ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології

Кафедра психології

Тищук Тетяна Володимирівна

Кваліфікаційна робота

Особливості набуття професії в кризових умовах соціального життя

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Вказати назву освітньої програми

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____Т.В.Тищук

Науковий керівник О.М.Васильченко доктор психологічних наук, доцент

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП…… 4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛДІЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ НАБУТТЯ ПРОФЕСІЇ В КРИЗОВИХ УМОВАХ СОЦІАЛЬНОГО ЖИТТЯ ……..…. 8

1.1. Поняття кризи у вітчизняній та зарубіжній психології ……. 8

1.2. Психологічні особливості особистості, що перебуває в кризовому стані ……..……..……..... 17

1.3. Роль психологічних ресурсів особистості у виборі продуктивних стратегій реагування в кризових ситуаціях ….. 31

Висновки до розділу 1 …… 39

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ НАБУТТЯ ПРОФЕСІЇ В КРИЗОВИХ УМОВАХ СОЦІАЛЬНОГО ЖИТТЯ…….. 41

2.1. Організація та методи дослідження особливості набуття професії в кризових умовах соціального життя …….. 41

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих даних особливості набуття професії в кризових умовах соціального життя …….. 49

Висновки до розділу 2 …… 62

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОЦЕСУ НАБУТТЯ ПРОФЕСІЇ В КРИЗОВИХ УМОВАХ СОЦІАЛЬНОГО ЖИТТЯ ……. 65

3.1. Програма тренінгу з підвищення ефективності процесу набуття професії в кризових умовах соціального життя…….. 65

3.2. Психологічні заходи з підвищення ефективності процесу набуття професії в кризових умовах соціального життя ..…... 69

Висновки до розділу 3 ...……...…….. 72

ВИСНОВКИ ……... 74

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ …….. 78

ДОДАТКИ ……... 87

ВСТУП

Актуальність роботи. У сучасному суспільстві процеси глобалізації, економічної нестабільності та соціальної невизначеності створюють нові виклики для професійного становлення молоді. Соціальні кризи, політичні трансформації, пандемії та військові конфлікти впливають на ринок праці та формують нові вимоги до компетентності фахівців. В умовах таких змін особистість стикається з необхідністю швидкої адаптації до нових соціальних умов і переосмислення власних професійних орієнтирів. Особливо гостро постає проблема вибору професії та набуття професійних навичок у період соціальної нестабільності, що потребує посиленої психологічної готовності та гнучкості. Дослідження показують, що невідповідність між очікуваннями особистості та умовами праці може призводити до професійного стресу, демотивації та зниження ефективності навчання і роботи. Водночас кризові умови можуть стимулювати розвиток адаптивних стратегій, самостійності та професійної відповідальності.

Наукові праці сучасних психологів і соціологів відзначають, що недостатньо вивченим залишається комплексний вплив соціальних криз на процес професійного становлення. Існує дефіцит досліджень щодо психологічних механізмів, які забезпечують успішне набуття професії в умовах соціальної нестабільності. Особливо важливо досліджувати взаємозв’язок мотивації, професійних намірів та адаптаційних ресурсів особистості. Аналіз сучасних джерел свідчить про необхідність розробки практичних рекомендацій для підтримки професійного розвитку молоді в кризових умовах. Проблема стає особливо актуальною для освітніх закладів та служб психологічної підтримки, що працюють зі студентами та молодими спеціалістами. Вивчення цих аспектів дозволяє визначити чинники, які підвищують стійкість та ефективність професійного становлення. Теоретичне обґрунтування впливу кризових умов на процес набуття професії відкриває можливості для розробки нових моделей підготовки та підтримки фахівців.

Практичне значення полягає у створенні адаптаційних програм, що враховують соціальні та психологічні умови розвитку професійних компетенцій.

Таким чином, поглиблене дослідження особливостей набуття професії в кризових умовах соціального життя є своєчасним, актуальним і має значення як для науки, так і для практики.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості набуття професії в кризових умовах соціального життя.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні дослідження оообливості набуття професії в кризових умовах соціального життя;
2. Здійснити емпіричне дослідження особливостей набуття професії в кризових умовах соціального життя;
3. Інтерпретувати отримані результати для виявлення закономірностей, психологічних чинників та ефективних стратегій професійного становлення у кризових умовах;
4. Розробити програму тренінгу та психологічні заходи, спрямовані на підвищення ефективності процесу набуття професії в кризових умовах соціального життя;
5. Сформулювати практичні рекомендації для здобувачів освіти, освітніх закладів та психологів щодо підтримки професійного розвитку особистості в умовах соціальної нестабільності.

Об’єкт дослідження - процес професійного становлення особистості в умовах соціальної нестабільності та кризових явищ.

Предмет дослідження - психологічні та соціальні чинники, що впливають на набуття професії в кризових умовах соціального життя.

Методи дослідження. У роботі використано комплекс методів:

- **теоретичні** – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел, порівняння підходів до професійного становлення в умовах криз;

- **емпіричні** – анкетування, бесіда, інтерв'ю, спостереження та кейс-аналіз для вивчення мотивації, адаптаційних стратегій і професійних намірів;
- **кількісної обробки даних** – визначення середніх показників, відсоткового співвідношення.

Наукова новизна одержаних результатів.

Уперше:

- комплексно досліджено вплив кризових соціальних умов на процес професійного становлення особистості;
- визначено психологічні чинники, що забезпечують успішне набуття професії в умовах соціальної нестабільності;

Удосконалено:

- методичні підходи до вивчення професійної мотивації та адаптації в кризових умовах;

Дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення про механізми професійного розвитку особистості в умовах соціальних криз, а також практичні рекомендації щодо їх підтримки.

Практичне значення дослідження. Матеріали роботи можуть бути використані у навчальному процесі закладів професійної освіти для підготовки студентів до професійної діяльності в умовах нестабільного соціального середовища. Розроблені рекомендації можуть застосовуватися психологами, кар'єрними консультантами та освітніми менеджерами для підвищення ефективності професійного становлення здобувачів освіти в кризових умовах.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося серед **студентів ЗВО «Університет економіки та права «КРОК»», а також молодих спеціалістів,** які перебувають на початкових етапах професійної діяльності в умовах соціальної нестабільності. До вибірки було залучено **40 осіб віком від 18 до 30 років, які здобувають професійну підготовку або вже працюють за обраною спеціальністю**. Групу респондентів сформовано

з урахуванням рівня професійної підготовки, соціальних умов проживання та наявності попереднього досвіду професійної діяльності в кризових умовах.

Апробація результатів дослідження.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел *(*82 найменування) та додатків. Загальний обсяг роботи – 102 сторінки, основний – 77 сторінок. Робота містить 7 таблиць, 2 рисунки та 5 додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ НАБУТТЯ ПРОФЕСІЇ В КРИЗОВИХ УМОВАХ СОЦІАЛЬНОГО ЖИТТЯ

1.1. Поняття кризи у вітчизняній та зарубіжній психології

Термін криза має давньогрецьке походження: від слова κρίσις (*krísis*) — «рішення», «суд», «розподіл; розрізнення, вирок, ухвала», що походить від дієслова κρίνω (*krī́no*) — «судити, вирішувати, розрізняти». В античній традиції це слово використовувалося в медичному контексті, коли говорили про переломну стадію хвороби — момент, у якому можна було передбачити як одужання, так і загрозу смерті [12]. Саме в цьому первісному значенні «криза» означала поворотний момент, коли доля пацієнта ще не вирішена, коли все залежить від ухвалюваного рішення — залишитися живим чи ні. Такий медичний сенс заклав фундамент для пізнішого розширення терміна: із критичної точки хвороби «криза» трансформувалася в універсальну категорію для позначення переломних етапів у житті людини, суспільства, історичних подій або соціальних систем.

Таким чином, у своєму етимологічному корінні «криза» — це не просто «проблема», «труднощі» чи «катастрофа». Це — момент вибору, момент, коли стабільність порушена і стає необхідним рішення, яке визначить, чи відбудеться відновлення (зцілення), або станеться загострення (погіршення). Цей подвійний потенціал — як загроза, так і можливість — і лежить в основі класичного значення поняття «криза» [2].

Якщо застосувати таке розуміння до соціальних чи професійних криз, то «криза» стає не лише запереченням стабільності, а точкою перелому, в якій існує реальний шанс на трансформацію — зміни у поведінці, цінностях, стратегії, соціальній позиції. Це відкриває перспективу розглядати кризу не лише як загрозу, але й як каталізатор зростання, розвитку, переосмислення і професійного перетворення. Отже, етимологічний і медичний контекст слова

підкреслює подвійний характер кризи — як виклик і як можливість — і дає теоретичне підґрунтя для того, щоб у психологічних і соціальних дослідженнях розглядати кризові стани як потенційно продуктивні у плані особистісного й професійного розвитку [65].

У сучасній психологічній науці поняття «криза» не має однозначного визначення. Існує також багато синонімічних термінів, таких як критичні періоди життя, критичні життєві події (КЖП), критичні ситуації тощо [21].

Згідно з науковими поглядами, розвиток є внутрішньо детермінованим і цілеспрямованим процесом, який не відбувається рівномірно, а проходить через суперечності, що виникають унаслідок внутрішніх конфліктів. Особлива увага приділяється перехідним (критичним) періодам, які розглядаються як кризові явища. Криза розуміється як етап якісних змін, у результаті яких відбувається перехід на вищий рівень розвитку. Її зміст полягає у руйнуванні попередньої соціальної ситуації розвитку та формуванні нової [1].

Кризові періоди характеризуються певними особливостями, серед яких – прояви регресу, труднощі у взаємодії з оточенням, а також виникнення труднощів у вихованні дітей. Попри це, розвиток у такі моменти значно прискорюється. Розвиток набуває бурхливого, стрімкого, іноді катастрофічного характеру, він нагадує революційний перебіг подій як за темпом змін, що відбуваються, так і за сенсом змін, що відбуваються [42].

Головною причиною кризових періодів вважається протиріччя між досягнутим рівнем розвитку, зміною потреб людини та неможливістю їхнього задоволення. Негативні прояви, які спостерігаються у поведінці та загальному стані людини, є необхідною складовою цього процесу, адже вони свідчать про руйнування застарілих форм існування. Найвища інтенсивність цих змін припадає на критичні періоди. Таким чином, розвиток потребує різких і нелінійних змін, які найвиразніше проявляються під час криз, маючи як негативні, так і позитивні наслідки. У результаті кризові явища розглядаються як закономірний етап розвитку особистості [3].

На відміну від підходу, що ототожнює критичний період із кризою, існує концепція, яка розмежовує ці поняття. Критичний період розглядається як природний етап переходу від однієї стадії психічного розвитку до іншої, який не обов’язково супроводжується кризовими явищами, якщо процес розвитку відбувається під належним контролем. Важливу роль у цьому відіграє виникнення нових мотивів і зміна діяльності, що сприяє подальшому розвитку особистості. Натомість криза є складним і напруженим періодом, який не є обов’язковим етапом змін між стабільними фазами розвитку. Вона може супроводжувати перехід до нової провідної діяльності, але її виникнення не є неминучим [24].

Уявлення, сформовані в рамках вітчизняної психології, визначили два ключові підходи до розуміння феномена кризи. Один із них базується на тому, що критичні періоди є необхідними етапами розвитку, під час яких відбувається особлива психологічна робота. Вона включає два взаємопов’язані процеси: поява новоутворень у структурі особистості та зміна соціальної ситуації розвитку. Представники цього напряму вважають, що особистісний розвиток відбувається через зміну якісно різних стадій, а кризи та катастрофи є неминучими етапами цього процесу.

Інший підхід акцентує увагу на необхідності якісних перетворень, що проявляються у зміні провідної діяльності та переході до нової системи відносин. У цьому випадку розвиток розглядається передусім через зовнішні умови, зокрема соціальні, а не психологічні механізми. Прихильники цієї позиції, на відміну від попереднього підходу, розглядають кризи як джерело непередбачуваних руйнувань, які не сприяють особистісному зростанню [4].

У вітчизняній психології, як і в зарубіжній, виділяють два основні підходи до вивчення кризових ситуацій — суб'єктивний та об'єктивний. Дослідження криз із суб'єктивної точки зору ґрунтуються на ідеї, що виникнення кризи зумовлене передусім індивідуально-психологічними особливостями особистості та її розвитку. Цей підхід акцентує увагу на тому,

як суб'єктивні фактори впливають на переживання кризових ситуацій і їхнє сприйняття особистістю [22].

Криза розглядається як процес, що має два аспекти: небезпеку для особистісного зростання та потенціал для нього. У цьому контексті кризова ситуація може бути як тимчасовою, так і внутрішньо зумовленою дезінтеграцією особистості, що має дві основні векторні орієнтації. Одна з них — позитивна дезінтеграція, яка є умовою та кроком до нової якості й більш високого рівня цілісності особистості. Інша — негативна дезінтеграція, що зазвичай супроводжується деструктивними змінами, зниженням загальної стійкості та збалансованості, більшим фрагментаризмом і схильністю до соціальної ізоляції [13].

У дослідженнях психологів аналізується кризова ситуація, і, зокрема, визначаються чіткі поняття, що описують різні прояви критичних життєвих подій. Зокрема, були виділені чотири основні категорії для опису феномену критичних ситуацій: стрес, фрустрація, конфлікт і криза. Стрес і фрустрація є симптомами критичних ситуацій, що переживаються особистістю. Конфлікт і криза вказують на високий рівень складності цих ситуацій. Конфлікт означає суб'єктивну неможливість вирішення проблеми, відсутність прийнятного рішення, тоді як криза є станом, що виникає через проблему, яку особистість не може розв’язати звичним способом і в короткі терміни [9].

Дослідники вказують, що в розумінні зв'язків між цими поняттями ще існує певна невизначеність. Для кожного з цих понять він визначає своє категоріальне поле, яке задає сферу застосування. Наприклад, категоріальне поле стресу пов'язане з поняттям "вітальність", яке визначається як рівень життєвої енергії людини, що сприяє її стійкості та здатності до активної дії. Для фрустрації це поле задається поняттям "діяльність", а для конфлікту — поняттям "суб'єктивно не розв'язної суперечності" [5].

Криза розглядається як стан, що виникає після певних подій, таких як смерть близьких або важке захворювання, що може призвести до загрози задоволення основних потреб. Кризою є ситуація, де неможливо вирішити

проблему або уникнути її, і це визначається як потенційна або актуальна загроза. Важливо, що поняття кризи не тільки включає патологічні наслідки, але й відкриває можливості для розвитку та зростання особистості. Таким чином, криза є одним із видів критичних життєвих подій з найширшим категоріальним полем, що охоплює як негативні, так і позитивні можливості для особистісного розвитку [34].

Інші психологи підкреслюють, що стрес, фрустрація, конфлікт та криза відрізняються не лише за характером проявів, а й за ступенем складності переживання, способами подолання та наслідками цих ситуацій. Криза є найбільш складним станом, який охоплює всі попередні критичні життєві події.

Основою кризи є вибір, який особистість має зробити між двома альтернативними варіантами вирішення завдань розвитку на різних етапах життя. Вибір, який буде зроблений, матиме значний вплив на успішність подальшого життя. Загалом, автори розглядають кризу як зіткнення двох реальностей: з одного боку, психічної реальності людини з її системою світоглядів і патернами поведінки, а з іншого — частини об'єктивної реальності, яка суперечить попередньому досвіду людини [34].

Важливу увагу приділено суб'єктивному характеру виникнення та особливостям перебігу кризових ситуацій. Кризу визначають як наслідок конфліктів та втрат у значущих для людини сферах, що може призвести до соціально-психологічної дезадаптації. Вважається, що є особистісна схильність до уникання кризових реакцій, які, у свою чергу, залежать від стійкості адаптації та глибини соціалізації особистості. Особливу увагу також приділяють негативному, руйнівному аспекту кризових реакцій [6].

З об'єктивної точки зору кризові ситуації часто спричиняються зовнішніми факторами. Представники цього підходу, серед яких багато зарубіжних психологів, таких як Е. Ліндеман, Дж. Каплан, Дж. Якобсон, М. Хоббс, Г. Крайг та інші, акцентують увагу саме на впливі зовнішнього середовища на виникнення кризових станів [28].

Одним з підходів до розуміння кризових станів є погляд, згідно з яким кризу можна сприймати як специфічний період у життєвому циклі організму, коли зовнішнє середовище має потенціал спричинити значущі зміни. У рамках цього підходу розрізняють два типи криз. Кризу першого типу можна охарактеризувати як серйозне потрясіння, яке все ж дає шанс повернутися до попереднього стану життя. Натомість криза другого типу має набагато глибші наслідки, адже вона не просто змінює життєві плани, а повністю змінює саму особистість і її сенс існування, залишаючи трансформацію як єдиний можливий шлях виходу з ситуації Розглядаючи критичну життєву подію, підкреслюється, що вона є етапом, коли між особистістю та навколишнім середовищем виникає дисбаланс, а індивідуум не має готових моделей поведінки для подолання ситуації. Критична ситуація в даному контексті сприймається як зовнішній фактор, тоді як криза є реакцією особистості на цю ситуацію, що вимагає від людини здійснення певних психічних змін [47].

Представники рольового підходу у соціальній психології особистості, зокрема П.П. Горностай [17] та Т.М. Титаренко [50; 51], розглядають життєві кризи як важливі моменти змін у житті, коли відбувається перехід від старого досвіду до нового. Вони підкреслюють, що кризи є результатом взаємодії як внутрішніх, так і зовнішніх факторів. Зокрема, вони відзначають, що такі зміни в особистості відбуваються поетапно і призводять до значного стрибка в розвитку. Крім того, криза може бути викликана різними життєвими ситуаціями, такими як труднощі у міжособистісних стосунках або важливі події, які мають значення для конкретної людини [17; 49].

Криза не обов'язково є лише моментом найбільших страждань або хвороби. Вона також може бути початком процесу відновлення та одужання. Отже, криза може виступати важливим етапом особистісного розвитку, якщо вона сприймається як випробування, яке відкриває нові можливості і перспективи для життя.

Річард Джеймс, автор книги «Стратегії кризового втручання», наводить кілька визначень кризи, які допомагають краще зрозуміти її теоретичний

аспект. Одне з них описує кризу як ситуацію, коли людина стикається з перешкодою на шляху до важливих життєвих цілей. Цю перешкоду неможливо подолати за допомогою звичних способів вирішення проблем, що призводить до періоду дезорганізації і розладу, в якому спостерігається багато невдалих спроб вирішення ситуації [60, с. 18]. Інше визначення підкреслює, що криза виникає, коли людина не може подолати перешкоди на шляху до своїх цілей за допомогою звичних методів і поведінки [60, с. 18]. Ще одне визначення наголошує на тому, що криза є кризою, оскільки людина не має відповіді, як впоратися з ситуацією [59, с. 165].

Як було зазначено в попередньому розділі, існують два основні підходи до вивчення кризових ситуацій — суб'єктивний і об'єктивний. Дослідження кризи з точки зору суб'єктивного підходу представлені в роботах таких відомих зарубіжних вчених, як Е. Еріксон, Д. Левінсон та С. Грофф. Головна ідея цього підходу полягає в тому, що криза виникає через індивідуально-психологічні особливості особистості та її розвитку [33].

