоги повтор зупиняють, виконують коротку релаксацію і переходять до наступного, більш інтенсивного пункту ієрархії [22].

Якщо клієнт піднімає вказівний палець, сигналізуючи про появу тривоги, уявлювану сцену одразу припиняють. Психолог просить знову глибоко розслабитися, після чого пропонує ще раз – один чи кілька разів – відтворити ту саму ситуацію подумки. Якщо вона щоразу провокує тривожні відчуття, переходять до попереднього пункту ієрархії, який спричиняє слабшу реакцію. Послідовно подаючи сцени, що викликають відносно невелику тривогу, фахівець поступово формує у клієнта спокійне ставлення до них. У результаті чутливість до інших тривожних ситуацій також зменшується – відбувається десенсибілізація [21].

Основну процедуру систематичної десенсибілізації психолог може модифікувати. До десенсибілізації «in vivo» зазвичай звертаються тоді, коли клієнтам складно уявляти сцени. У такому разі клієнтів заохочують перевіряти власну поведінку в реальних ситуаціях, щодо яких раніше проводили уявну десенсибілізацію. Наприклад, клієнта, який боїться публічних виступів, можна спершу ввести в стан релаксації, а потім

запропонувати йому поспілкуватися з незнайомими людьми в реальних умовах.

Інший варіант – контактна десенсибілізація. Спочатку клієнт укладає перелік індивідуально «важких» ситуацій і ранжує їх за інтенсивністю дискомфорту. Далі кожен ситуацію по черзі моделюють у безпечних умовах: спершу її демонструє інша людина (модератор або учасник), яка не має відповідних труднощів і показує зразок адаптивної поведінки; після цього ту саму ситуацію відпрацьовує сам клієнт – із підтримкою фахівця, крок за кроком підвищуючи складність. Такий підхід поєднує спостережне навчання з поступовим контактом і допомагає перевести нові навички у реальні дії. Методику застосовують індивідуально або в малих групах (орієнтовно 7–9 осіб), де ролі «моделі» та «клієнта» можуть чергуватися. Груповий формат підсилює мотивацію, забезпечує зворотний зв'язок і нормалізує переживання, зберігаючи при цьому персональну траєкторію просування за ієрархією ситуацій.

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].

Можуть бути використані й інші інгібітори тривоги, які її нейтралізують. Це бути гумор, відносини підтримки та безпеки, переживання успіху. 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 імпульсивна 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 доти, доки тривога повністю не зникає, що може зайняти від кількох хвилин до кількох годин. Іноді емоційне виснаження змушує клієнтів перервати сеанс. Попри це, метод «повені» довів ефективність у лікуванні різних фобій, хоча в більшості випадків систематична десенсибілізація є комфортнішою та менш стресовою альтернативою.

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, самонавіювання, самопідкріплення, самовиховання тощо – дають змогу психологам своєчасно й результативно впливати на ефективність професійної адаптації та підтримувати психічну стійкість як у форматі самостійної роботи, так і за підтримки колег.

Застосування цих підходів варто поєднувати зі здоровим способом життя, повною відмовою або суттєвим обмеженням уживання психоактивних речовин, а також із іншими поширеними методами психологічної допомоги й самодопомоги – творчим самовираженням (малювання, театралізація), тілесно-орієнтованою терапією, гештальт-техніками, психоаналітичною терапією тощо. Це підсилює загальний ефект і сприяє більш стійким позитивним змінам.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного та емпіричного дослідження особливостей розвитку професійної стійкості психологів в умовах кризи та невизначеності варто сформулювати такі висновки:

1. У психологічній науці професійну стійкість доцільно розглядати у взаємозв'язку з трьома взаємодоповнювальними рівнями функціонування особистості: психофізіологічним, психологічним та особистісним. Йдеться про безперервний, динамічний процес, у межах якого людина постійно налаштовує власні ресурси під змінні зовнішні умови; при цьому трансформуються і сама особистість, і соціальне середовище. Професійна стійкість як специфічна форма цієї динаміки включає поступове опанування вимог професії, накопичення компетентностей саморегуляції та подолання, а також становлення майстерності, що забезпечує високі результати і професійний поступ. В сучасних кризових реаліях воєнного стану в Україні робота психологів, зокрема у структурах сектору безпеки та правопорядку, є енерговитратною, емоційно напруженою та пов'язаною з ризиками. Це потребує постійного підтримання та розгортання професійної стійкості як здатності стабільно виконувати складні завдання у мінливих, непередбачених умовах.

2. Емпіричний аналіз психологічних характеристик професійної стійкості психологів, що працюють в умовах воєнного стану, дав змогу виявити низку закономірностей, притаманних процесу її формування та прояву. Зокрема: підвищені показники самоповаги (самоприйняття), прийняття інших, емоційного комфорту, інтернальності, домінування та тенденції до ескапізму властиві групі умовно «стійких» фахівців – тих, хто краще зберігає ефективність у напрузі. Водночас для частини психологів емоційний дискомфорт в екстремальних епізодах зумовлений насамперед високою невизначеністю ситуації. Соціально-психологічний профіль «менш стійких» характеризується неузгодженістю поведінкових патернів, що часто пов'язано з недостатньою внутрішньою організацією, регуляцією та самоконтролем. Для осіб із вираженою професійною дестабілізацією в кризах

частіше фіксуються емоційні порушення, збої циклу «сон–пильнування», зниження загальної активності й соціальної взаємодії. Психологи з низьким рівнем стійкості сильніше піддаються впливу негативних емоційних станів, що, у свою чергу, може ускладнювати їхні способи взаємодії з оточенням та підвищувати конфліктність.

3. Психологічні особливості саморегуляції як ядра професійної стійкості у групі з вищими її показниками включають: високий рівень особистісної активності, виразну настанову на контроль власного життя, помірно високий рівень мотивації досягнення при низькому або середньому рівні мотивації уникнення невдач, домінування орієнтації на конкретну справу, узгодженість і диференційованість особистісних цілей із перевагою короткострокових завдань, а також адекватну чи дещо завищену самооцінку, що підтримує впевненість у діях. Натомість у психологів із нижчою професійною стійкістю спостерігаються: низька потреба в активності, слабкі показники мотивації досягнення при домінуванні мотивації уникнення невдач, переорієнтація з завдання на міжособистісну взаємодію за рахунок результативності, неузгоджені та мало реалістичні цілі, занижена або неадекватна самооцінка, а також недостатня диференціація цільових перспектив. Сукупно ці риси знижують здатність витримувати невизначеність, тримати фокус і відновлювати працездатність після стресу.

4. Мотиваційно-ціннісний компонент професійної стійкості та саморегуляції виявляє системні відмінності між умовно «стійкими» і «менш стійкими» фахівцями. Представники першої групи демонструють виразнішу потребу в активності, вищий рівень мотивації досягнення та загалом кращий баланс між прагненням до успіху і тенденцією уникати невдач — з перевагою першого. Натомість у другої групи частіше спостерігається зсув у бік уникнення невдач, що послаблює ініціативність і толерантність до ризику. Водночас орієнтація на справу, чітка ієрархія особистісних цілей, їхня короткострокова конкретизація та адекватна (інколи дещо завищена) самооцінка виступають ключовими факторами, які підсилюють здатність психологів підтримувати професійну стійкість у складних умовах, залишаючись ефективними та зібраними

5. З огляду на специфіку роботи психологів, що працюють у кризовому контексті (зокрема у правоохоронних структурах), постає потреба у системній програмі розвитку та вдосконалення їхньої здатності до професійної стійкості й саморегуляції. Зміст такої програми має охоплювати діагностику, корекцію та цілеспрямовану зміну психоемоційних станів, а також блоки саморозвитку і самомотивування. Науково обґрунтованим, ефективним і доступним інструментом самостійної роботи виступає аутогенне тренування: опанування його базових прийомів дозволяє швидше, ніж за рахунок звичайного відпочинку, відновлювати ресурси, знімати напруження, що виникає унаслідок стресу, та керувати низкою фізіологічних функцій (дихання, серцевий ритм, периферичний кровообіг). Додатково це сприяє розвитку когнітивних компонентів стійкості – мислення, пам'яті, уваги. Для успішної професіоналізації психологам необхідний набір прикладних умінь і знань: основи аутотренінгу та практики його застосування; компетентності самодіагностики (самовизначення, самооцінювання, самоконтроль, самосвідомість); навички регуляції психоемоційних станів через техніки подолання стресу, роботу з деструктивними установками й звичками; використання методів цілеспрямованої зміни внутрішнього стану (самогіпноз, релаксація, самонавіювання); практики самовиховання – самопрограмування, модифікація особистісних якостей і психологічних здібностей; а також розвинена мотиваційна сфера, яка включає постановку досяжних цілей, підтримку власних зусиль та ефективне використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Узагальнено, професійна стійкість психолога в умовах кризи та невизначеності постає як інтегральна характеристика, що поєднує саморегуляцію, мотивацію досягнення, цільову організованість і адекватну самооцінку; її розвиток можливий за умови поєднання діагностично-корекційних заходів, тренінгових практик і регулярної самостійної роботи, спрямованої на підтримання особистісних і професійних ресурсів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ассонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика. 2019. URL: <https://uk.emedjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
2. Болотнікова, І. В. Особливості складових та компонентів професійної життєстійкості працівників профспілок. *Актуальні проблеми психології*. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2020. № 20. С. 3–8.
3. Джежик О. В., Король К. М. Експериментальна психологія: навчально-методичний посібник. URL: <https://surl.li/ertxgl>
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. Корнута Л.М. Осадча Л.Ю. Особливості психології міжособового спілкування державних службовців. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія*. 2025. № 3. С. 112–115.
9. Кириченко В. В. Психологічні основи професійної адаптації та вибору професії : навчальний посібник. 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. Харківський військовий ун-т. Харків. 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. Корнута Л.М. Психологічний портрет публічного службовця : особливості впровадження. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 3. С. 99–102. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/233/318>