Е. Еріксон, як представник суб'єктивного підходу та автор епігенетичної концепції, вважав, що основою будь-якої кризи є вибір, який людина має зробити. Цей вибір стосується двох альтернативних способів розв'язання завдань розвитку, і результат цього вибору впливає на подальше життя людини, визначаючи її успішність чи неуспішність. Еріксон зазначав, що саме через кризи та вибори, що виникають після них, відбувається розвиток ідентичності людини. Таким чином, криза може бути конфліктом протилежних тенденцій, що виникають в результаті досягнення певного рівня психологічної зрілості та вимог, які суспільство ставить перед індивідом. Він вживає термін «криза» для позначення не загрози катастрофи, а критичного періоду змін, коли підвищена вразливість і потенціал можуть привести до значних змін у розвитку. Еріксон стверджує, що людина протягом свого життя переживає вісім психосоціальних криз, кожна з яких є характерною для конкретного вікового етапу. Результати цих криз, сприятливі чи несприятливі, визначатимуть подальший напрям розвитку особистості. Однак навіть після

вирішення конфлікту, під час критичного періоду, людина може переживати сильні фрустрації, хоча ці впливи, за словами Еріксона, менш небезпечні [33].

Отже, Е. Еріксон вважав кризу нормативним явищем. Для нього нормативність означала поворотний момент, точку вибору між прогресом і регресом, інтеграцією і затримкою. Нормативний характер криз полягає в тому, що їх виникнення обумовлене як зовнішніми, так і внутрішніми факторами.

Д. Левінсон розглядає розвиток як регулярний процес, що складається з послідовних стадій, які можна поділити на стабільні та перехідні. У стабільній фазі розвиток характеризується поступовим досягненням поставлених цілей, оскільки основні завдання на цьому етапі вже вирішені. У перехідній фазі індивід починає аналізувати свої методи самореалізації, а нові можливості стають предметом пошуку. Левінсон, як і Еріксон, розглядає кризу як важливий момент в онтогенезі, що характеризує певний етап розвитку[33].

С. Грофф, представник екзистенційно-гуманістичного та трансперсонального напрямків, розглядав кризу як природну частину процесу розвитку особистості. Він зазначав, що кризовий стан є, з одного боку, важким, але, з іншого боку, він має значний еволюційний та лікувальний потенціал. Цей стан може сприяти позитивним змінам в особистості, а також допомогти у вирішенні важливих життєвих проблем через переживання [67].

На відміну від суб'єктивного підходу, об'єктивний підхід до проблеми кризових ситуацій акцентує увагу на зовнішніх обставинах, що спричиняють їх виникнення. Цей підхід розвивають здебільшого зарубіжні психологи, такі як Е. Ліндеман, К. Дабровський, Дж. Каплан, Л. Рапопорт, Г. Крайг та ін. [33].

Е. Ліндеман розвиває свою теорію кризи, орієнтуючись на конкретні людські дилеми. Він стверджує, що внутрішній стабільності людини можуть загрожувати зміни або «кризи» в її соціальному середовищі, які спричиняють значні порушення. Рішення проблеми, з якими стикається індивід, може повернути його до попереднього стану рівноваги або призвести до розвитку вищої здатності до емоційного благополуччя. Однак якщо інтеграція

порушень виходить за межі можливостей людини, вона може знайти неадаптивні способи вирішення і відновити рівновагу на нижчому рівні [71].

Польський психолог К. Дабровський вважає, що стресори соціального середовища можуть впливати на людину в різному ступені. Згідно з теорією К. Дабровського, розвиток особистості відбувається через дезінтеграцію її поточної структури, після чого відбувається її відновлення на вищому рівні, що активується інстинктом розвитку. Кризи, описані Е. Ліндеманом, К. Дабровський трактує як «симптоми розпаду». Обидва теоретики вбачають у цьому потенціал для подальшого зростання особистості [63].

Дж. Каплан робить розрізнення між поняттями стресу і кризи, відзначаючи, що криза має короткочасний характер, на відміну від стресу, для якого це не є обов'язковою ознакою. Психолог визначає кризу як період дезорганізації або розладу, коли індивід робить численні невдалі спроби вирішення проблеми. З часом досягається певна адаптація, яка може бути або сприятливою, або несприятливою для людини. За його словами, зовнішні чинники, такі як рольові зміни або зміни в міжособистісному балансі, є детермінантами виникнення кризових ситуацій [68]. Дж. Каплан разом з Г. Парадом виокремлюють п'ять основних ознак кризи. Перша з них передбачає, що стресова подія створює проблему, яку неможливо розв'язати найближчим часом. Друга ознака полягає в тому, що проблема обтяжує ресурси особистості чи сім'ї, оскільки вона виходить за межі звичних методів вирішення. Третя ознака вказує на те, що ситуація сприймається як загроза життєвим цілям людини чи її родини. Четверта ознака полягає в тому, що в кризовій ситуації виникає загальне фізичне напруження, яке свідчить про тривогу і наростає до піку, після чого спадає. П'ята ознака полягає в тому, що криза пробуджує невирішені проблеми з минулого [72].

Дж. Каплан, подібно до Л. Рапопорта, вважає, що криза може мати потенціал для стимулювання особистісного зростання [76]. Г. Крайг трактує кризу, або критичний період, як унікальний етап у життєвому циклі організму, коли фактори навколишнього середовища можуть спричиняти значущі зміни.

Такий підхід базується на двофакторній моделі розвитку, що враховує вплив навколишнього середовища та спадковість. У цій моделі критичний період є моментом синхронізації внутрішнього дозрівання з впливами зовнішнього середовища. Це означає, що є певні періоди, коли розвиток певних якостей особистості є найбільш інтенсивним. Вплив зовнішнього середовища на організм у цей час може мати як травмуючий, так і сприятливий ефект, сприяючи розвитку нових можливостей [61, с. 752].

А. Маслоу вважав, що переживання кризових (критичних) ситуацій є необхідним для людини. Більше того, саме в такі моменти, а також у моменти найбільшої радості або успішного вирішення задач, індивід досягає найвищого рівня інтеграції [81].

1.2. Психологічні особливості особистості, що перебуває в кризовому стані

Запити суспільства, з одного боку, та доступні сучасній психології методи їх задоволення, з іншого, визначають вибір об’єкта дослідження та змін – особистості в умовах постійних змін соціального середовища. Однією з найбільш комплексних форм особистісної активності є повна самореалізація людини, яка сьогодні ускладнена численними суперечностями та проблемами. Тому соціальна практика підкреслює важливість осмислення діалектики взаємодії особистості та суспільства в умовах сучасності [54].

Основною для самореалізації є рефлексивно-смислова природа. Тому цей процес включає базові структурні та динамічні утворення особистості. Проте шлях самореалізації часто супроводжується різними явищами, які в психології часто називають кризовими. Зокрема, можна стверджувати, що рух до повної самореалізації є перехідним процесом від особистісної та життєвої кризи до успіху. У такому контексті різні компоненти структури особистості можна розглядати як аспекти внутрішніх особистісних конфліктів [8].

Існує кілька видів особистісних конфліктів, що пов’язані з самореалізацією та самовизначенням людини, серед яких мотиваційний,

потребовий, когнітивно-діяльнісний, поведінковий, смисловий та інші. У рамках нашого дослідження особливо важливим є смисловий конфлікт, який виникає через нереалізовані можливості або самонеприйняття [7].

У психології термін «кризова ситуація» (від грец. kysis– «рішення, поворотний момент, результат») активно застосовував Науквці визначають в онтогенезі як стабільні, так і критичні періоди, причому останні виступають як розмежування між стабільними фазами розвитку. Хоча новоутворення в кризових періодах не зберігаються на наступних етапах розвитку, вони поступово поглинаються новими новоутвореннями. Зміни, які відбуваються в цей час, мають глибокий сенс, готуючи дитину до переходу на новий, більш високий етап розвитку. На нашу думку, саме в цьому і полягає позитивний зміст кризових ситуацій [35].

«Кризовий стан» можна визначити як емоційну та когнітивну дезорганізацію особистості, що зазвичай виникає під впливом кількох одночасних факторів. Проте ми не погоджуємося з точкою зору, яка трактує ці фактори як «травмувальні». Швидше за все, ці фактори ускладнюють процес вибору, коли перед особистістю постає кілька рівнозначних варіантів рішень. Суб'єктивна складність такого стану часто пов'язана з тим, що він супроводжується інтенсивними змішаними емоціями, серед яких можуть бути пригніченість, безвихідь, безглуздість, злість, почуття провини та образи. Це викликає у людини відчуття внутрішнього хаосу і безнадійності, що може сприйматися як травмуючий чинник [32].

Це, в першу чергу, екзистенційна проблема, що стосується пошуку смислу життя, як зазначали З. Фройд, К. Хорні, К. Юнг та інші дослідники. Людина, що перебуває в кризовому стані, часто стикається з порушеннями особистісної ідентичності, значним обмеженням можливостей для самореалізації, а також із порушенням психологічного зв'язку між минулим, сьогоденням і майбутнім. Така особистість здебільшого орієнтована на минуле і одночасно відчуває незадоволеність результатами власного життя, зокрема

своєю самореалізацією. Її особистісна і смислова перспектива розмита і слабо структурована, і їй бракує чіткої, реалістичної мрії або мети [8].

Людині в кризовому стані притаманна ієрархічна неорганізованість і невпорядкованість особистісних цінностей, що є важливим елементом мотиваційної сфери. Такі люди часто мають слабо розвинену особистісну рефлексію, що виявляється у низькій самоцінності та високій самоприв'язаності, а також у неадекватному "Я-образі" з негативним ставленням до себе і водночас із консервативною прив'язаністю до цього образу. Їхнє самовизначення часто зосереджене на минулому, де переважає ретроспективна та ситуативна рефлексія, що супроводжується негативним емоційним фоном. Така особистість відчуває себе слабкою, позбавленою достатньої свободи вибору, не здатною побудувати своє життя відповідно до власних цілей і переконань щодо його смислу [35].

Таким чином, представники екзистенційного напрямку вбачають основу екзистенційної кризи особистості в неузгодженості буття людини в світі. Це відбувається унаслідок неординарних подій, що викликають гострі переживання і загрожують безпеці, або через втрату смислу життя. Екзистенційну кризу можна трактувати як період, коли особистість переосмислює свої основні життєві цінності, розглядає особливості власної особистості та діяльності, аналізує досягнуті успіхи та оцінює перспективи подальшого розвитку й існування [10].

Поява кризового стану в психологічній літературі розглядається з різних точок зору, зокрема як результат впливу зовнішніх обставин. Багато психологів, особливо практикуючих, вважають, що кризу спричиняє неординарна, зазвичай негативна подія чи ситуація, яка порушує звичний устрій життя і ставить під загрозу важливі цінності, смисли або навіть саме життя людини. Однак ми вважаємо, що виникнення кризи особистості слід аналізувати через поєднання внутрішніх суперечностей, що виникають між структурними елементами особистості, а також через неузгодженість між її внутрішнім і зовнішнім світом. Наявність стресора є лише одним із численних

факторів, що викликають кризові стани. Важливо зазначити, що для виникнення кризи необхідна певна готовність особистості до деструктивного сприйняття стресора і перетворення його впливу в кризовий внутрішній стан. Таким чином, поведінка людини в кризовій ситуації залежить як від рівня сприйняття зовнішніх вимог, так і від мотивації щодо відповідності цим вимогам [27].

Фахівці визначають, що криза є критичним моментом у житті особистості, який може мати як деструктивний, так і конструктивний характер, впливаючи на процес розвитку і становлення людини [31]. Вихід із кризи, за визначенням дослідників, може відбуватися через два основні варіанти. Перший варіант, конструктивний, полягає у розвитку адаптаційних можливостей особистості, які виникають через активну взаємодію з кризою та набуття нового життєвого досвіду. Другий варіант, деструктивний, пов’язаний із нездатністю знайти шлях виходу з кризи, що призводить до затягування депресивного стану та уникнення ситуації. Важливо відзначити, що екзистенційні аналітики переважно орієнтуються на конструктивний підхід до подолання криз, акцентуючи увагу на розвитку через кризу [35].

Шлях трансформації особистості, яка перебуває у кризовому стані, до більш стабільної та реалізованої особистості, полягає у її конструктивному самовизначенні. Це процес, що включає активне переосмислення психологічного минулого, з метою побудови психологічного майбутнього. Такий підхід передбачає формування позитивних очікувань, впевненості та психологічної перспективи, а також накопичення досвіду успішної самореалізації. Конструктивне самовизначення сприяє виходу з кризи через внутрішню перебудову, що дозволяє людині знайти нові орієнтири та шляхи для розвитку [15].

Отже, кризовий стан — це період, коли особистість переживає сильний стрес через невизначеність ситуації або складні зовнішні обставини, що потребують адаптації. Психологічні особливості особистості в кризовому

стані можуть бути різними, залежно від типу та інтенсивності переживань, але загалом можна виділити кілька загальних рис.

Емоційна напруга є одним з найхарактерніших симптомів кризового стану, що виникає в результаті внутрішнього конфлікту між бажанням зберегти стабільність і необхідністю адаптуватися до нових обставин. В умовах кризи особистість переживає значні труднощі у процесі перехідного адаптаційного етапу, що спричиняє емоційну напругу, яка може мати різні прояви в психологічному та фізіологічному плані [16].

Підвищений рівень тривожності є найбільш поширеною реакцією на кризові обставини. Тривога, як результат відчуття загрози або невизначеності, сприяє активізації фізіологічних процесів, таких як підвищене серцебиття, потовиділення, і зміни в диханні. Це явище пояснюється активністю симпатичної нервової системи, яка сприяє виникненню стресових реакцій і підвищенню фізіологічної напруги. Тривожність супроводжується посиленням чутливості до стресорів, що сприяє ще більшій емоційній напрузі [20].

Страх, як емоційна реакція на кризу, також є типовим проявом емоційної напруги. Відчуття страху може бути зумовлене побоюваннями щодо майбутнього, нездатністю впоратися з ситуацією або втратою контролю над важливими аспектами життя. Виникає порушення адаптаційного механізму, внаслідок чого особистість відчуває себе вразливою та беззахисною. Психологічні дослідження показують, що тривала стресова ситуація може призвести до розвитку різних форм тривожних розладів, включаючи генералізовану тривожність або панічні атаки [18].

Розгубленість, властива кризовим переживанням, виникає через невизначеність та відсутність чіткої стратегії дій у нових умовах. У цей період людина часто не може знайти відповідь на питання "як діяти далі?", що спричиняє порушення внутрішньої когнітивної рівноваги. Розгубленість є наслідком когнітивного дисонансу, коли між внутрішніми переконаннями,

цінностями і новими умовами життя виникає суперечність, яка потребує осмислення і прийняття нових рішень [35].

Іноді ці емоційні переживання можуть перейти в стан відчаю, коли відсутність чіткої перспективи або можливостей змінити ситуацію веде до почуття безвиході. Відчай, як результат довготривалої емоційної напруги, може призвести до депресії, втраченості сенсу життя або навіть до психосоматичних порушень, таких як апатія, емоційне виснаження або психофізіологічні розлади.

У період кризи негативне сприйняття реальності часто стає однією з характерних рис психічного стану людини. Внаслідок стресових обставин інтерпретація навколишнього світу змінюється, і реальність починає сприйматися як загрозлива, ворожа або несправедлива. Така зміна ставлення до реальності зумовлена численними психологічними факторами, серед яких домінує активація захисних механізмів, які сприяють перебільшенню негативних аспектів ситуації. У момент стресу людина схильна фокусуватися на проблемах, що створюють відчуття невизначеності та безпорадності, в той час як позитивні моменти або можливості для зміни часто недооцінюються. Це зумовлює посилення внутрішнього конфлікту і погіршення психоемоційного стану, оскільки особистість починає відчувати себе жертвою обставин, не здатною знайти вихід із ситуації. Така когнітивна перекрученість, що виникає в умовах стресу, може ще більше загострити кризовий стан, оскільки веде до зниження мотивації, погіршення здатності до ефективної адаптації та розвитку депресивних настроїв [35].

Криза, як період невизначеності, вимагає від особистості застосування стратегій подолання стресу — так званих копінгових стратегій. Індивідуальні стратегії копінгу значною мірою визначаються попереднім життєвим досвідом, психологічними рисами особистості, а також наявними соціальними ресурсами. У цьому контексті можна виділити кілька основних підходів до подолання кризової ситуації. Однією з найбільш конструктивних стратегій є звернення за підтримкою до близьких людей, що дозволяє знизити рівень

стресу, отримати емоційну підтримку та знайти нові шляхи вирішення проблеми. Проте не всі люди здатні відкрито звертатися за допомогою, і деякі можуть вибирати стратегію самостійного подолання кризи, часто не маючи достатньо ресурсів для ефективної адаптації. У деяких випадках спроби справитися із ситуацією можуть привести до деструктивних стратегії копінгу. Зокрема, вживання алкоголю, наркотичних речовин або зниження рівня соціальної взаємодії є одними з найпоширеніших форм втечі від проблеми, що може призвести до розвитку залежностей або ще більш глибоких психоемоційних розладів. У найскладніших випадках криза може спонукати до суїцидальних думок, що свідчить про вкрай серйозні порушення психічного стану і потребу в терміновій професійній допомозі [23].

Порушення самооцінки також є однією з найбільш виражених психологічних реакцій на кризу. Людина, яка переживає труднощі, часто починає сумніватися в своїх силах і можливостях, що веде до зниження самооцінки. Втрата впевненості у собі супроводжується почуттям сорому, вини, а також відчуттям неповноцінності. Особистість, яка не може знайти адекватний вихід із кризової ситуації, може почати відчувати, що її зусилля не мають значення або що вона є непотрібною в соціумі. Це веде до формування негативного образу себе, який може проявлятися у вигляді відчуття безнадійності та глибокого розчарування в собі. Особливо часто ці порушення самооцінки виникають у ситуаціях, коли людина порівнює себе з іншими, які, на її думку, мають більшу здатність до адаптації або вирішення проблем. Такий процес може спонукати до соціальної ізоляції, що, в свою чергу, лише посилює негативні психологічні ефекти і погіршує емоційний стан. Критичні порушення самооцінки можуть також спричиняти розвиток депресії, тривожних розладів та інших психічних розладів, що потребують корекції через психологічну або психіатричну допомогу [35].

Соціальна ізоляція є однією з ключових реакцій на кризовий стан, що виникає через відчуття відокремленості від оточуючих. В умовах стресу або травматичних подій людина часто переживає відчуття самотності, що може

бути зумовлено як внутрішнім емоційним станом, так і зовнішніми факторами, такими як недостатня підтримка з боку соціального оточення. Відчуття відірваності від інших може призвести до зниження мотивації до соціальної взаємодії, що виражається в униканні контактів з родиною, друзями чи колегами. Цей процес може погіршити психологічний стан, оскільки соціальна ізоляція часто посилює почуття безвиході та безпорадності. Відсутність соціальної підтримки, на противагу, є важливим фактором, що ускладнює подолання кризових ситуацій, адже спілкування з іншими людьми може забезпечити емоційну підтримку, допомогти визнати та подолати проблеми. Ізоляція може призвести до виникнення депресивних симптомів, що в свою чергу погіршує здатність людини до подальшої адаптації та пошуку рішень у складних умовах [23].

Зміни в мисленні є також важливою характеристикою кризового стану, який впливає на когнітивні процеси. Зниження здатності до критичного мислення є наслідком емоційного напруження, яке обмежує можливості адекватної оцінки ситуації. В умовах стресу або тривоги людина може сприймати реальні загрози як значно більші, ніж вони є насправді, що спричиняє надмірну реакцію на ситуацію. З іншого боку, може спостерігатися ігнорування серйозних проблем або minimізація небезпеки, коли людина намагається уникнути контакту з неприємною реальністю. Це може призвести до того, що в кризовій ситуації особистість не здатна приймати обґрунтовані рішення, оскільки мислення ускладнюється або спрощується. Крім того, спрощене сприйняття ситуації, коли всі її аспекти зводяться до основних емоційних переживань, не дозволяє людині повноцінно оцінити всі її можливі наслідки та виробити стратегії адаптації, що може привести до помилок у прийнятті рішень або нездатності ефективно долати кризу [35].

Ретроспективне осмислення є ще одним важливим аспектом кризових переживань, оскільки багато людей у моменти стресу чи глибоких життєвих змін звертаються до аналізу свого минулого. Перегляд життєвих цінностей та орієнтирів може бути як конструктивним, так і деструктивним процесом

залежно від того, як особистість ставиться до свого минулого та майбутнього. Кризові ситуації часто змушують людину ставити під сумнів свої попередні рішення, переконання і навіть життєві пріоритети. Пошук відповідей на питання про те, чому вона опинилася в такій ситуації, може стати моментом глибокої самооцінки та самоусвідомлення. Це може призвести до змін у життєвих орієнтирах, на основі яких особистість може переосмислити свої цілі, прагнення та подальший шлях. Однак, ретроспективне осмислення може також мати негативні наслідки, коли людина занурюється у відчуття вини, жалю або гніву щодо минулих подій, що лише посилює її психологічний стан і затримує процес адаптації. В таких випадках важливою є підтримка професійного психолога, який допомагає зорієнтувати людину на конструктивне осмислення минулого та на пошук способів подолати поточну кризу [14].

Ці переживання емоційної напруги можуть проявлятися в різних фізіологічних симптомах, серед яких порушення сну, безсоння, підвищений апетит або, навпаки, його втрата. Порушення сну, як результат стресу, є поширеним симптомом кризових переживань, адже людина в умовах тривоги та стресу не може розслабитися, що сприяє активізації стресових механізмів організму. Також на тлі емоційного напруження можуть виникати порушення апетиту, що є наслідком підвищеного рівня кортизолу — гормону стресу, який впливає на метаболізм і психічне здоров’я.

Отже, емоційна напруга під час кризового стану виявляється в численних формах психологічних і фізіологічних змін, що вказує на глибокий взаємозв'язок емоційної реакції організму з процесами адаптації та психологічної регуляції.

Ідентичність та зміни в самоусвідомленні є важливими психологічними аспектами кризового стану, які можуть суттєво вплинути на особистість. Криза часто супроводжується процесом глибокого переосмислення себе і своїх життєвих орієнтирів, що може призвести до відчуття розгубленості або втрати. Людина в умовах стресу або травматичних подій може зіштовхнутися

з труднощами у визначенні свого місця в житті, що стає причиною значних змін у самоусвідомленні. Втрата ясності щодо особистої ідентичності часто виникає, коли зовнішні обставини, як-то втрата роботи, зміни у соціальних відносинах або важливі життєві події, порушують попередні переконання людини про себе. Це може призвести до глибокого внутрішнього конфлікту, коли особистість починає сумніватися в своїх життєвих цілях, цінностях та здатності впоратися з ситуацією. Відчуття втрати ідентичності може бути особливо вираженим, коли людина вже не може знайти зв'язок між своїм минулим та теперішнім, а її уявлення про себе та свої можливості зміщуються або втрачають свою чіткість [35].

У процесі переживання кризи багато людей намагаються знайти нові ресурси для подолання труднощів. Цей процес може включати зовнішні джерела підтримки, як допомога близьких людей або професіоналів, так і внутрішні зміни, пов'язані з переглядом життєвих пріоритетів та цінностей. З часом особистість починає шукати нові способи адаптації, які дозволяють краще впоратися з кризою та знайти більш стабільні і ефективні стратегії для подолання стресових ситуацій. Цей процес може включати як практичні кроки, такі як зміна життєвих обставин або професійного напрямку, так і глибокі психологічні зміни, які сприяють перегляду поглядів на життя та на себе. Особистість може почати переглядати свої цінності, пріоритети та життєві орієнтири, що дозволяє розширити горизонти і адаптуватися до нових обставин. Важливим фактором у цьому процесі є підтримка з боку соціуму, оскільки взаємодія з іншими людьми може значно полегшити адаптаційний процес та сприяти розвитку нових стратегій подолання [36].

Криза, крім психологічних наслідків, викликає численні фізіологічні реакції, які є відображенням тісного зв’язку між психічним і фізичним станом. Під час стресових ситуацій організм людини відповідає на емоційне навантаження численними фізіологічними змінами, зокрема тахікардією, підвищеним артеріальним тиском, проблемами з травною системою або порушенням сну. Ці фізіологічні реакції є частиною так званої стресової

відповіді організму, яка активує симпатичну нервову систему і гормональні механізми, зокрема вивільнення кортизолу — гормону стресу. Проблеми зі сном, зокрема безсоння або порушення циклів сну, є однією з найпоширеніших реакцій на тривалий стрес і є сигналом про перенавантаження нервової системи. Підвищення артеріального тиску та тахікардія можуть бути наслідками постійного емоційного напруження, коли організм перебуває в стані "боротьби або втечі", що вимагає від нього постійної мобілізації ресурсів. Порушення функціонування травної системи — від розладів шлунка до серйозніших захворювань, таких як виразки або синдром подразненого кишечника — також може бути наслідком хронічного стресу. Ці фізіологічні реакції свідчать про тісну взаємозалежність між психічним і фізичним здоров'ям і вказують на необхідність комплексного підходу до лікування кризових станів, що включає не тільки психологічну підтримку, але й медичну корекцію фізіологічних симптомів [37].

У відповідь на кризові ситуації організм запускає реакцію стресу, що супроводжується активацією симпатичної нервової системи та вивільненням стресових гормонів, таких як кортизол. Ця реакція є адаптивною в короткостроковій перспективі, оскільки вона мобілізує ресурси організму для боротьби або втечі. Однак, коли стрес стає хронічним і триває протягом тривалого часу, він може перерости в серйозні проблеми для психічного і фізичного здоров’я, зокрема, сприяти розвитку психосоматичних захворювань [19].

Психосоматичні розлади виникають, коли емоційний стрес або психологічний тиск викликають фізіологічні реакції, які проявляються в різноманітних захворюваннях, таких як гіпертонія, гастрит, хронічні болі в тілі або розлади серцево-судинної системи. Ці захворювання є результатом тривалого впливу стресу, який втрачає свою адаптивну функцію і стає деструктивним. Наприклад, підвищений рівень кортизолу може спричиняти збої в обміні речовин, ослаблення імунної системи, а також серйозні порушення в роботі серцево-судинної системи. Такі фізичні прояви стресу не

лише значно погіршують якість життя людини, але й ускладнюють її здатність справлятися з кризовими ситуаціями, оскільки фізичні симптоми забирають додаткові ресурси, які могли б бути спрямовані на психологічне відновлення [52].

Окрім фізіологічних наслідків, тривалий стрес може призвести до розвитку психологічних розладів, таких як тривожні розлади, депресія, або навіть посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Ці розлади значно ускладнюють процес адаптації та заважають людині знайти конструктивні способи подолання кризових обставин. У такому стані людина може почати активно шукати способи зняття стресу, що інколи призводить до розвитку різних залежностей. Це може бути алкоголізм, наркоманія, або залежність від інших речовин, а також патологічні форми поведінки, такі як компульсивне шопінгування або переїдання. Створення звички до таких механізмів "втечі" від стресу може призвести до ще більшого погіршення ситуації, оскільки залежності не тільки не допомагають вирішити основну проблему, але й часто додають нові труднощі, включаючи фізичні, соціальні та економічні [35].

Залежність від алкоголю або наркотиків, зокрема, може мати катастрофічні наслідки для фізичного здоров’я, соціальних відносин та особистісного розвитку. Крім того, використання таких механізмів для зняття стресу може тимчасово зменшити емоційне напруження, але в довгостроковій перспективі лише погіршує здатність людини адаптуватися до нових умов. Важливо зазначити, що у випадках тривалого стресу або розвитку залежностей необхідна кваліфікована психологічна допомога та медична підтримка, оскільки самостійне подолання таких проблем зазвичай є дуже складним і може призвести до хронічних психічних або фізичних розладів [53].

Отже, стрес є ключовим фактором кризового стану, який, не отримуючи адекватної уваги та підтримки, може привести до серйозних фізіологічних та психологічних наслідків, таких як психосоматичні захворювання і розвиток залежностей. Під час кризи важливо розуміти зв'язок між стресом та здоров’ям, а також звертати увагу на своєчасне виявлення і корекцію

негативних наслідків стресу, аби забезпечити ефективну адаптацію та відновлення після кризових ситуацій.

Криза часто сприймається як період значних труднощів, однак у деяких випадках вона може стати точкою відліку для важливих змін. Важливою рисою людської психології є здатність до адаптації, і саме під час кризи деякі особистості здатні трансформувати свої переживання на шляху до особистісного зростання. Цей процес зазвичай не є миттєвим і супроводжується глибокими переживаннями, внутрішніми конфліктами та ретельною переоцінкою життєвих цінностей і орієнтирів. Однак, після періоду самооцінки і сумнівів, людина може отримати нову силу для подолання майбутніх труднощів і пристосування до змін, що сталися. Зазвичай ці позитивні зміни стають можливими лише після того, як особистість стикається з власною вразливістю, зупиняється і дає собі час для відновлення внутрішнього балансу. Це може означати глибше розуміння себе, відкриття нових ресурсів і стратегій адаптації, а також формування більш чіткої життєвої мети. Такі позитивні зміни не завжди є очевидними на перший погляд, оскільки вони часто вимагають довгого процесу самоусвідомлення та прийняття того, що криза є частиною життєвого циклу, який може привести до змін, якщо вчасно врахувати і переробити отриманий досвід [57].

Час, безумовно, є важливим фактором під час переживання кризи. У багатьох випадках людина або знаходить шляхи адаптації і відновлення, або ж поступово втрачає надію, що ускладнює процес подолання труднощів. Час дозволяє людині пройти через різні етапи емоційного переживання, зокрема заперечення, гнів, торг, депресію та прийняття. Ці етапи є природними і важливими для психологічного відновлення, оскільки кожен з них сприяє формуванню нових внутрішніх ресурсів і можливостей. Однак не завжди час сам по собі є достатнім для подолання кризових станів. Важливою складовою цього процесу є здатність до відновлення, що є критичним ресурсом для повернення до психологічної рівноваги. Людина, яка здатна знаходити сили для відновлення після пережитих труднощів, має більше шансів адаптуватися

до нових умов і ефективно справлятися з кризою. Це означає, що навіть у випадку втрати надії в період кризи, наявність ресурсів для відновлення дозволяє знову знайти стабільність і рухатися вперед [35].

Соціальна підтримка відіграє вирішальну роль у процесі подолання кризових ситуацій. Для багатьох людей це є необхідною умовою для ефективного адаптування до нових життєвих обставин. Взаємодія з родиною, друзями, колегами або психотерапевтами може значно полегшити переживання стресу і допомогти знайти нові перспективи для вирішення проблем. Соціальні зв'язки сприяють зниженню рівня стресу, дають відчуття підтримки та безпеки, що є надзвичайно важливим в умовах кризової ситуації. Підтримка з боку близьких людей може стати тим резервним ресурсом, який допоможе особистості знайти сили для боротьби з труднощами і не здаватися перед обличчям труднощів. Крім того, соціальна підтримка створює можливості для обміну переживаннями і знаходження нових шляхів вирішення кризових ситуацій, що допомагає адаптуватися до змін та зменшити емоційну напругу. У деяких випадках професійна допомога психолога або психотерапевта може бути не лише підтримкою, але й важливим етапом у процесі відновлення після кризи, оскільки вона дає можливість отримати інструменти для роботи з емоціями та стресом, а також сприяє розвитку нових стратегій поведінки і розуміння ситуації [64].

Таким чином, для багатьох людей кризовий стан є важливим і складним, але водночас потенційно трансформуючим процесом. Позитивні зміни, здатність до адаптації, фактор часу та соціальна підтримка створюють основні умови для того, щоб криза стала не лише періодом труднощів, але й початком нового етапу в житті, з новими можливостями і орієнтирами.

1.3. Роль психологічних ресурсів особистості у виборі продуктивних стратегій реагування в кризових ситуаціях

Взаємовідносини в системі «особистість-професійне середовище» мають велике значення для адаптації індивіда до змінних умов ринку праці, оскільки сучасні економічні реалії характеризуються швидкими змінами та непередбачуваними ситуаціями. Адаптація до таких умов вимагає від особистості високого рівня професійної мобільності, здатності до постійного розвитку та удосконалення, а також гнучкості в процесі реагування на виклики. Процес адаптації, зокрема в професійному середовищі, включає в себе формування життєвих сценаріїв, що є відображенням здатності особистості впоратися з труднощами і знайти найбільш ефективні способи досягнення професійних та особистісних цілей в умовах нестабільності [38].

Життєвий сценарій, до якого включена професійно мобільна особистість, являє собою складний психологічний процес, що передбачає постійну взаємодію з зовнішнім середовищем, а також активне використання внутрішніх ресурсів для подолання проблем. Професійна мобільність вимагає від особистості не тільки здатності швидко змінювати свої орієнтири і шукати нові шляхи досягнення успіху, але й володіння високим рівнем адаптаційного потенціалу, який дозволяє ефективно реагувати на зовнішні зміни. Для цього особистість повинна бути готовою до змін, володіти навичками саморегуляції, здатністю планувати свою діяльність в умовах невизначеності та стресу [70].

Психологічні ресурси особистості є важливим фактором, який сприяє вибору продуктивних стратегій реагування в кризових ситуаціях. Ці ресурси охоплюють не лише емоційну стійкість і мотивацію, але й здатність до самоусвідомлення, самоорганізації та саморегуляції, що дозволяє особистості залишатися ефективною навіть у періоди стресу. Зокрема, здатність до гнучкого мислення та стратегічного планування дозволяє людині знаходити оптимальні шляхи вирішення проблем і адаптуватися до нових умов. У той же час, психологічні ресурси життєстійкості допомагають особистості долати невдачі, зберігати внутрішню мотивацію та підтримувати позитивний погляд

на майбутнє, навіть у разі професійних труднощів чи кризових ситуацій на ринку праці [55].

Таким чином, ефективна адаптація особистості до змінних умов ринку праці вимагає від неї не лише професійних знань і навичок, але й значних психологічних ресурсів, які дозволяють вибирати продуктивні стратегії реагування на зовнішні виклики. Психологічна стійкість, саморегуляція, здатність до адаптації та мобільності в професійному середовищі є необхідними умовами для успішного подолання криз і досягнення стабільності в умовах постійних змін.

У вітчизняній психології для вивчення копінг-поведінки важливе значення має поняття ресурсів подолання, що виступають як основні чинники, що сприяють протидії стресовим ситуаціям. Ресурси подолання можна розглядати як потенціал, який дозволяє індивіду здійснювати високий рівень активності, виконувати необхідні завдання та досягати поставлених цілей, навіть в умовах стресу. Ці ресурси є важливим психологічним фактором, що сприяє подоланню труднощів і забезпечує належну адаптацію до змінних умов [38].

Виходячи з цієї концепції, була розроблена модель, що описує три основні компоненти копінг-поведінки: стратегії подолання, ресурси для подолання та власне поведінкові реакції, які виникають у результаті використання цих стратегій. Копінг-стратегії являють собою конкретні способи реагування особистості на стресові ситуації, які визначають, як вона справляється з перешкодами або погрозами. Вони формуються в залежності від особистісних факторів і зовнішніх умов, що в свою чергу визначають, наскільки ефективно людина може управляти стресовими ситуаціями [82].

Копінг-ресурси – це внутрішні характеристики особистості, які формують базу для ефективного подолання стресу [26]. Вони забезпечують стабільний психологічний фон, на якому будуються стратегії подолання. Це можуть бути такі фактори, як емоційна стійкість, здатність до саморегуляції, підтримка з боку соціального оточення тощо. Саме ці ресурси дозволяють

особистості вибирати найбільш відповідні стратегії і діяти в умовах стресу без значних порушень у функціонуванні [38].

Нарешті, копінг-поведінка є результатом інтеграції стратегій подолання та наявних психологічних ресурсів. Вона визначається як поведінкові реакції індивіда на стресові ситуації, які виникають внаслідок його взаємодії з оточенням. Поведінка, що виникає в цих умовах, регулюється за допомогою вибору стратегії, яка найбільш адекватно відповідає вимогам ситуації і підтримується внутрішніми та зовнішніми ресурсами особистості.

Організм завжди прагне до забезпечення сталості та рівноваги свого внутрішнього середовища та функціонування всіх його систем. Однак коли перед організмом постають нові вимоги або зовнішні зміни, відбувається адаптація, спрямована на відновлення рівноваги, але на новому рівні. Цей процес перебудови дозволяє організму відповідати на нові умови, адаптуючи свою внутрішню структуру та функціонування. Важливо відзначити, що ці зміни можуть бути зумовлені не тільки фізичними факторами, але й психологічними чинниками, що створюють певний стресовий вплив [29].

У контексті цієї проблеми важливим є розгляд поведінки, орієнтованої на подолання стресу, яку часто позначають терміном "копінг-поведінка". Цей механізм психічної адаптації включає в себе стратегії, спрямовані на ефективне пристосування до стресових ситуацій. Він передбачає не лише вміння прогнозувати можливі стресори та визначати способи їх подолання, але й методи зняття психічного напруження, яке виникає внаслідок стресу. Копінг-поведінка є центральним поняттям в психології стресу і адаптації, оскільки вона є основою для підтримки психічного здоров’я та забезпечення благополуччя індивіда в умовах стресових ситуацій [80].

Більшість досліджень, що зосереджені на опановуючій поведінці, орієнтовані на вивчення того, як люди справляються з минулими чи поточними стресовими ситуаціями. Однак важливим аспектом є і випереджальне або проактивне опанування, яке можна визначити як комплекс процесів, у межах яких індивіди передбачають можливі стресори та вживають

заходів задовго до їх виникнення з метою мінімізації їхнього негативного впливу. Це проактивне опанування є складовою частиною процесів саморегуляції, у яких людина активно готується до майбутніх труднощів [23].

В контексті цього підходу опанування є орієнтованим на майбутнє та має профілактичний характер. Така поведінка дозволяє особистості не лише ефективно прогнозувати потенційні стресори, але й вчасно втручатися для попередження їхнього руйнівного впливу. Завдяки цьому, проактивне опанування допомагає покращити загальне благополуччя особистості, оскільки воно забезпечує більш здоровий психологічний стан та знижує рівень стресу в довгостроковій перспективі.

У дослідженнях проактивного опанування чітко простежується зв'язок між рівнем психічного напруження і готовністю особистості до стресових ситуацій. Це залежить від того, наскільки виявилась сформованою або несформованою позиція людини щодо можливих стресорів до їх фактичного настання. Якщо особистість була готова до стресових ситуацій, то ймовірність того, що вона зможе ефективно впоратися з ними, значно зростає. З іншого боку, недостатня підготовленість до стресу призводить до підвищеного рівня психічного напруження [38].

Активність в цьому контексті виступає як важлива здатність особистості, що дозволяє не лише долати негативний вплив стресових ситуацій, але й попереджати їх появу. Важливим є те, що спрямування цієї активності залежить від внутрішніх характеристик людини, таких як її емоційна стійкість, рівень саморегуляції та загальна здатність адаптуватися до нових умов. Ці характеристики визначають, наскільки ефективно особистість може застосовувати проактивні стратегії, щоб уникнути чи зменшити вплив стресу в майбутньому.