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. Київ : 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. 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. Київ : 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. Харків : 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». 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». Харків. 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. Київ. 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 самопомогі в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД., 2018. 160 с.

37. Трофименко Н. Є. Механізми саморегуляції поведінки як психологічні умови формування ціннісного самостварення 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. *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. URL: 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. Харків, 2013. 16 с.

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. 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. Київ. 2017. 173 с.

48. Adams K. B., Acosta, J., Chandra, A., & Madrigano, J. (2017). An agenda to advance integrative resilience research and practice: key themes from a Resilience Roundtable. Res. Rep.. 2017. RAND Corp., Santa Monica, CA.

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.

54. Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. European Psychologist, 18(1), 12–23.

URL: <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>

55. Kokun, O. (2021). Testing in mental health research: professional hardiness questionnaire (english-language version). Wiadomości Lekarskie. 2021. 74 (11, I) 2799–2805. URL: <https://doi.org/10.36740/WLek202111121>

ДОДАТКИ**Додаток 1.****Інформована згода**

Я, _____, ознайомив(ла)ся з Інформаційним листом і розумію мету, процедури, можливі ризики та гарантії конфіденційності. Погоджуюся на участь у дослідженні та обробку моїх анонімних даних у наукових цілях.

Даю згоду на аудіозапис інтерв'ю (за потреби): ☐ так ☐ ні

Підпис учасника: _____ Дата: _____

Підпис дослідника: _____ Дата: _____

Анкета демографії та професійного навантаження

- Вік: _____ Стать: ☐ ж ☐ ч ☐ інше
- Освіта (спеціальність, ступінь): _____
- Сфера/місце роботи: _____
- Посада: _____ Стаж (років): _____
- Контингент клієнтів (криза/надзвичайні події/військові тощо):

- Середнє навантаження: клієнтів/тиждень _____; годин/тиждень _____
- Робота з критичними випадками за останні 6 міс.: ☐ так ☐ ні (якщо так –
приблизно скільки? _____)
- Додаткові тренінги зі стійкості/стрес-менеджменту: ☐ так ☐ ні (які?
_____)

Чек-лист експозиції до кризових подій

Позначте, чи мали справу протягом останніх 6 місяців (☐ так ☐ ні):

- ☐ Гострі травматичні події клієнтів (насильство, втрати)
- ☐ Масові втрати/катастрофи
- ☐ Евакуації, переміщення, робота з ВПО
- ☐ Наслідки бойових дій (обстріли, поранення, мінування)
- ☐ Робота в умовах підвищеного ризику/обстрілів
- ☐ Робота з персоналом екстрених служб
- ☐ Інше: _____

Інтенсивність загалом (0–4): _____ Частота/тиждень: _____

Бланк відповідей (універсальний)

ID учасника: _____ Дата: _____

Інструмент: ☐ CD-RISC ☐ BRS ☐ ССП ☐ Роджерс–Даймонд ☐ Елерс

Позначайте варіант відповіді згідно з інструкцією до шкали.

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1		2		3	
4		5		6	
7		8		9	
10		11		12	
13		14		15	
16		17		18	
19		20		21	
22		23		24	
25		26		27	
28		29		30	

Підсумкові бали за шкалами: _____

Порівняльні характеристики інструментів

Інструмент	Автор(и)	К-сть пунктів	Шкала	Домени	Надійність (α)	Коментар
BRS	Smith et al.	6	1–5	Resilience (bounce back)	$\geq 0,80$	Коротка, чутлива
CD-RISC-10	Connor & Davidson	10	0–4	Resilience (general)	$\geq 0,85$	Добра узгодженість
ССП	Моросанова	46	1–4	План/Моделюв./Програм./Оцінка/Гнучк./Самост.	0,75–0,86	Профіль процесів
Роджерс – Даймонд	Rogers–Dymond	~160	0–6	Адаптація, Я-концепція	$\geq 0,70$	Тривалість заповнення
Елерс (2 шкали)	T. Ehlers	—	—	Мотивація досягн./уникнення	—	Залежить від адаптації