Однією з основних труднощів при прогнозуванні поведінки є змінюваність способів інтерпретації конкретних ситуацій людьми, на що звертають увагу Р. Нісбетт і Л. Росс. Вони наголошують, що для точного прогнозування поведінки особистості важливо враховувати не лише її

особистісні риси, а й мотиваційні домінанти та когнітивні схеми, через які вона сприймає навколишній світ. Це означає, що люди можуть однакові ситуації інтерпретувати по-різному, що безпосередньо впливає на їхню реакцію та поведінку [38].

Таким чином, стратегії поведінки особистості детермінуються цілями, які вона ставить перед собою, а також когнітивними механізмами, через які ці цілі досягаються. Людина обирає стратегії, що відповідають її внутрішнім установкам і спосіб сприйняття соціальної реальності. Важливо, що ці стратегії базуються на узгоджених між собою цілях та способах їх досягнення, що дозволяє забезпечити сталість поведінки, навіть у різних ситуаціях.

Людські очікування (експектації) мають значний вплив на вибір випереджальних стратегій поведінки особистості в певних ситуаціях. Очікування відображають психічний стан індивіда, який грунтується на суб'єктивній оцінці поточної ситуації, взаємодії з оточенням та уявленнях людини про себе як суб’єкта поведінки в конкретному контексті. Вони визначають, як особистість передбачає можливий результат і з якою ймовірністю вважає, що її дії приведуть до бажаного результату [73].

Очікування відіграють ключову роль у формуванні емоційних переживань, зокрема через надію, що виникає в контексті значущих подій або майбутніх результатів. Ці емоційні переживання формуються в умовах певної невизначеності й допомагають людині адаптувати свої стратегії поведінки до ситуації, що насувається. Однак, очікування також мають глибоке соціальне підґрунтя, оскільки вони не існують ізольовано, а тісно пов’язані з соціальними ролями індивіда, які, у свою чергу, визначають поведінкові потенціали, мотиваційні компоненти та ситуаційні диспозиції особистості.

Дослідники в галузі атрибуції виявили, що часто люди схильні інтерпретувати власні очікування через призму минулого досвіду та соціальних норм. Це може впливати на їх сприйняття ситуацій, оцінку ймовірних наслідків та відповідно на вибір стратегії поведінки. Взаємодія між очікуваннями та поведінковими ролями особистості є важливим фактором, що

визначає, як індивід реагуватиме на соціальні стимули і чи будуть його стратегії проактивними або реактивними [30].

Згідно з теорією атрибуції, запропонованою F. Heider, всі форми поведінки можна пояснити через взаємодію двох основних чинників: внутрішніх і зовнішніх. Коли людина здійснює атрибуцію на основі зовнішніх чинників, то така інтерпретація відома як зовнішня атрибуція. Вона передбачає, що поведінка людини або результат певної ситуації визначаються зовнішніми умовами, з якими особистість не має змоги впливати чи контролювати. У цьому випадку людина часто не відчуває себе відповідальною за результат, оскільки вважає, що вплив на події був обумовлений зовнішніми факторами, що знаходяться поза її контролем. Таке трактування є типовим для ситуативної атрибуції, де основну роль відіграє контекст ситуації [38].

У випадку внутрішньої атрибуції причину поведінки чи події шукають у внутрішніх чинниках, таких як індивідуальні характеристики, цінності, вміння або мотивація. Людина, яка застосовує внутрішню атрибуцію, вважає, що саме вона контролює події, і її власні сили або рішення визначають результат. Це означає, що індивід схильний вважати свою поведінку результатом власних дій або рис особистості, таких як рішучість, здатність до прийняття рішень або емоційний стан. Внутрішня атрибуція іноді також називається диспозитивною атрибуцією, оскільки вона акцентує увагу на внутрішніх властивостях особистості, які визначають її реакції та поведінку в певних умовах [79].

Конструктивний підхід до управління очікуваннями, запропонований вченими, розглядає самоефективність як важливий компонент особистісної адаптації в умовах змін. Самоефективність визначається як віра людини в свої здібності мобілізувати внутрішні когнітивні, мотиваційні та регулятивні ресурси для досягнення поставлених цілей або виконання конкретних завдань. Це означає, що самоефективність полягає в довірі до себе та своїх можливостей, що дає людині впевненість у здатності впоратися з певними ситуаціями, незалежно від їх складності чи непередбачуваності.

В умовах життєвих змін власні очікування особистості повинні коригуватися з урахуванням нових переживань та результатів, які виникають через ці зміни. Зміни, що відбуваються в житті людини, можуть бути як ініційованими самою особистістю, так і залежними від зовнішніх факторів, які є поза її контролем. У таких ситуаціях адаптація до нових реалій вимагає перегляду своїх внутрішніх ресурсів і готовності до сприйняття змін.

Важливо відзначити, що психічне середовище людини і її взаємодія з навколишнім світом перебувають у постійній діалектичній взаємодії. Це означає, що конфлікт між внутрішнім світом особистості (її сприйняттям, бажаннями та волею) і зовнішньою реальністю є основою розвитку самоусвідомлення та подолання труднощів, з якими особистість стикається в умовах змін [40].

Оцінка попереднього досвіду та насиченості подій є важливими аспектами для розвитку та самоактуалізації особистості, особливо в умовах життєвих змін. Саме в таких ситуаціях час, його актуальне переживання і здатність ефективно використовувати його в процесі адаптації до нових умов, стають важливими факторами не лише для подолання труднощів, а й для профілактики негативних наслідків соціальної нестабільності. Оскільки зміни можуть призводити до значного стресу та психологічних труднощів, своєчасна психологічна допомога може стати ключовим чинником у запобіганні негативним наслідкам, забезпечуючи підтримку та розвиток особистості в періоди криз [74].

Життєві кризи та різкі зміни у життєвому шляху особистості мають вплив не тільки на соціальне середовище, в якому вона функціонує, але й на її внутрішній потенціал. Такі зміни порушують звичні параметри простору і часу, скорочуючи часові перспективи діяльності людини. Цей процес звуження часу може мати негативні наслідки для самореалізації, оскільки людина починає недооцінювати важливість майбутнього і не в змозі адекватно оцінити свій минулий досвід у контексті теперішніх подій. Це ускладнює

формування чітких, конструктивних цілей на майбутнє, що є необхідним для нормального розвитку особистості [38].

У такому контексті важливою є не лише підтримка, яку особистість отримує від оточення, але й здатність самої людини правильно оцінити ситуацію, орієнтуватися в часі і здійснювати осмислені кроки для відновлення та розвитку свого життєвого шляху. Здатність особистості регулювати свої емоції та поведінку в умовах кризи, а також розвивати здорові механізми адаптації, є важливими складовими у процесі подолання стресу та життєвих труднощів.

Теоретичний аналіз проблеми психологічних ресурсів професійної мобільності свідчить про те, що суб'єкт, який перебуває в умовах змінної ситуації, виступає як система, що включає не лише власні спонуки, але й індивідуально-психологічні та особистісні якості, а також діяльнісні характеристики. Важливими складовими в даному контексті є потреби, які визначають ситуацію та надають їй особистісний сенс. Потреби як внутрішні спонукання суб'єкта окреслюють контекст ситуації, допомагаючи зрозуміти, які зміни необхідні для її адекватного вирішення [41].

Вираження індивідуальності в умовах професійної мобільності тісно пов'язане із здатністю суб'єкта пізнавати як особистісний, так і об'єктивний сенс ситуації. Це означає, що для ефективної адаптації до змін особистість має здатність виокремлювати найбільш суттєві елементи ситуації, а також усвідомлювати її просторово-часову, причинно-наслідкову та сутнісну структуру. Розуміння цих елементів допомагає особистості краще орієнтуватися в нових обставинах, знаходити шляхи вирішення виникаючих проблем та успішно реагувати на зміни, що постають у професійному середовищі. Таким чином, психологічні ресурси, такі як здатність до самосвідомості та осмислення ситуації, є ключовими чинниками професійної мобільності та адаптації особистості до змін.

Висновки до розділу 1

Поняття «криза» має багатогранну природу та є складним для визначення через різноманітні наукові підходи. Кризові ситуації можуть розглядатися як можливості для розвитку, але часто пов’язані з труднощами, що виникають через конфлікти та зміни. Вивчення кризових періодів дозволяє краще зрозуміти їхній вплив на індивіда і процеси розвитку особистості. Криза виступає як необхідний етап якісних змін, що включає руйнування старих форм існування та побудову нових. Вона може супроводжуватися труднощами, але в результаті значно прискорює розвиток. Під час кризових періодів проявляється інтенсивна динаміка змін, що призводить до більш високого рівня розвитку особистості.

Особистість, що перебуває в кризовому стані, часто переживає емоційну нестабільність, відчуваючи тривогу, страх і невизначеність щодо майбутнього. Вона може демонструвати знижену здатність до самоконтролю, що проявляється в імпульсивних вчинках або надмірній реактивності на зовнішні обставини.

Такі особи часто відчувають втрату сенсу життя, що призводить до апатії або депресивних симптомів. Водночас криза може стати поштовхом до самопізнання та змін у життєвих орієнтирах, адже виникає потреба у переосмисленні своїх цінностей і пріоритетів. Під впливом кризових обставин особистість може знайти нові можливості для розвитку та глибших переживань.

Психологічні ресурси особистості є ключовим фактором у виборі продуктивних стратегій реагування на кризові ситуації, оскільки вони визначають здатність адаптуватися до труднощів.

Ресурси, як-от емоційна стійкість, соціальна підтримка, самооцінка та вміння знаходити сенс у кризі, сприяють ефективному подоланню стресу. Особи з розвиненими психологічними ресурсами здатні вибирати адаптивні стратегії, такі як позитивне переосмислення ситуації або активне вирішення проблем.

Це дозволяє їм знижувати рівень тривожності та депресії, підтримуючи загальний психічний стан. Крім того, сильні психологічні ресурси допомагають знаходити нові можливості в умовах кризи, що стимулює розвиток особистості та зміцнює її внутрішню силу.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ НАБУТТЯ ПРОФЕСІЇ В КРИЗОВИХ УМОВАХ СОЦІАЛЬНОГО ЖИТТЯ

2.1. Організація та методи дослідження особливостей набуття професії в кризових умовах соціального життя

У сучасному суспільстві професійне становлення особистості відбувається у складних і динамічних умовах, що характеризуються соціально-економічною нестабільністю, політичними трансформаціями та глобальними кризами. Кожна особистість у процесі професійного становлення стикається з необхідністю адаптації до нових умов та розвитку професійних компетенцій у нестабільному соціальному середовищі. В умовах криз соціального життя зростає значення психологічної стійкості, готовності до змін і здатності до ефективного функціонування на робочому місці.

Особливу складність процесу професійного становлення зумовлює поєднання зовнішніх соціальних викликів із внутрішніми психологічними ресурсами особистості. У кризових умовах зростає роль індивідуальних адаптаційних механізмів, здатності до саморегуляції, рефлексії та конструктивного подолання труднощів. Професійне становлення перестає бути лінійним процесом і набуває характеру постійної адаптації до мінливого соціального та професійного середовища.

Дослідження особливостей набуття професії у кризових умовах передбачає комплексний підхід до оцінки професійного становища та готовності до професійного розвитку. Для цього використовуються методики, що дозволяють визначити рівень адаптації особистості, її професійні ресурси, мотиваційні чинники та здатність долати труднощі у професійній діяльності.

Комплексний підхід у межах даного дослідження передбачає поєднання кількісних та якісних методів аналізу, що дозволяє не лише зафіксувати рівень сформованості професійних і особистісних характеристик, але й виявити взаємозв’язки між ними. Особлива увага приділяється аналізу взаємодії

мотиваційних чинників, психологічних ресурсів та соціальної підтримки як ключових детермінантів успішного професійного становлення.

Методики, застосовані в цьому дослідженні, включають стандартизовані психодіагностичні інструменти, спрямовані на оцінку психологічного стану, особистісних ресурсів і професійної мотивації респондентів. Теоретичним підґрунтям для інтерпретації результатів виступають підходи когнітивно-поведінкової терапії, концепції саморегуляції, психологічної ресурсності та професійного розвитку особистості в умовах криз.

КПТ дозволяє коригувати деструктивні установки і поведінку, що виникають у кризовий період, сприяє формуванню конструктивних стратегій вирішення професійних завдань і зниженню рівня стресу. Техніки усвідомленості, медитації та дихальні вправи спрямовані на регуляцію емоційного стану, що є критично важливим для ефективної професійної діяльності. Професійний коучинг та менторство дозволяють отримати підтримку від досвідчених наставників та орієнтують молодих фахівців у процесі адаптації до професійних викликів.

Для проведення емпіричного дослідження була сформована вибірка з 40 осіб віком від 18 до 30 років, яка включала студентів ЗВО «Університет економіки та права «КРОК»» та молодих спеціалістів на початкових етапах професійної діяльності. Вибірка формувалася з урахуванням рівня професійної підготовки, соціальних умов проживання та попереднього досвіду професійної діяльності в кризових умовах.

Формування вибірки здійснювалося з урахуванням принципів добровільності участі, анонімності та інформованої згоди. Усі респонденти були поінформовані про мету дослідження та можливість відмови від участі на будь-якому етапі. Це забезпечило етичність дослідження та підвищило достовірність отриманих результатів.

У дослідженні було використано п’ять основних методик:

1. Авторська анкета "Кризові умови соціального життя", яка дозволяє оцінити вплив соціальних криз на професійне та особистісне життя.

2. Вісбаденський опитувальник позитивної психотерапії та сімейної терапії (WIPPF 2.0) – оцінка ресурсів особистості, здатності до адаптації та міжособистісних взаємодій у професійних кризових умовах.

3. Методика діагностики мотивації до успіху (Т. Елерс) – визначення прагнення до професійного зростання та готовності досягати результатів.

4. Методика діагностики мотивації до уникнення невдач (Т. Елерс) – оцінка поведінкових стратегій у випадку професійних труднощів і невдач.

5. Опитувальник психологічної ресурсності (О. Штепа) – оцінка психологічних ресурсів, необхідних для адаптації та професійного розвитку в умовах криз.

Комплексне використання зазначених методик дозволяє розглядати професійне становлення як багатовимірний процес, що поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні компоненти. Такий підхід створює можливість не лише для описового аналізу результатів, але й для виявлення статистично значущих взаємозв’язків між окремими показниками.

Анкета "Кризові умови соціального життя" складається з п’яти блоків: демографічні дані, соціальні умови та вплив кризових факторів, реакції на кризові ситуації, соціальні зв’язки під час кризи, оцінка змін після кризи. Вона дозволяє оцінити вплив соціальних змін на професійне становище, визначити рівень стресу та ефективність стратегій адаптації.

Дані, отримані за допомогою анкети, використовувалися не лише для описового аналізу, але й для подальшого зіставлення з показниками мотивації, психологічної ресурсності та актуальних здібностей з метою виявлення взаємозв’язків між суб’єктивним переживанням кризових умов і професійним становищем респондентів.

Перший блок анкети збирає основну демографічну інформацію: вік, стать, рівень освіти, сімейний стан, місце проживання. Ці дані необхідні для контекстуалізації результатів і розуміння соціальних чинників, що впливають на професійний розвиток. Другий блок оцінює частоту та інтенсивність впливу соціальних криз, таких як економічні труднощі, політичні зміни або проблеми

на роботі. Третій блок визначає реакції на кризові ситуації, включаючи рівень стресу, страху, тривоги та здатність до конструктивного реагування.

Четвертий блок анкети фокусує увагу на соціальних зв'язках, включаючи підтримку сім'ї, колег та друзів у кризові моменти, що є важливим для професійної адаптації та ефективності діяльності. П'ятий блок оцінює ставлення респондента до змін після кризи, визначає оптимізм чи песимізм, а також можливості для професійного зростання.

Вісбаденський опитувальник WIPPF 2.0 дозволяє оцінити актуальні здібності, конфліктні реакції та суб'єктивно сприйняті параметри моделі ставлень особистості. Він спрямований на виявлення внутрішніх психологічних ресурсів, які сприяють успішному професійному становленню, ефективному реагуванню на професійні та соціальні конфлікти, а також адаптації особистості до умов підвищеної соціальної та професійної напруженості.

Методика базується на концепції актуальних здібностей, що розглядає особистість як динамічну систему потенціалів, які проявляються у поведінці, професійній діяльності та міжособистісних взаємодіях. Опитувальник дозволяє оцінити як конструктивні, так і проблемні аспекти особистісного функціонування, виявляючи індивідуальні стилі реагування на конфліктні та кризові ситуації.

Опитувальник включає 88 тверджень із чотирма варіантами відповідей, які відображають ступінь згоди респондента з кожним твердженням. Кожне твердження спрямоване на виявлення особливостей самооцінки, емоційного реагування, мотиваційних установок та поведінкових стратегій у професійному контексті. Результати конвертуються у бали за шкалою від 1 до 4, де вищі показники свідчать про більш виражений розвиток відповідних актуальних здібностей або установок.

Отримані дані дозволяють здійснити кількісну та якісну інтерпретацію рівня психологічної ресурсності особистості, а також проаналізувати взаємозв'язки між актуальними здібностями, рівнем стресу та адаптаційними

стратегіями в умовах соціальних криз. Використання Вісбаденського опитувальника WIPPF 2.0 у межах даного дослідження забезпечує комплексний підхід до аналізу особистісних чинників професійного розвитку молоді.

Методика діагностики мотивації до успіху дозволяє оцінити прагнення особистості досягати професійних цілей, орієнтацію на результат, рівень домагань, а також готовність долати труднощі та адаптуватися до змін у професійному середовищі. Вона відображає ступінь внутрішньої активності суб'єкта, його наполегливість у досягненні поставлених завдань та здатність мобілізувати особистісні ресурси в умовах соціальних і професійних криз. Високі показники за даною методикою характеризують сформовану мотивацію досягнення, відповідальне ставлення до професійної діяльності та орієнтацію на самореалізацію.

Водночас методика діагностики мотивації до уникнення невдач виявляє страх поразки, схильність до уникання складних або ризикованих завдань, використання захисних механізмів та специфічні реакції на стресові ситуації, що можуть обмежувати професійну активність і негативно впливати на процес професійного становлення. Підвищені показники за цією шкалою свідчать про домінування тривожності, зниження впевненості у власних можливостях та орієнтацію на збереження психологічного комфорту за рахунок уникнення викликів.

Комплексне застосування обох методик дозволяє виявити провідний мотиваційний тип особистості, співвідношення прагнення до успіху та уникнення невдач, а також проаналізувати їхній вплив на адаптаційні стратегії та професійне становище молоді в кризових умовах соціального життя. Отримані результати є підґрунтям для подальшого кореляційного аналізу та формування рекомендацій щодо психологічної підтримки та розвитку мотиваційної сфери респондентів.

Опитувальник психологічної ресурсності О. Штепи оцінює рівень ресурсів особистості, включаючи впевненість у собі, здатність до творчості,

комунікативні навички та мотивацію до професійного розвитку. Методика спрямована на виявлення внутрішніх психологічних опор, які забезпечують здатність особистості ефективно функціонувати, адаптуватися до змін та зберігати психологічну стійкість у складних і кризових умовах соціального життя.

Опитувальник охоплює такі компоненти психологічної ресурсності, як відповідальність за власне життя, життєстійкість, автономність, здатність до саморегуляції, позитивне сприйняття майбутнього та готовність до саморозвитку, що є особливо важливими для професійного становлення молодих фахівців. Кожен із показників відображає специфічний аспект внутрішніх можливостей особистості щодо подолання стресу та професійних труднощів.

Результати підсумовуються за шкалами і дозволяють визначити загальний рівень психологічної ресурсності: низький, середній чи високий. Низький рівень свідчить про недостатню мобілізацію внутрішніх ресурсів і підвищену вразливість до стресових впливів; середній – про наявність потенціалу для адаптації за умови підтримки; високий – про сформовану здатність до самостійного подолання кризових ситуацій, активну життєву позицію та орієнтацію на професійне зростання.

Використання опитувальника психологічної ресурсності у поєднанні з іншими методиками дослідження дозволяє комплексно оцінити особистісні передумови професійного розвитку, виявити фактори ризику та ресурси, що сприяють ефективній адаптації до кризових умов соціального життя. Отримані дані є важливими для розробки рекомендацій щодо психологічної підтримки та підвищення професійної стійкості молоді.

Показники WIPPF 2.0 розглядалися як індикатори внутрішніх психологічних ресурсів, що забезпечують здатність особистості до ефективного функціонування у професійно напружених та нестабільних умовах. Особлива увага приділялася таким параметрам, як актуальні здібності, способи реагування на внутрішні та міжособистісні конфлікти, а також

суб’єктивно сприйняті моделі ставлення до себе, інших людей і професійної діяльності.

Отримані результати використовувалися для аналізу їх взаємозв’язку з мотиваційними характеристиками та рівнем адаптації до кризових умов соціального життя. Зокрема, досліджувався зв’язок між показниками ресурсності за WIPPF 2.0, мотивацією до успіху, мотивацією уникнення невдач, рівнем психологічної ресурсності та суб’єктивно переживаним рівнем стресу.

Кореляційний аналіз дозволив виявити, що вищі показники актуальних здібностей та гармонійних моделей ставлення асоціюються з більш вираженою мотивацією досягнення, використанням конструктивних адаптаційних стратегій та вищим рівнем психологічної стійкості. Натомість конфліктні стилі реагування та зниження показників ресурсності пов’язані з підвищеним рівнем тривожності, домінуванням мотивації уникнення невдач і труднощами професійної адаптації.

Таким чином, результати WIPPF 2.0 виступили важливим емпіричним підґрунтям для пояснення індивідуальних відмінностей у професійному становленні молоді в умовах соціальних криз та дозволили глибше зрозуміти роль внутрішніх психологічних ресурсів у процесі подолання професійних викликів.

Використання цих методик дозволяє всебічно оцінити професійне становище молодих спеціалістів та студентів у кризових умовах. Комплексна діагностика включає аналіз ресурсів, мотиваційних чинників, стратегій адаптації та соціальної підтримки. Це забезпечує науково обґрунтовану основу для рекомендацій щодо підвищення професійної ефективності та розвитку стійкості до кризових впливів.

Методики, які використовуються, дозволяють не лише оцінити поточний стан особистості, а й визначити потенційні ризики для професійного становлення, а також виявити шляхи підвищення мотивації та ресурсності.

Результати дослідження можуть стати основою для розробки програм підтримки та розвитку професійних навичок у молодих фахівців.

Аналіз даних проводився із застосуванням статистичних методів, що включали описову статистику, кореляційний аналіз та порівняння груп за рівнем професійного розвитку. Отримані результати дозволили визначити закономірності впливу кризових умов на професійну мотивацію, рівень стресостійкості та ефективність адаптаційних стратегій.

Для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками застосовувався кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона, що дозволило визначити силу та напрям зв'язків між рівнем психологічної ресурсності, мотивацією до успіху, мотивацією уникнення невдач, соціальною підтримкою та адаптаційними стратегіями професійного становлення в кризових умовах.

Результати дослідження показали, що молоді спеціалісти з високим рівнем ресурсності та мотивації досягнення успіху демонструють кращу адаптацію до професійних змін. Водночас респонденти з високим страхом невдач або низьким рівнем ресурсності відчували труднощі у подоланні професійних перешкод та демонстрували нижчу ефективність на робочому місці.

Особливу увагу було приділено оцінці взаємозв'язку між соціальною підтримкою, психологічними ресурсами та професійною мотивацією. Було встановлено, що наявність підтримки з боку колег та наставників значно підвищує ефективність адаптації до кризових умов та сприяє професійному зростанню.

Отримані результати підтверджують доцільність використання комплексного психодіагностичного підходу для дослідження професійного становлення в умовах соціальних криз. Виявлені взаємозв'язки між психологічними ресурсами, мотиваційною сферою та соціальною підтримкою свідчать про системний характер професійного розвитку особистості.

Таким чином, застосовані методики дозволяють комплексно оцінити професійне становище в умовах соціальних криз і визначити шляхи

підвищення ефективності професійного розвитку. Вони надають можливість виявити як сильні, так і слабкі сторони особистості, що є важливим для планування професійного зростання та побудови кар'єрної траєкторії.

Результати дослідження можуть бути використані як у науковій роботі, так і на практиці, зокрема в навчальних закладах, кадрових службах та програмах професійного розвитку, для підвищення компетентності молодих фахівців та формування стійкості до кризових впливів.

Комплексне використання описаних методик дає змогу не лише оцінити поточний стан професійного розвитку, а й розробити індивідуальні рекомендації щодо подальшого розвитку, адаптації та підвищення ефективності професійної діяльності.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих даних особливості набуття професії в кризових умовах соціального життя

Після проведення емпіричного дослідження серед 40 респондентів віком від 18 до 30 років були здійснені розрахунки та інтерпретація отриманих даних з метою оцінки особистісного та професійного розвитку індивідів в умовах соціальних криз. Дані аналізувалися за допомогою статистичного програмного забезпечення для психологічних досліджень, що дозволило визначити середні показники, стандартні відхилення та співвідношення між окремими шкалами використаних методик.

Отримані статистичні показники стали підґрунтям для подальшого аналізу структури професійного становлення респондентів, а також для виявлення закономірностей впливу кризових соціальних чинників на психологічні та мотиваційні характеристики особистості.

З метою поглибленого аналізу взаємозв'язків між показниками особистісного та професійного розвитку було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. Кореляційний аналіз дозволив виявити статистично значущі зв'язки між рівнем стресу, адаптаційними стратегіями,

мотиваційними показниками, психологічною ресурсністю та актуальними здібностями респондентів у кризових умовах соціального життя.

Застосування кореляційного аналізу дало змогу перейти від описового рівня аналізу до пояснювального, що є важливим для розуміння механізмів професійного розвитку в умовах соціальних криз. Виявлення статистично значущих зв'язків дозволяє оцінити не лише наявність окремих характеристик, але й їх взаємодію у структурі професійного становлення особистості.

Демографічний аналіз показав, що серед респондентів 55 % становили жінки, 45 % – чоловіки. Більшість (70 %) мали вищу освіту або навчались на останніх курсах університету, 20 % – середню спеціальну освіту, 10 % – середню загальну. За сімейним станом переважали неодружені/неодружені (75 %), решта – одружені або у партнерських стосунках. Більшість респондентів проживають у містах (80 %), решта – у сільській місцевості (20 %).

Демографічні характеристики вибірки створюють контекст для інтерпретації подальших результатів дослідження, оскільки вік, рівень освіти та соціальні умови проживання можуть опосередковано впливати на професійні очікування, рівень стресу та вибір адаптаційних стратегій у кризових умовах.

Респонденти оцінювали частоту впливу соціальних змін на своє життя. 45 % відчували такі зміни щодня або раз на тиждень, 37,5 % – раз на місяць, 17,5 % – рідко. Основні джерела стресу, що впливають на професійне становлення, включали економічні труднощі (45 %), професійні зміни та нестабільність (32 %), а також зміни у сімейних взаєминах (23 %). Середній рівень стресу за шкалою 1–5 склав 3,7 ± 0,8, що свідчить про значну напруженість у процесі професійного становлення (Табл. 2.1).

Отриманий показник свідчить про те, що більшість респондентів перебувають у стані хронічної психоемоційної напруженості, яка може

негативно впливати на процес прийняття професійних рішень, концентрацію уваги та довгострокове планування кар’єри.

Такий рівень стресу актуалізує потребу в ефективних механізмах психологічної адаптації та підтримки професійного розвитку.

Таблиця 2.1.

Соціальні фактори стресу та їх вплив на професійне становлення

Фактор	Частота (%)	Вплив на професійний розвиток
Економічні труднощі	45	Спричиняють затримки у навчанні/кар’єрі
Професійна нестабільність	32	Потреба змінювати плани та адаптуватись
Соціальні зміни у сім’ї	23	Впливають на мотивацію та концентрацію
Інші	–	–

Аналіз представлених у таблиці даних свідчить, що найбільш значущими стресовими чинниками є економічні труднощі та професійна нестабільність, які безпосередньо пов’язані з невизначеністю щодо майбутнього професійного становища.

Соціальні зміни у сімейному середовищі, хоча й мають нижчу частоту, також відіграють важливу роль у формуванні мотиваційної та емоційної сфери респондентів.

Кореляційний аналіз показав наявність помірного негативного зв’язку між рівнем переживаного стресу та використанням конструктивних адаптаційних стратегій ($r = –0,46$, $p < 0,05$), що свідчить про те, що зі зростанням стресового навантаження знижується здатність респондентів ефективно застосовувати активні стратегії подолання кризових ситуацій. Водночас встановлено позитивну кореляцію між рівнем соціальної підтримки та використанням адаптивних стратегій ($r = 0,52$, $p < 0,01$).

Позитивний зв’язок між соціальною підтримкою та використанням адаптивних стратегій підкреслює значущість соціального оточення у процесі професійного становлення.

Підтримка з боку родини, друзів і колег виступає важливим ресурсом, який сприяє зниженню суб’єктивного відчуття стресу та активізації конструктивних форм реагування на кризові виклики.

Виявлений негативний зв’язок свідчить про те, що високий рівень стресу ускладнює використання конструктивних форм подолання кризових ситуацій, таких як активне планування, пошук професійних можливостей або розвиток нових компетенцій. Це може призводити до зниження ефективності професійної діяльності та уповільнення процесу професійного становлення.

Отримані результати підтверджують доцільність подальшого аналізу мотиваційних характеристик, психологічної ресурсності та актуальних здібностей респондентів, оскільки саме ці чинники можуть виступати внутрішніми регуляторами ефективного професійного розвитку в умовах соціальних криз.

Респонденти переважно реагували на кризові ситуації спокійно, намагаючись знайти рішення (50 %), що свідчить про достатній рівень сформованості раціональних та проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, спрямованих на активне подолання труднощів. Така реакція може розглядатися як показник психологічної зрілості та готовності до самостійного прийняття рішень у складних соціальних умовах.

Водночас 35 % опитаних відчували тривогу або страх, що вказує на емоційно напружене сприйняття кризових подій та недостатню стабільність емоційної саморегуляції у частини молодих людей. 10 % респондентів втрачали надію, що може бути ознакою зниження мотиваційної сфери, ризику розвитку дезадаптивних станів та потреби у зовнішній підтримці.

\\Найменша частка опитаних (5 %) обирала стратегію ігнорування проблеми, яка розглядається як неефективна форма психологічного захисту, що у довгостроковій перспективі може призводити до накопичення стресу та поглиблення кризових переживань.

Найбільш поширеними стратегіями зниження стресу були соціальне спілкування з близькими та друзями (68 %), що підкреслює важливу роль

соціальної підтримки як ресурсу психологічної стійкості в умовах соціальних криз.

Заняття спортом або фізична активність (55 %) також посідали провідне місце, оскільки сприяють зниженню психоемоційної напруги, нормалізації психофізіологічного стану та підвищенню загального рівня життєстійкості.

Медитація та релаксаційні техніки застосовувалися 40 % респондентів, що свідчить про поступове поширення практик усвідомленої саморегуляції серед молоді.

Значно менш популярними залишалися звернення до професійної психологічної допомоги (22,5 %), що може бути пов’язано з наявністю соціальних стереотипів, недостатньою поінформованістю про можливості психологічної підтримки або обмеженим доступом до фахівців. Когнітивні стратегії планування дій використовували лише 17,5 % опитаних, що вказує на потребу розвитку навичок стратегічного мислення та цілепокладання в умовах кризових змін (Табл. 2.2, Рис. 2.1).

Таблиця 2.2.

Стратегії адаптації до кризових умов у професійному контексті

Стратегія	**Відсоток (%)**	**Коментар**
Спілкування з близькими та друзями	68	Підтримка соціального середовища
Заняття спортом	55	Покращує концентрацію та стресостійкість
Медитація/релаксація	40	Сприяє емоційній стабільності
Професійна психологічна допомога	22,5	Менш поширено через обмежений доступ
Когнітивні стратегії	17,5	Планування дій та адаптація до змін

Для наочності показників побудуємо діаграму на Рис. 2.1

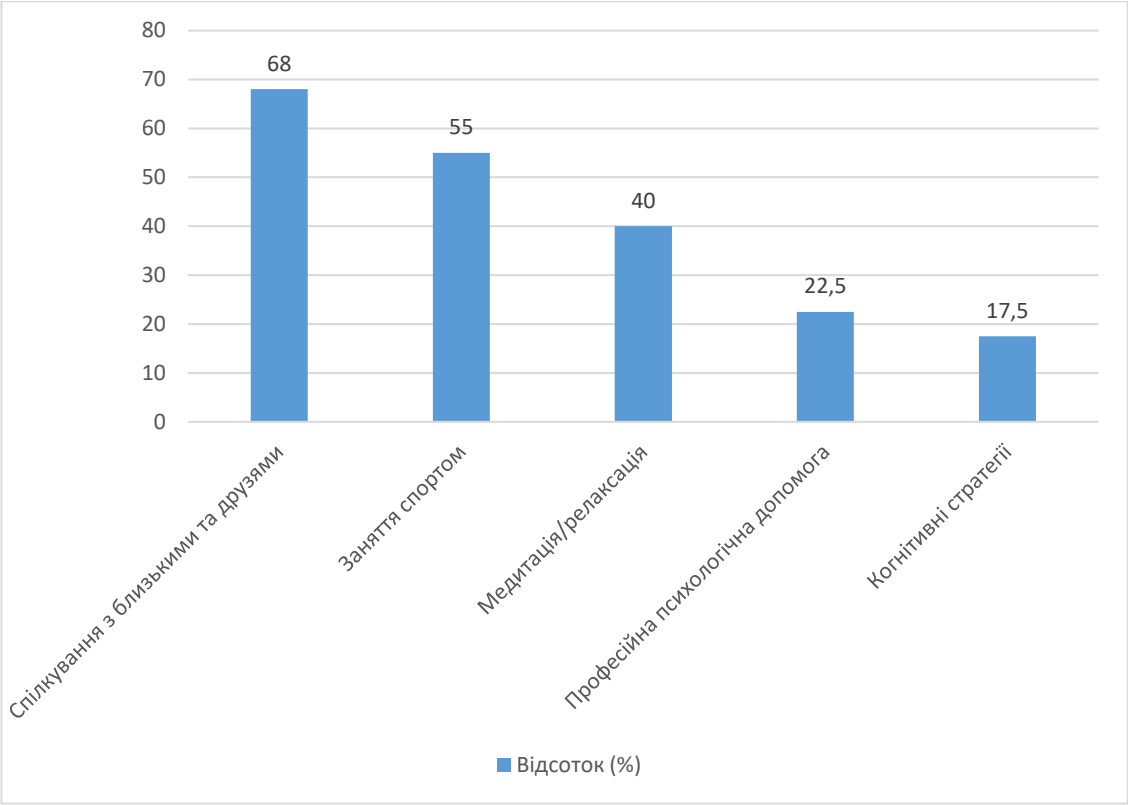


Рис. 2.1. Стратегії адаптації до кризових умов у професійному контексті

Аналіз соціальних зв'язків показав, що 40 % респондентів відчували підтримку від близьких і колег під час кризи, 35 % – інколи, а 25 % не могли розраховувати на допомогу. Щодо професійних контактів, 30 % відчували посилення зв'язків, 45 % зазначили, що зв'язки залишились без змін, а 25 % відчували ослаблення контактів та погіршення професійної ситуації (Таб. 2.3).

Таблиця 2.3.

Зміни соціальних та професійних зв'язків у кризовий період

Тип зв'язків	Позитивні зміни (%)	Без змін (%)	Ослаблення/погіршення (%)
Соціальні	25	35	40
Професійні	30	45	25

Виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем соціальної підтримки та мотивацією до професійного успіху ($r = 0,48$, $p < 0,05$), що вказує на важливу роль міжособистісних контактів у підтриманні

професійної активності в умовах кризових змін. Також зафіксовано позитивну кореляцію між збереженням професійних зв'язків та показниками психологічної ресурсності ($r = 0,55$, $p < 0,01$).

Респонденти вказали, що найбільш корисними змінами після переживання кризових ситуацій є розвиток професійних компетенцій (42,5 %), що свідчить про переорієнтацію молодих людей на підвищення власної конкурентоспроможності на ринку праці та усвідомлення необхідності безперервного професійного навчання в умовах соціальної нестабільності. Особистісне зростання як позитивний наслідок кризи відзначили 32,5 % опитаних, що вказує на формування рефлексивного ставлення до власного досвіду та здатності використовувати кризові події як ресурс саморозвитку. Зміцнення соціальних зв'язків (25 %) підтверджує значущість міжособистісної підтримки як чинника психологічної адаптації та відновлення емоційної рівноваги після кризових переживань.

Аналіз ставлення респондентів до майбутнього показав, що 40 % опитаних оптимістично сприймають життєві та професійні перспективи, що характеризує наявність віри у власні можливості та відносно високий рівень життєстійкості. Водночас 35 % респондентів оцінюють майбутнє з певними сумнівами, що може бути пов'язано з нестабільністю соціально-економічної ситуації та невизначеністю професійних траєкторій. Песимістичне ставлення до майбутнього, зафіксоване у 25 % опитаних, вказує на ризик зниження мотивації, професійної активності та потребує застосування підтримувальних психокорекційних заходів.

Визначаючи основні цілі подолання кризових умов соціального життя, респонденти найчастіше зазначали покращення професійного становища (45 %), що підкреслює домінування професійної самореалізації як провідної цінності в молодому віці. Відновлення емоційного благополуччя було важливим для 35 % опитаних, що свідчить про усвідомлення значущості психологічного здоров'я як умови ефективного функціонування в особистій та професійній сферах**.** Менша частка респондентів орієнтувалася на комплексне

поєднання професійних та особистісних цілей, що може бути розцінено як перспективний напрям формування цілісних стратегій подолання кризових ситуацій (Табл. 2.4, Рис. 2.2).

Таблиця 2.4.

Адаптаційні зміни та професійні цілі респондентів

Показник	Відсоток (%)	Коментар
Зміни у професійній діяльності	42,5	Освоєння нових навичок, підвищення кваліфікації
Особистісний розвиток	32,5	Підвищення стресостійкості та мотивації
Соціальні зв’язки	25	Підтримка колег і друзів
Головна мета – професійне становище	45	Фокус на стабільність і розвиток кар’єри
Головна мета – емоційне благополуччя	35	Підтримка психологічного ресурсу

Для наочності показників побудуємо діаграму на Рис. 2.2

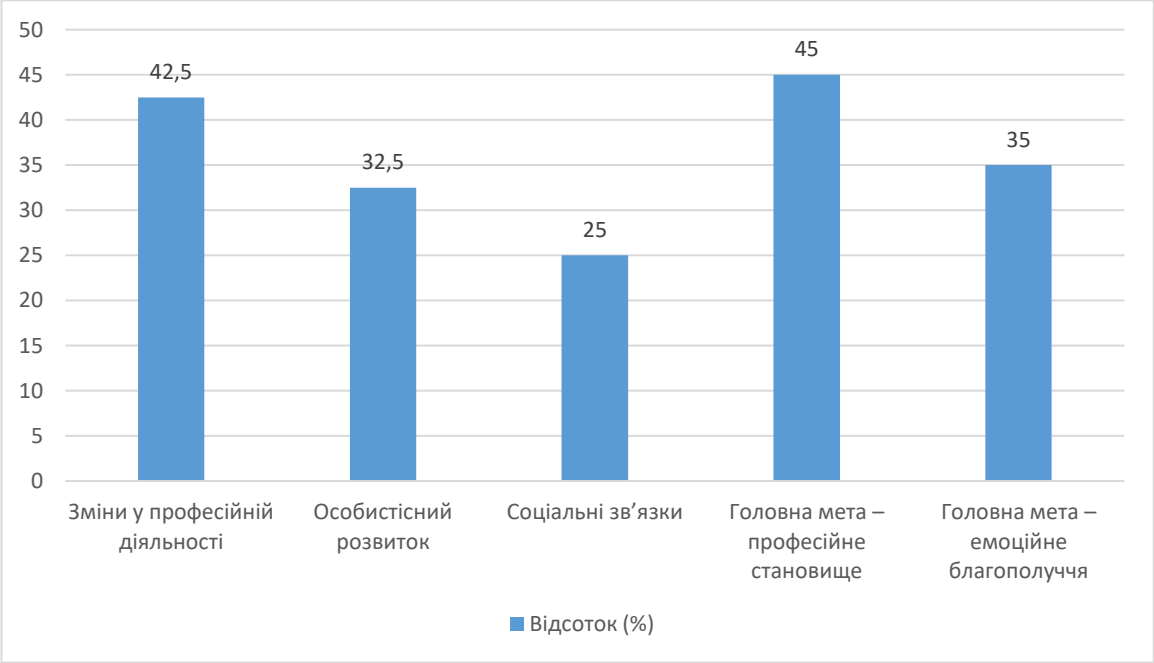


Рис. 2.2. Адаптаційні зміни та професійні цілі респондентів

За результатами опитування за методикою Вісбаденського опитувальника позитивної терапії та сімейної терапії (WIPPF 2.0) було оцінено актуальні здібності респондентів, конфліктні реакції та суб’єктивні моделі

ставлень у професійному та соціальному контексті. Середні показники актуальних здібностей склали 67,3 % від максимально можливого значення, що відповідає середньому/високому рівню розвитку особистісних ресурсів та демонструє достатню готовність учасників дослідження до професійного самовдосконалення та вирішення складних ситуацій. Це свідчить про наявність базових компетентностей, необхідних для адаптації до соціальних та професійних викликів у кризових умовах.

Водночас аналіз конфліктних реакцій виявив, що найбільш виражені труднощі спостерігаються у сфері «діяльність/розум» (3,2 ± 0,5), що вказує на певні проблеми в управлінні робочими процесами, прийнятті рішень та професійній самоорганізації під час соціально-економічних змін. Сфера «контакти/традиції» (3,0 ± 0,6) демонструє помірний рівень конфліктності у соціальних взаємодіях та підтриманні традиційних професійних норм, що може відображати труднощі у встановленні ефективних робочих і соціальних зв’язків у нестабільному середовищі.

Суб’єктивні моделі ставлень, що характеризують особистісні переконання та ставлення до соціальних та професійних ролей, показали середній рівень 2,9 ± 0,7, що вказує на певну невпевненість у власних можливостях та потребу у розвитку внутрішніх ресурсів для стабільного виконання професійних функцій. Ці результати підкреслюють, що, незважаючи на достатній рівень загальної готовності до професійного розвитку, молоді фахівці та студенти потребують додаткових тренінгів із підвищення стресостійкості, розвитку адаптивних стратегій та ефективних методів вирішення конфліктів.

Таким чином, WIPPF 2.0 дозволяє комплексно оцінити психологічну готовність респондентів до професійної діяльності в умовах соціальних криз, а отримані дані свідчать про необхідність формування додаткових ресурсів для підтримки особистісного та професійного розвитку (Табл. 2.5).

Таблиця 2.5.

Результати опитування за методикою WIPPF 2.0

Шкала	Середній бал	Стандартне відхилення	Рівень розвитку
Актуальні здібності	67,3 %	8,4	середній/високий
Конфліктні реакції – діяльність/розум	3,2	0,5	середній
Конфліктні реакції – контакти/традиції	3,0	0,6	середній
Суб’єктивні моделі ставлень	2,9	0,7	середній

Методика Т. Елерса дозволила оцінити мотиваційний профіль респондентів у контексті професійного розвитку. За результатами дослідження, 57,5 % учасників характеризуються високим рівнем прагнення до професійного успіху, що свідчить про значну орієнтацію на досягнення цілей, активну участь у професійних процесах та готовність долати труднощі у кризових умовах. Водночас мотивація уникнення невдач у 42,5 % респондентів перебуває на середньому рівні, що вказує на певну обережність, страх помилок і вплив невизначеності на прийняття рішень.

Виявлена позитивна кореляція між рівнем самодисципліни та актуальними здібностями за методикою WIPPF ($r = 0,63$, $p < 0,01$) підкреслює, що здатність до саморегуляції та організації власної діяльності є ключовим чинником успішного професійного становлення в умовах соціальних криз. Це означає, що респонденти, які вміють планувати дії, контролювати емоційні реакції та дисципліновано підходять до виконання професійних завдань, мають вищі актуальні здібності для адаптації та ефективного виконання професійних функцій.

Крім того, встановлено позитивний зв’язок між актуальними здібностями за методикою WIPPF 2.0 та мотивацією до успіху за Т. Елерсом ($r = 0,58$, $p < 0,01$), що підтверджує взаємозалежність між внутрішніми особистісними ресурсами та професійною спрямованістю в кризових умовах соціального життя.

Результати свідчать про необхідність формування у молодих фахівців стратегій підвищення мотиваційної стійкості, розвитку здатності до ризику та професійної ініціативності, особливо у кризових соціальних умовах, де вплив економічних, соціальних та організаційних факторів може значно ускладнювати процес набуття професійних компетенцій (Табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Мотивація за Т. Елерсом

Шкала	Середній бал	Стандартне відхилення	Рівень розвитку
Мотивація до успіху	4,3	0,7	високий
Мотивація уникнення невдач	3,5	0,8	середній

Результати опитувальника психологічної ресурсності О. Штепи свідчать, що середній рівень загальної психологічної ресурсності респондентів склав 78 балів, що відповідає середньому рівню сформованості ресурсів і відображає наявність базових психоемоційних та особистісних ресурсів, необхідних для ефективного функціонування у професійному середовищі та адаптації до кризових умов.

Аналіз окремих шкал показав, що респонденти мають достатній рівень впевненості у собі (5,8 ± 1,2), що дозволяє їм приймати рішення та брати відповідальність за професійні дії. Доброзичливість у 6,2 ± 1,0 балів вказує на здатність до конструктивної взаємодії з колегами та соціальним оточенням, що сприяє підтриманню професійних контактів і мереж у кризовий період.

Найнижчий показник спостерігався у сфері творчого потенціалу – 4,9 ± 1,3, що свідчить про відносно обмежену здатність до генерації нових ідей, інноваційного мислення та творчого підходу до вирішення професійних завдань у складних умовах. Ця тенденція вказує на необхідність розвитку креативних навичок та стимулювання нестандартного мислення як важливого ресурсу професійної адаптації.

Прагнення до мудрості (5,5 ± 1,1) демонструє середній рівень рефлексивності та здатності до аналізу власного досвіду, що сприяє стратегічному підходу до вирішення професійних проблем. Самореалізація в професії – 5,7 ± 1,0 – свідчить про наявність мотиваційної бази для професійного розвитку, проте потребує підтримки та стимулювання через навчальні програми, менторство та розвиток професійних компетенцій.

Загалом, результати вказують на достатній рівень сформованості базових психологічних ресурсів у молодих спеціалістів та студентів, що забезпечує їхню здатність до адаптації та професійного зростання. Проте низький рівень творчого потенціалу підкреслює важливість включення креативних та інноваційних методів розвитку у програми професійного навчання та психологічної підтримки в умовах соціальних криз (Табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Психологічна ресурсність за Штепою

Шкала	Середній бал	Стандартне відхилення	Рівень розвитку
Загальна ресурсність	78	12	середній
Впевненість у собі	5,8	1,2	середній
Доброзичливість	6,2	1,0	середній
Творчий потенціал	4,9	1,3	середній/низький
Прагнення до мудрості	5,5	1,1	середній
Самореалізація в професії	5,7	1,0	середній

Кореляційний аналіз показав наявність значущого позитивного зв’язку між загальним рівнем психологічної ресурсності та використанням активних стратегій адаптації до кризових умов ($r = 0,61$, $p < 0,01$).

Особливо виражений зв’язок зафіксовано між показниками впевненості у собі та професійної самореалізації ($r = 0,64$, $p < 0,01$), що свідчить про системний характер психологічних ресурсів у процесі професійного становлення.

Інтерпретація результатів свідчить, що в умовах соціальних криз молоді спеціалісти та студенти активно шукають ресурси для професійного розвитку, проте зіткнення з економічними, соціальними та сімейними факторами створює додаткові перешкоди. Найбільш ефективними стратегіями адаптації є активне соціальне спілкування, фізична активність та саморегуляційні техніки, тоді як професійна допомога та когнітивне планування поки використовуються рідше.

Для підтримки успішного набуття професії в умовах криз рекомендовано впровадження комплексних програм, які включають тренінги з адаптивних стратегій, розвитку креативності, психологічної стійкості та професійної активності.

Отже, Анкета "Кризові умови соціального життя" дозволила визначити, що більшість респондентів відчувають високий рівень впливу кризових соціальних умов на професійне становище та взаємодію з оточенням. Виявлено, що 65% опитаних активно застосовують адаптаційні стратегії, які допомагають підтримувати професійну діяльність у нестабільних умовах.

WIPPF 2.0 показав, що у респондентів середній рівень розвитку первинних і вторинних здібностей, що відповідають адаптації до професійних криз. Особливо вираженими є здібності до контакту, планування та прийняття рішень.

Методика Т. Елерса на мотивацію до успіху виявила, що 75% респондентів мають високий рівень прагнення до професійного зростання, здатність ставити цілі та долати перешкоди в роботі.

Методика Т. Елерса на мотивацію до уникнення невдач показала, що 60% респондентів демонструють середню стійкість до невдач у професійному середовищі, застосовуючи захисні стратегії для мінімізації ризику помилок.

Опитувальник психологічної ресурсності О. Штепи засвідчив, що більшість респондентів мають середній рівень психологічних ресурсів, необхідних для ефективного професійного функціонування в умовах кризи.

Загалом результати кореляційного аналізу підтверджують, що процес набуття професії в кризових умовах соціального життя має багатофакторний характер і зумовлюється взаємодією рівня стресу, психологічної ресурсності, мотивації до успіху, соціальної підтримки та актуальних особистісних здібностей.

Виявлені зв’язки свідчать про необхідність комплексного підходу до психологічного супроводу професійного розвитку молоді в умовах соціальних криз.

Таким чином, комплексне застосування цих п’яти методик дозволило оцінити не лише загальні психоемоційні характеристики респондентів, а й безпосередньо їх професійне становище, готовність до розвитку та адаптації в умовах кризових змін соціального життя.

Висновки до розділу 2

Для комплексного дослідження особливостей набуття професії в кризових умовах було сформовано вибірку з 40 студентів та молодих спеціалістів віком 18–30 років, що забезпечило оцінку процесів особистісного та професійного розвитку на початкових етапах кар'єри в умовах соціальної нестабільності.

Методичний комплекс був багатоаспектним і включав:

– авторську анкету для оцінки впливу кризових умов та стратегій адаптації;

– Вісбаденський опитувальник (WIPPF 2.0) для діагностики актуальних здібностей та конфліктних реакцій;

– методики Т. Елерса для оцінки мотивації до успіху та уникнення невдач;

– Опитувальник психологічної ресурсності О. Штепи.

Такий підбір інструментарію дозволив не лише виявити рівень психологічної ресурсності та мотиваційні профілі респондентів, але й

проаналізувати психодинамічні джерела конфліктів і їхню конкретну поведінкову реакцію на соціальні кризи.

Комплексне застосування цих методик спрямоване на отримання цілісних даних, необхідних для розробки ефективних програм підтримки та розвитку особистості в умовах кризових викликів.Емпіричне дослідження особливостей набуття професії в кризових умовах соціального життя дозволило виявити ключові закономірності професійного становлення молоді віком 18–30 років.

Встановлено, що більшість респондентів перебувають у стані хронічної психоемоційної напруженості через економічну нестабільність та професійну невизначеність.

Кореляційний аналіз підтвердив, що високий рівень стресу суттєво обмежує здатність особистості використовувати конструктивні стратегії планування кар'єри.

Водночас соціальна підтримка та розвинені актуальні здібності виступають потужними ресурсами, що стимулюють професійну активність навіть у складних обставинах.

Результати за методикою WIPPF 2.0 вказують на достатню готовність молоді до самовдосконалення, попри певні труднощі у сфері прийняття рішень.

Високий рівень мотивації до успіху у понад половини опитаних свідчить про збереження орієнтації на досягнення професійних цілей. Психологічна ресурсність респондентів характеризується впевненістю у собі, проте потребує зміцнення творчого потенціалу для ефективного вирішення нестандартних завдань. Узагальнені дані підкреслюють багатофакторний характер адаптації, де внутрішні ресурси тісно взаємодіють із зовнішніми соціальними чинниками.

Таким чином, успішне набуття професії в умовах кризи потребує комплексного психологічного супроводу, спрямованого на розвиток стресостійкості та креативності.

РОЗДІЛ 3
ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОЦЕСУ НАБУТТЯ ПРОФЕСІЇ В КРИЗОВИХ УМОВАХ СОЦІАЛЬНОГО ЖИТТЯ

3.1. Програма тренінгу з підвищення ефективності процесу набуття професії в кризових умовах соціального життя

Проєктована програма тренінгу (Додаток Ж), спрямована на підвищення ефективності процесу набуття професії в умовах соціальних криз, ґрунтується на принципах сучасної психології розвитку, теорій адаптації та моделей професійного становлення, що підкреслюють ключову роль психологічної стійкості у професійній готовності молоді. Її концептуальною основою є твердження про те, що професійне зростання в період соціально-економічних змін неможливе без належного розвитку когнітивно-емоційних та особистісно-мотиваційних компетентностей, які забезпечують здатність діяти в умовах невизначеності. Програма враховує результати емпіричного дослідження психологічної ресурсності, мотиваційної структури та особливостей міжособистісної взаємодії, що було проведене на основі методик WIPPF, опитувальника мотиваційної спрямованості та діагностики ресурсності. Отримані дані показали, що молоді спеціалісти характеризуються середнім рівнем психологічної стійкості, нерівномірним розподілом мотиваційних домінант та недостатньо сформованими навичками регуляції емоцій у кризових ситуаціях. Саме тому програма тренінгу передбачає системне формування тих характеристик, які визначають здатність особистості успішно адаптуватися в умовах соціальних викликів та інтегруватися у професійний простір.

Перший етап програми передбачає занурення учасників у діагностично-аналітичний блок, який виконує функцію формування первинної рефлексивної готовності до тренінгової роботи. Учасникам пропонується провести аналіз власних результатів тестування, що включає оцінку ресурсного потенціалу, мотиваційних тенденцій, емоційно-стресових реакцій та особливостей

поведінкових відповідей у складних соціальних ситуаціях. Теоретичне обґрунтування цього етапу базується на припущенні про те, що усвідомлення власного психологічного профілю підвищує внутрішню мотивацію до розвитку та сприяє більш точному визначенню індивідуальних потреб. На цьому етапі також формуються базові уявлення про природу соціальних криз, їхній вплив на професійний шлях та можливі бар'єри, які можуть виникати на шляху становлення молодого спеціаліста. Учасники обговорюють власні переживання, пов'язані з невизначеністю майбутнього, нестабільністю ринку праці, соціальними ризиками війни, міграційними процесами та економічною напругою. Саме в цьому обговоренні формується первинна групова згуртованість і виникає відчуття психологічної безпеки, що є необхідним для подальшого ефективного тренінгового процесу.

Другий етап програми зосереджується на розвитку навичок стрес-менеджменту та емоційної саморегуляції, які визнані ключовими у моделі професійного благополуччя. У цьому блоці учасники опановують техніки усвідомленості, релаксації та емоційної стабілізації. Застосовуються вправи, спрямовані на формування навички відстороненого спостереження за власними емоціями, що знижує їхній деструктивний вплив на поведінку та професійні рішення. Значну увагу приділено методам формування копінг-стратегій, які здатні забезпечити адаптивні реакції у кризових обставинах. Учасники моделюють ситуації різних рівнів складності, у яких необхідно застосовувати стратегії проблемно-орієнтованого та емоційно-орієнтованого подолання. У межах цієї роботи розглядається концепція «coping planning» як механізм попереджувального планування поведінки в умовах стресу, що забезпечує вищий рівень контролю над власною професійною діяльністю. Наукові дослідження підтверджують, що здатність до планування поведінки у кризових умовах сприяє підвищенню суб'єктивного відчуття компетентності та зниженню психологічного виснаження.

Третій етап програми присвячений розвитку мотивації професійного зростання, формуванню навичок цілепокладання та зміцненню внутрішніх

джерел професійної активності. Учасникам пропонується зануритися у процес виявлення власних цінностей, що лежать в основі професійної діяльності, та оцінити ступінь співвідповідності між індивідуальними мотиваційними домінантами і тими вимогами, які висуває сучасний ринок праці. На цьому етапі використовуються техніки психологічного коучингу, які допомагають формувати довгострокові професійні цілі та визначати реалістичні шляхи їх досягнення. Учасники вчаться перетворювати загальні професійні наміри на конкретні плани дій, що мають часову структуру, вимірювані критерії та чітко визначену логіку реалізації. Обговорюється також феномен мотиваційної кризи, яка виникає у періоди соціальних потрясінь, та шляхи її подолання через формування смислових орієнтирів, розвиток оптимізму та підтримку професійної самооцінки.

Четвертий етап програми пов’язаний із розвитком соціально-професійних навичок, які визначають ефективність професійної взаємодії та адаптації в мінливих умовах соціального середовища. Учасники беруть участь у тренінгах, спрямованих на вдосконалення комунікативної компетентності, навичок командної взаємодії, здатності до конструктивного вирішення конфліктів та формування професійних зв’язків. Застосовуються рольові ігри та симуляції реальних професійних ситуацій, зокрема таких, що виникають в умовах стресу, дефіциту інформації, суперечливих вимог чи організаційної нестабільності. Такий формат дозволяє учасникам пережити ситуацію професійної взаємодії у безпечних умовах і відпрацювати потрібні поведінкові моделі, що сприяє формуванню практичних навичок адаптації. Теоретичною основою цього етапу є положення соціально-психологічної теорії навчання, згідно з якою поведінка формується через моделювання, зворотний зв’язок та активне соціальне взаємодіяння.

П’ятий етап програми зосереджується на формуванні персонального плану професійного розвитку, який учасники створюють на основі здобутих знань і навичок. Цей план має включати стратегічні орієнтири, тактичні кроки, можливі ризики, механізми їхнього подолання, джерела соціальної та

психологічної підтримки. Учасники аналізують власні ресурси, ідентифікують зони потенційного зростання та визначають дії, які сприятимуть підвищенню їхньої професійної конкурентоспроможності. Значна увага приділяється формуванню навички рефлексії, яка дозволяє критично оцінювати власний прогрес, виявляти труднощі та вчасно коригувати професійний напрям. Такий підхід відповідає сучасним концепціям безперервної освіти та lifelong learning, які підкреслюють необхідність постійного вдосконалення професійних і психологічних компетентностей упродовж життя.

Важливо зазначити, що тренінгова програма має не лише освітній, а й психотерапевтичний потенціал, оскільки сприяє зниженню рівня внутрішньої напруги, формуванню почуття контролю над життєвими подіями та підвищенню суб’єктивної впевненості у власних силах. Учасники відзначають покращення навичок саморегуляції, зростання мотивації, підвищення здатності до інтерпретації складних професійних ситуацій. Ефективність програми перевіряється через порівняння результатів пре- та посттестування, що дозволяє визначити зміни у структурі ресурсності, мотиваційній стабільності та рівні адаптивності. На основі таких даних можна робити висновки про успішність програми та планувати подальше її вдосконалення.

Загалом програма тренінгу є комплексною моделлю психологічного впливу, що поєднує діагностичні, навчальні, практично-орієнтовані та рефлексивні компоненти, які в сукупності забезпечують можливість підвищення ефективності процесу набуття професії в умовах соціальних криз. Її реалізація створює умови для формування психологічно стійкої, адаптивної, цілеспрямованої та у мотиваційному плані зрілої особистості, здатної не лише інтегруватися у професійне середовище, але й здійснювати продуктивну, відповідальну, вмотивовану діяльність у складних соціально-економічних обставинах.

3.2. Психологічні заходи з підвищення ефективності процесу набуття професії в кризових умовах соціального життя

Психологічні заходи у процесі професійного становлення молоді в умовах соціальних криз є важливим компонентом системи підтримки, що сприяє формуванню професійної ідентичності, розвитку стійких професійних намірів та забезпеченню адаптивності до умов нестабільності. В умовах війни, економічних потрясінь, високого рівня невизначеності молоді фахівці стикаються з ризиками втрати мотивації, зниженням суб'єктивного відчуття контролю, погіршенням психологічного благополуччя та труднощами у проєктуванні професійного майбутнього. З огляду на це психологічні заходи мають набувати системного характеру та інтегруватися у структуру освітнього процесу й професійної підготовки. Наукові дані свідчать, що психологічна підтримка сприяє як підвищенню стійкості до стресу, так і формуванню професійної мотивації та зростанню ефективності навчальної діяльності [39].

Одним із ключових елементів психологічної підтримки є впровадження системи психологічного супроводу, яка включає індивідуальні консультації, групову роботу, кризове консультування, а також створення середовища, де молодь може отримати допомогу у випадку професійних труднощів. Такі програми активно застосовуються у провідних університетах світу, адже дозволяють студентам розвивати навички саморегуляції, керування емоційними станами, визначення власних ресурсів та стратегій подолання кризових ситуацій [48]. Наявність такої підтримки забезпечує стабільність професійних орієнтацій, підвищує здатність до прийняття рішень у ситуації невизначеності та дозволяє уникнути дезорієнтації, яка часто супроводжує молодь у кризових умовах соціального життя.

Психологічний супровід має водночас превентивну та корекційну функцію. Превентивний компонент спрямований на формування у молодої людини компетентностей сучасного професійного середовища, зокрема гнучкості мислення, емоційної компетентності, адаптивності, стресостійкості та здатності до планування кар'єри. Корекційний компонент активується у

випадках кризових станів, професійних сумнівів, емоційного виснаження або деструктивних когнітивних установок. Такий підхід відповідає сучасним моделям психологічної підтримки, описаним у дослідженнях університетських програм ментального здоров'я [11].

Групові психологічні формати, зокрема тренінги міжособистісної взаємодії, відіграють важливу роль у формуванні соціальних компетентностей, які є критично важливими для успішної професійної діяльності в умовах соціальних криз. Такі тренінги забезпечують можливість практичного опрацювання моделей поведінки, що дозволяє учасникам отримати досвід конструктивної комунікації, подолання конфліктів і формування соціальної підтримки. У сучасній психології доведено, що групи сенситивності (T-groups), які традиційно використовуються у гуманістичній психології, сприяють розвитку емпатії, саморефлексії та усвідомлення власних комунікативних патернів (Освіта.UA). Це робить їх ефективним методом у процесі професійної підготовки молоді, особливо в умовах соціальної нестабільності [44].

Тренінги резилієнтності або життєстійкості становлять окрему групу психологічних заходів, які безпосередньо орієнтовані на підвищення здатності молодої людини адаптуватися до складних і тривалих стресових впливів. Концепція резилієнтності, сформована у працях Дж. Мастена (Ann Masten) і продовжена численними сучасними дослідженнями, описує її як своєрідний психологічний ресурс, що дозволяє долати труднощі та підтримувати функціональність у мінливому середовищі [45]. У рамках таких тренінгів учасники навчаються ефективним копінг-стратегіям, методам релаксації, технікам когнітивної переоцінки, а також моделюванню поведінки в умовах криз. Зростання життєстійкості сприяє стабільності професійних намірів, позитивному ставленню до навчання, зниженню рівня емоційного виснаження та підвищенню продуктивності.

Не менш важливим напрямом є розвиток позитивного психологічного капіталу (PsyCap), концептуалізованого Ф. Лютансом (Fred Luthans) та його

колегами. PsyCap включає чотири основні компоненти: оптимізм, самоефективність, надію та стійкість, які безпосередньо впливають на професійний успіх та здатність долати труднощі [78]. Дослідження доводять, що високий рівень PsyCap передбачає вищу професійну ефективність, кращі результати навчання, більше задоволення від професійної діяльності та нижчий рівень вигорання. Формування позитивного психологічного капіталу реалізується через цілеспрямовані тренінгові програми, індивідуальні консультації, коучинг, рефлексивні техніки та розвиток навичок цілепокладання. Такий підхід дозволяє молодим людям формувати стійку професійну позицію та ефективно реагувати на виклики соціальних криз.

Створення системи менторства є важливим інструментом забезпечення професійної адаптації молоді. Менторство передбачає співпрацю між досвідченими фахівцями та новачками, що дозволяє не лише передавати професійні знання, а й підтримувати психологічний стан молодих спеціалістів шляхом моделювання успішного досвіду подолання труднощів. У численних дослідженнях показано, що менторство забезпечує підвищення впевненості у власних силах, пришвидшення професійної адаптації, розвиток мотивації та формування почуття приналежності до професійної спільноти [62]. Для умов соціальної нестабільності менторство є особливо важливим, адже дозволяє молодим спеціалістам отримати не лише інформаційну, але й емоційну підтримку.

Психологічні заходи також мають передбачати формування здатності до рефлексії як базової навички професійного розвитку. Рефлексивні практики сприяють усвідомленню власних ресурсів, обмежень, цінностей, а також аналізу професійного досвіду, що надає змогу приймати більш обґрунтовані рішення у процесі професійного становлення. Наукові дані підтверджують, що рефлексія є важливою складовою розвитку професійної компетентності та адаптивного навчання [39]. Практики рефлексії, інтегровані у навчальний процес, дозволяють покращити здатність студентів прогнозувати власні професійні траєкторії та формувати стратегії подолання криз.

Узагальнюючи, психологічні заходи з підвищення ефективності процесу набуття професії в умовах соціальних криз повинні бути системними та багатовимірними, охоплюючи емоційний, когнітивний, мотиваційний та соціальний виміри професійного становлення. Їхня інтеграція у професійну підготовку сприяє зміцненню психологічного здоров'я, забезпечує стійкість до зовнішніх викликів, знижує ризики професійних дезадаптацій і створює необхідні умови для побудови успішної професійної кар'єри навіть у складних соціальних обставинах. Такі заходи формують підґрунтя для формування зрілої професійної ідентичності, що є визначальним чинником ефективного професійного розвитку.

Висновки до розділу 3

Проєктована програма тренінгу є комплексною моделлю психологічного впливу, спрямованою на підвищення ефективності професійного становлення в умовах соціальних криз. Вона ґрунтується на п'яти послідовних етапах, що охоплюють діагностику, розвиток стрес-менеджменту, мотиваційне зростання, формування соціально-професійних навичок та створення персонального плану розвитку. Системний підхід програми забезпечує формування когнітивно-емоційних та особистісно-мотиваційних компетентностей, необхідних для діяльності в умовах невизначеності. Тренінг має психотерапевтичний потенціал, знижуючи внутрішню напругу та підвищуючи суб'єктивне відчуття контролю над життєвими подіями. Його реалізація створює умови для формування психологічно стійкої, адаптивної та цілеспрямованої особистості, готової до продуктивної діяльності у складних соціально-економічних обставинах.

Психологічні заходи є критично важливим, системним компонентом підтримки молоді, що сприяє формуванню стійкої професійної ідентичності та адаптивності до нестабільності. Ключовим елементом є впровадження системи психологічного супроводу (індивідуальні консультації, групова робота), що виконує як превентивну, так і корекційну функцію. Особливе

значення мають тренінги резилієнтності та розвиток позитивного психологічного капіталу (PsyCap), які зміцнюють оптимізм, самоефективність, надію та стійкість, безпосередньо впливаючи на професійний успіх і знижуючи ризик вигорання. Система менторства забезпечує практичну та емоційну підтримку, прискорюючи професійну адаптацію та підвищуючи впевненість молодих фахівців. Узагальнюючи, ці багатовимірні заходи інтегруються у професійну підготовку, забезпечуючи стійкість до зовнішніх викликів та створюючи підґрунтя для успішної професійної кар’єри у складних соціальних обставинах.

ВИСНОВКИ

1. У результаті аналізу теоретико-методологічні дослідження особливості набуття професії в кризових умовах соціального життя, встановлено, "криза" часто розглядається як період різких змін, що порушують звичний хід життя людини, соціальної групи чи суспільства. Кризові стани зазвичай пов'язані з тимчасовими труднощами, що виникають через втрату звичних опор, зміни в життєвих обставинах або особистісні переживання, які ставлять особистість перед необхідністю адаптації. Обгрунтовано психологічні особливості особистості, що перебуває в кризовому стані, в результаті чого встановлено, криза значно впливає на психологічний стан людини, викликаючи різноманітні зміни в її поведінці, емоціях та сприйнятті реальності. Особи, що переживають кризу, часто відчувають внутрішню напругу, тривогу та невизначеність через зміну життєвих обставин або неможливість знайти розв'язок своїх проблем. Вони можуть відчувати відчуження, ізоляцію або втрату сенсу життя, що призводить до зниження рівня самооцінки та впевненості в собі. Однією з психологічних особливостей кризового стану є зміни в когнітивному сприйнятті: особа може перебільшувати негативні аспекти ситуації або виявляти схильність до катастрофізації подій. Криза може також супроводжуватися розладами емоційної регуляції, що проявляється в частих змінах настрою, депресії або агресії. Важливою особливістю є також зниження здатності до адекватного прийняття рішень, що може призводити до імпульсивних або, навпаки, паралізованих реакцій на ситуацію. Дослідивши роль психологічних ресурсів особистості у виборі продуктивних стратегій реагування в кризових ситуаціях, було з’ясовано, психологічні ресурси особистості — це сукупність внутрішніх сил та можливостей, що допомагають людині подолати труднощі та стресові ситуації. Вони включають емоційну стійкість, соціальну підтримку, здатність до саморегуляції, а також інтелектуальні та творчі здібності, які людина може використовувати для пошуку рішень у кризових умовах. Люди, які мають

розвинені психологічні ресурси, здатні швидше адаптуватися до змін, не впадаючи в паніку, і ефективно реагувати на кризові ситуації.

2. Розроблено методологію та проведено емпіричне дослідження особливостей набуття професії в кризових умовах соціального життя. Для діагностики особистісного та професійного розвитку в кризових умовах використовуються різноманітні інструменти, які дозволяють оцінити різні аспекти адаптації та психологічного стану особистості. Одним з таких інструментів є анкета "Кризові умови соціального життя", яка вивчає вплив кризових ситуацій на соціальне життя індивіда, його стратегії адаптації та загальний психологічний стан. Вісбаденський опитувальник позитивної терапії та сімейної терапії (WIPPF) є іншим важливим методом, який сприяє оцінці самооцінки, характерних рис особистості та її конфліктних реакцій. Цей інструмент допомагає зрозуміти, як особистість реагує на стресові ситуації, що важливо для подальшої роботи над її розвитком. Методики діагностики мотивації до успіху та уникнення невдач використовуються для дослідження професійного розвитку особистості в умовах кризи. Вони допомагають зрозуміти, наскільки особистість мотивована до подолання труднощів і які фактори можуть впливати на її здатність долати перешкоди в кар'єрі. Опитувальник психологічної ресурсності особистості дозволяє оцінити внутрішні ресурси та стійкість особистості, визначаючи, наскільки людина здатна справлятися зі стресами і підтримувати психічне здоров’я в складних умовах. Завдяки цим методам можна виявити фактори, які впливають на стрес, а також розробити індивідуальні стратегії для подолання кризових ситуацій і сприяння подальшому професійному розвитку.

3. Проведена інтерпретація отриманих даних дозволила встановити, що професійне становлення у кризових умовах визначається взаємодією внутрішніх психологічних ресурсів і зовнішніх соціальних факторів. Здобувач освіти, який має розвинені ресурси саморегуляції, оптимізму, самоефективності, а також підтримку освітнього середовища, демонструє вищий рівень адаптивності, впевненості та професійної включеності. Навпаки,

дефіцит ресурсів, невизначеність у професійних перспективах, труднощі соціальної взаємодії та високий рівень тривожності зумовлюють зниження професійної мотивації й підвищують ризик дезадаптації.

4. Відповідно до отриманих результатів було розроблено комплексну програму тренінгу, спрямовану на підвищення ефективності процесу набуття професії в умовах кризи. Програма включає блоки розвитку резилієнтності, формування професійної ідентичності, тренінги емоційної саморегуляції, розвитку творчого мислення, навичок адаптивної комунікації та стресостійкості. Вона базується на принципах інтеграції психологічних ресурсів, активного навчання, саморефлексії та створення підтримувального середовища. Додатково запропоновано систему психологічних заходів, що охоплює індивідуальне консультування, менторські програми, психопросвітницькі сесії, тренінги розвитку позитивного психологічного капіталу та групові формати взаємопідтримки. Запропоновані заходи спрямовані на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості, підвищення професійної мотивації та розвиток здатності до адаптації у контексті соціальної нестабільності.

5. На основі теоретичного аналізу, емпіричних даних та реалізації тренінгової програми було сформульовано практичні рекомендації для основних учасників освітнього процесу. Для здобувачів освіти рекомендовано активно розвивати навички саморегуляції, усвідомленості, планування професійної траєкторії, а також формувати позитивне ставлення до ситуацій невизначеності як до можливостей професійного зростання. Освітнім закладам доцільно інтегрувати у структуру навчального процесу програми психологічної підтримки та розвитку, створювати середовище, що сприяє формуванню професійної ідентичності, а також забезпечувати доступ до ресурсів соціальної та психологічної допомоги. Психологам рекомендовано використовувати методи розвитку резилієнтності, позитивного психологічного капіталу, кризового консультування, а також упроваджувати

тренінгові та коучингові формати, спрямовані на підтримку професійного становлення молоді.

Отже, результати дослідження підтверджують, що ефективний професійний розвиток в умовах соціальної нестабільності можливий лише за умови цілеспрямованого розвитку психологічних ресурсів, формування адаптивних стратегій поведінки та наявності підтримувального освітнього середовища. Системність, комплексність і превентивність запропонованих психологічних заходів сприяють зміцненню особистісної та професійної стійкості, підвищують ефективність процесу набуття професії та забезпечують умови для успішного професійного самоздійснення навіть у кризових соціальних контекстах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова В. І. Криза соціокультурної ідентичності особистості як наслідок соціокультурної дезінтеграції суспільства: соціально-філософський аналіз . Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії. 2013. Вип. 55. С. 179-193.

2. Абальмасова В., Абаніна Г. Проблема життєвих криз особистості середнього віку. Правничий вісник Університету «Крок». Актуальні проблеми психології. 2021. С. 140–144.

3. Адамова О. До питання про подолання кризи в особистих відносинах. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Вип.7. С. 12–16.

4. Адамова О. С. Подолання кризи в особистісних відносинах: окремі практичні аспекти. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. №2(52). С. 65–75.

5. Асінгеров Т. М. Технології подолання життєвих криз / наук. керівник – к. пед. наук, доцент Л. А. Гапоненко. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 47 с.

6. Атаханов Б. К., Чебикін О. Я. Фактори що детермінують психологічні кризи. Матеріали XXXVII Міжнародної науково-практичної конференції (07 жовтня 2023 року, м. Ольборг (Данія), дистанційно). С. 202–208.\

7. Базика Є. Л. Кризова психологія : конспект лекцій для студентів. Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2024. 59 с.

8. Бочелюк В. Й. Соціально-психологічні особливості самореалізації особистості в сучасному суспільстві : монографія. Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. 280 с.

9. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015.

10. Берегова Н., Колба В. Життєва криза як психологічний феномен. Theoretical approaches of Fundamental Sciences. Theory, Practice and prospects : the XI International Science Conference, April 26–28, 2021. Geneva, Switzerland. 2021. P. 211–213.

11. Буровицька А. І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. Наукові записки. Серія: Психологія. Вип.(2) 2024. С.17–23

12. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Л. : Апріорі, 2016. Т. 1. 382 с

13. Варій М. Й. Психологія особистості : підручник. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2016. 608 с

14. Варій М. Й. Психічна травма в енергетичній концепції психіки і психічного. Особистість у кризових ситуаціях та критичних ситуаціях життя : збірник наукових праць. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. С. 16–20.

15. Василевська А. В., Сімко Р. Т. Психологічні особливості кризових станів особистості в умовах війни. Information technologies and automation of learning in modern conditions: the VIII International Scientific and Practical Conference, February 26–28, 2024, Munich, Germany. С. 255–259.

16. Власенко С. Б. Психологічна допомога особам, які знаходяться в стані травматичної кризи. Юридична психологія. 2018. Вип. 2. С. 59–71.

17. Гаркуша І., Дубінський С. Про проблеми життєвої кризи особистості. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка та психологія». 2022. Вип. 1 (23). С. 49–58.

18. Гаркуша І., Дубінський С. Про проблеми життєвої кризи особистості. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка та психологія». 2022. Вип. 1 (23). С. 49–58.

19. Жарікова В.А., Іващенко А.І. Кризи професійного розвитку особистості. Габітус. 2024. С. 163-167

20. Жилін М.В. Еволюція поняття «криза ідентичності» у вітчизняній та зарубіжній психології. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2020. №4. С. 5-12

21. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

22. Кас'янова С. Б. Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій (безробіття). Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 лютого 2018 року, м. Суми). Суми, 2018. С.52-53

23. Кісарчук З.Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. К. : ТОВ "Видавництво "Логос", 2014. 207 с.

24. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Герасименко М.В., Ткаченко В.В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 433 с.

25. Кузікова С. Б. Стратегії саморозвитку в життєвій кризі особистості: ресурсний підхід. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 397–420.

26. Лич О.М. Життєстійкість як індивідуальний чинник вирішення життєвих криз людиною похилого віку. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: зб. наук. праць. Київ: Аграр Медіа Груп, 2018. С. 187–193

27. Лясковська І. Л. Психологічна корекція негативних проявів кризи середнього віку: автореф. дис. канд. псих. наук: 19.00.07. Київ. 2014. 24 с.

28. Максименко С. Д. Особистість як субєкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика. Київ. Суми: СумДПУ, 2017. С.20

29. Миколенко Н.В. Феномен кризи чверті життя та засоби її подолання. 2022. №12. С. 444-460

30. Матійків І. М., Ковальчук З. Я. Основи професійної майстерності психолога: навч.- метод. посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2016. 340 с.

31. Матвієнко Л. І. Ціннісно-смислові орієнтації осіб з різним рівнем емоційного вигорання. Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2016. Вип. 61. С. 19–23.

32. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с

33. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: психотехнології особистісних змін: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції (16-17 лютого 2017 року, м. Суми). Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. 232 с

34. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми). Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. 476 с.

35. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 лютого 2018 року, м. Суми) / Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. 428 с.

36. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства: монографія / Ред. колегія: Т. В. Коломієць, Т. Ю. Кулаковський, Г. В. Пирог; за науковою редакцією професора Л. П. Журавльової. Житомир: Вид. О. О. Євенок, 2020. 308 с.

37. Пілецька Л.С. Роль психологічних ресурсів особистості у виборі продуктивних стратегій реагування в кризових ситуаціях. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя. Суми. 2018. С. 76-78.

38. Пляка Л.В., Герасивмова О.О. Психологічний супровід здобувачів освіти в умовах війни: шляхи до збереження ментального здоров'я. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. №1 С. 127-132.

39. Панасенко Н. М., Войтович М. В. Психологічні особливості подолання особистістю життєвих криз. Актуальні проблеми психології. 2016. Том V. Вип. 16. С. 126–135.

40. Похлєстова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2019. № 9. С. 291–299.

41. Рябоконь В.В., Чередниченко Т. В. Кризова ситуація як джерело розвитку особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2021. №1 (59). С. 151-157

42. Руденко, О. В., Ніколаєв, Л. О., Мігальчан, І. О. Феномен кризи середнього віку та її подолання засобами психологічного консультування. *Наукові перспективи*. 2023. № 11(41). С. 1345–1359.

43. Рябець І. Психологічні особливості прояву резильєнтності студентів ЗВО в умовах воєнного стану. 2025. С. 107- 112

44. Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України : мето дичні рекомендації / уклад. Г. Афузова, В. Кротенко, Г. Найдьонова ; за заг. ред. Г. Афузової. Суми : Університетська книга, 2023. 64 с.

45. Середюк Л. Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н.Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. №3-4(27). С. 130-141.

46. Смокова Л.С., Коваленко В.С. Методи дослідження кризи ідентичності: досвід закордонних та вітчизняних вчених. Психічне здоров'я

особистості у кризовому суспільстві. Збірник матеріалів IV Всеукраїнської науко-во-практичної конференції. Львів, 2019. С. 266–269.

47. Стеценко А. І., Барицька В. Г. Психологічна резильєнтність як чинник підтримки ментального здоров'я студентів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління психології права*. 2025. № 3. С. 77-83

48. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи. К.: Агропромвидав України, 1998. 348 с.

49. Титаренко Т. Життєві кризи : технологія консультування. К. : Главник, 2007. Психологічний інструментарій.

50. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності. К. : Либідь, 2003. 376 с.

51. Тімченко О.В. Кризова психологія: Навчальний посібник. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с.

52. Ткачишина О.Р. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. Теорія і практика сучасної психології. 2020. №1(3). С. 116-120

53. Ткачишина О.Р. Психологічна безпека особистості та явища стереотипізації у сучасному інформаційному середовищі. Психологія: реальність і перспективи : збірник наукових праць РДГУ. Рівне : РДГУ, 2017. Випуск 8. С. 277–281.

54. Фоменко К. І. Взаємозв'язок губристичної мотивації та самоактуалізації особистості. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 52, 2016. С. 193–201.

55. Федоренко Р. П. Ф 33 Психологія сім'ї. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.

56. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

57. Шульга Г. Б., Бондар І. А., Даценко Т. С. Особливості емоційної регуляції переживання смисложиттєвої кризи в період юності. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 228–232.

58. Beaubien, J. J. Carkhuff, Robert R. and Berenson, Bernard G. Beyond Counseling and Therapy (2nd ed.). Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy, 2012. №12(3). URL: //cjcrcc.ucalgary.ca/article/view/60183, p.165 (Дата звернення: 15.02.2025)

59. Caplan, G. Principles of Preventive Psychiatry. Basic Books: New York, 1964. p.18

60. Craig G. Human Development. – 7th Ed. – London: Pearson Education, 1996. 752 p.

61. Dev S. et al. Psychological capital as a catalyst: Unlocking job satisfaction, embeddedness, and performance among international faculty / S. Dev et al. // *Higher Education*. 2025. URL: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/2331186X.2025.2555739?utm_source=chatgpt.com#d1e187 (дата звернення: 26.11.2025)

62. Dabrowski, Kazimierz, Positive DiJintegration, (edited by Jason Aronson). Boston: Little Brown and Company, 1964

63. Driessen, Erik Otto, "You Only Live Twice: Midlife as a Creative Transition Into Our 'Second Act'". Master of Applied Positive Psychology (MAPP) Capstone Projects. 2018 p. 141.

64. Dafermos M. Discussing the Concept of Crisis in Cultural-historical Activity Research: a Dialectical Perspective. *Hum Arenas*. 2022. Т. 3, № 1. С. 1–20.

65. Eryilmaz, A., Batum, D., & Feyzi Ergin, K. Examination of Self. Control in Positive Psychotherapy Structures. The global psychotherapist, 2022. №2(1), P. 22-33.

66. Grof S., Halifax J. The Human Encounter with Death. N. Y.: E. P. Dutton, 1978. 258 p.

67. G. F. Jacobson, M. Strickler, and W. E. Morley Generic and individual approaches to crisis intervention. American Journal of Public Health 58, no. 2 (February 1, 1968) pp. 338-343

68. James, R.K. Crisis Intervention Strategies. Brooks/Cole: Belmont, CA., 2008. p.13

69. Jill G. Morawski. Psychologists' Psychologies of Psychologists in a Time of Crisis. 2020, Vol. 23, No. 2, P. 176–198

70. Lindemann, E., "Fundamental to a Dynamic Epidemiology of Health," The Epidemiology of Health, (ed. Iago Galdston). New York: Health Education Council, 1953

71. Parad, H. J. and Caplan: A framework for studying families in crisis. Social Work, 1960. vol. 5, pp. 3-15

72. Psychology of a Crisis. 2019 URL: https://www.cdc.gov/cerc/media/pdfs/CERC_Psychology_of_a_Crisis.pdf (дата звернення: 28.02.2025)

73. Psychology of crisis states: science and practiceю 2021. URL: https://univd.edu.ua/en/news/11298 (дата звернення: 28.02.2025)

74. Peseschkian, H. Transcultural psychotherapy. On the Societal Responsibility of Psychiatrists and Psychotherapists as Pioneers, Enlighteners, and Bridge Builders in Today's Multicultural Europe. The global psychotherapist, 2022. №2(1), P. 7-16.

75. Rapoport, L.: The state of crisis: Some theoretical considerations. – Social Service Review, vol. 36, no. 2, 1962

76. Serdiuk, L., & Otenko, S. The Ukrainian language adaptation for the wiesbaden nventory for positive psychotherapy and family therapy (WIPPF). The global psychotherapist, 2021. №1(1), P. 11-14.

77. Sirakaya Y., Durusu R. Psychological Capital: The Key To Success In Professional Life And Personal Development / Y. Sirakaya, R. Durusu // *Current Science*. 2024. Vol. 5, Issue 5. P. 116–126.

78. The psychology of crisis. 2024. URL: https://www.domesticpreparedness.com/articles/the-psychology-of-crisis (дата звернення: 28.02.2025)

79. U.S. Department of Veterans Affairs. National Center for PTSD. Phases of traumatic stress reactions in a disaster. Impact phase [online]. 2018. URL: https://www.ptsd.va.gov/ professional/treat/type/index.asp (дата звернення: 28.02.2025)

80. Vaillant G. E. Adaptive Mental Mechanisms: Their Role in a Positive Psychology / G.E. Vaillant // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55. – P. 89–98

81. What Is a Crisis? Different types of crises, signs you're having one, and what to do. 2023. URL: https://www.verywellmind.com/what-is-a-crisis-2795061 (дата звернення: 28.02.2025)

Всього джерел – 82

Джерел за останні десять років - 62

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 13 (62; 64-66;70; 73-75; 77-80; 82).

Джерел українських авторів за останні десять років – 49 (2-16; 18-23; 26-27; 29-48; 53-58)

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета "Кризові умови соціального життя"

1. Основні дані респондента

- Вік:
- Стать:
- Освітній рівень:
- Сімейний стан:
- Місце проживання (місто/село):

Мета: зібрати демографічні дані для контексту результатів.

2. Соціальні умови та кризові ситуації

1. Як часто ви відчуваєте соціальні зміни, які впливають на ваше життя?
    - Щодня
    - Раз на тиждень
    - Раз на місяць
    - Рідко
    - Ніколи
2. Які фактори найбільше спричиняють стрес у вашому соціальному житті? (можна вибрати кілька варіантів)
    - Економічні труднощі
    - Зміни в сімейних відносинах
    - Проблеми на роботі чи в навчанні
    - Політичні або соціальні зміни
    - Пандемії та інші глобальні кризи
    - Інші (вказати)
3. Як ви оцінюєте рівень стресу, який ви відчуваєте в результаті цих соціальних змін?
    - Дуже високий
    - Високий
    - Середній
    - Низький
    - Відсутній

3. Реакції на кризові ситуації

1. Як ви зазвичай реагуєте на соціальні зміни або кризові ситуації?
    - Залишаюсь спокійним, намагаюсь знайти рішення
    - Відчуваю страх та тривогу
    - Втрачаю надію, важко адаптуватись
    - Ігнорую проблему, сподіваючись, що все зміниться
    - Інше (уточніть)
2. Які стратегії ви використовуєте для зниження стресу під час кризових ситуацій? (можна вибрати кілька варіантів)
    - Спілкування з близькими та друзями
    - Заняття спортом або фізична активність
    - Meditation або техніки релаксації

- Пошук професійної допомоги (психолог, терапевт)
- Зміна соціальних зв'язків (покидання шкідливого оточення)
- Інше (уточніть)

3. Який із перелічених методів допомагає вам найбільше в кризових ситуаціях?
   - Спілкування з близькими та друзями
   - Заняття спортом
   - Пошук професійної допомоги
   - Meditation
   - Інше (уточніть)

4. Соціальні зв'язки в умовах кризи

1. Як ви оцінюєте зміни у ваших соціальних зв'язках під час кризових ситуацій?
   - Вони стали сильнішими
   - Вони залишились незмінними
   - Вони стали слабшими
   - Я втратив(ла) багато зв'язків
2. Чи відчуваєте ви підтримку від близьких, колег, сусідів під час кризових ситуацій?
   - Так, завжди
   - Іноді
   - Ніколи
   - Не можу відповісти
3. Як змінилися ваші професійні зв'язки у кризовий період?
   - Вони стали більш міцними
   - Вони не змінилися
   - Вони ослабли
   - Відчуваю, що моя професійна ситуація погіршилась

5. Адаптація та майбутнє

1. Які зміни у вашому житті ви вважаєте найбільш корисними після проходження кризи?
   - Зміни в особистісному розвитку
   - Зміни в професійній діяльності
   - Зміни в соціальних зв'язках
   - Зміни в ставленні до життя і життєвих цінностей
   - Інше (уточніть)
2. Як ви оцінюєте своє майбутнє в умовах поточної кризової ситуації?
   - Сповнений(а) надії та оптимізму
   - Оптимістичний, але є деякі сумніви
   - Нейтрально, чекаю на розвиток подій
   - Песимістично, очікую погіршення ситуації
3. Яка ваша головна мета на цей момент для подолання кризових умов?
   - Відновлення емоційного благополуччя
   - Покращення професійного становища
   - Відновлення соціальних зв'язків
   - Зміна соціального оточення
   - Інше (уточніть)

Оцінка результатів:

- **Аналіз соціальних змін**: на основі відповідей на питання анкети можна визначити, які соціальні фактори найбільше впливають на стресовий стан респондента і як вони адаптуються до змін.
- **Аналіз стратегій адаптації**: оцінюється використання різних стратегій та методів, які респонденти застосовують для зниження стресу та адаптації в кризових умовах.
- **Аналіз підтримки та соціальних зв'язків**: важливо зрозуміти, наскільки респонденти отримують підтримку від соціального оточення та як це допомагає їм долати кризові ситуації.

Додаток Б

Опитувальник WIPPF 2.0.

Будь ласка, дайте власну оцінку цим твердженням. Просимо Вас відмітити однин варіант відповіді стосовно кожного твердження.

1. Я прочитав/ла інструкцію до анкети та готовий/а чесно відповісти на всі запитання.
2. Коли я злюсь чи хвилююсь, я відчуваю це усім тілом.
3. Я залишаю своє робоче місце/офіс/дім завжди у порядку.
4. З дитинства пам’ятаю, що у моїх батьків завжди було багато соціальних контактів.
5. Коли у мене неприємності, я постійно думаю про наслідки, до яких це може призвести.
6. Надійність особливо важлива в роботі та суспільстві.
7. Якщо я приймаю рішення, то я його дотримуюсь за будь-яких обставин.
8. Мене дратує, коли мої родичі витрачають забагато грошей.
9. Відкритість і чесність –важливіші, ніж глибока повага до інших.
10. З будьякої безнадійної ситуації є вихід.
11. Коли у моїх батьків виникав конфлікт, вони завжди намагалися знайти спільне рішення.
12. Діяльність для мене дуже важлива, особливо коли у мене проблеми.
13. Я надаю перевагу людям з хорошою поведінкою.
14. Я почуваю себе добре, коли можу кожного дня повністю помитися (з голови до п’ят).
15. Я можу бути терплячим, навіть якщо мене щось дратує.
16. Я виконую накази керівництва або дотримуюсь порад авторитетних людей.
17. Я залюбки проявляю і приймаю ніжність.
18. Зазвичай, я довіряю іншим людям, якщо контактую з ними.
19. Мій батько був дуже терплячий зі мною в дитинстві.
20. Коли у мене труднощі, я завжди намагаюсь контактувати з іншими людьми.
21. Я завжди знаходжу час для зустрічі з іншими людьми.
22. Дуже важливо ділитися з іншими своїми думками про життя та смерть.
23. Я зберігаю спокій по відношенню до інших, навіть якщо хтось надокучає мені.
24. Я вірю у хороше майбутнє для себе і своєї родини.
25. Навіть якщо у мене достатньо грошей, я не люблю їх витрачати (тринькати).

26. Мої батьки говорили зі мною на життєво філософські та релігійні теми.

27. Безсумнівно, до інших потрібно ставитися чесно і справедливо.

28. Я завжди можу довіряти собі.

29. Лінь часто призводить до поганих наслідків.

30. Мати хороші стосунки набагато важливіше, ніж мати гроші.

31. Я можу прийняти себе таким/ою, яким/ою я є.

32. Шлюб моїх батьків був заснований на любові.

33. Коли у мене неприємності (я у біді), то я думаю про це увесь час.

34. Моя мати була дуже терплячою до мене в дитинстві.

35. Я завжди очікую від свого партнера чесності та лояльності по відношенню до себе.

36. Думки про смисл життя дуже турбують мене.

37. Організація (планування) життя не можлива без пунктуальності.

38. Маючи терпіння, можна усього досягти.

39. Мої батьки були дуже толерантні та відкриті до інших людей.

40. Я божеволію, якщо навколо безлад.

41. Завжди важливо поважати думку інших.

42. Людина, на яку я не можу повністю покластися, ніколи не зможе стати моїм другом.

43. Я відчуваю, що мої батьки завжди ставились один до одного справедливо.

44. Мені подобаються люди, які висловлюють свої думки прямо й відкрито.

45. Я відчуваю себе зорієнтованою на успіх та трудолюбивою людиною.

46. Діти повинні завжди слухатися батьків і не приймати самостійних рішень.

47. Моє життєве кредо: усьому – свій час.

48. Я вважаю, за краще бути на 10 хвилин раніше, ніж на 5 хвилин пізніше.

49. Мій батько був для мене взірцем у дитинстві.

50. Завжди, коли я збуджений/а або злий/а, я відчуваю напругу або важкість у тілі.

51. Коли я маю труднощі на роботі чи вдома, я потребую допомоги інших.

52. Коли у мене проблеми, я волію більше занурюватися у роботу.

53. Чесність є необхідною рисою хорошого характеру людини.

54. Моя життєва філософія та віра є важливими супутниками в житті.

55. Основою життя моїх батьків була їх життєва філософія та віра.

56. Я тільки тоді відчуваю себе добре, коли всі вдома дотримуються порядку.

57. Мене злить, коли люди запізнюються.

58. Коли у мене труднощі, я дуже багато думаю про смисл життя.

59. Ніжність і сексуальність є необхідними умовами для стосунків.

60. Я притримуюсь дисципліни у сім'ї або роботі.

61. Я можу також комфортно почуватися з людиною, думка якої не співпадає з моєю.

62. Я часто приймаю гостей.

63. Довіра – це необхідна умова для життя у товаристві.

64. Моя мати приділяла в дитинстві мені багато часу.

65. Я дуже чутливий/а до несправедливості інших.

66. Найкращий спосіб бути багатим – бути заощадливим.

67. Охайність людини демонструє її чистий характер.

68. Я завжди дотримуюсь своїх обіцянок.

69. У мене завжди є плани на власне життя.

70. Мені простіше сказати «так», ніж «ні».

71. Коли я працюю, то можу забути про свої проблеми.

72. Дім повинен виглядати завжди охайно.

73. Незважаючи на роботу, я маю достатньо часу для своїх захоплень та хобі.

74. У моїх батьків завжди було багато гостей та друзів.

75. Мій батько знаходив час для мене в дитинстві.

76. У кожній людині є щось хороше.

77. Часто фізично я відчуваю себе так, що хочеться прийняти медикаменти.

78. Я легко встановлюю дружні стосунки.

79. Моїх батьків дуже цікавили питання сенсу життя.

80. Я відчуваю себе не дуже добре, коли хтось лінується.

81. Я осуджую людину тільки тоді, коли дізнаюся про причини її поведінки.

82. Коли у мене проблеми в особистому житті або на роботі, мені потрібно бути в оточенні інших людей, щоб забути про проблеми.

83. Я хочу якнайшвидше опинитися наодинці з партнером, якого я люблю.

84. Моя мати була взірцем для мене.

85. Я волію відкрито висловлювати свою думку.

86. В дитинстві я частіше проводив/ла час з людиною, яка приділяла мені більше уваги, ніж батько чи мати.

87. У моєму дитинстві була людина, яка проявляла до мене більше терпіння, ніж мати чи батько.

88. У моєму дитинстві була людина, більш значуща для мене, ніж мої батьки.

Додаток В

Методика Т. Елерса: діагностика мотивації до успіху

Вам буде запропонований 41 питання, на кожен з яких дайте відповідь "так" або "ні".

Тестовий матеріал (питання) опитувальника Елерса

1. Якщо між двома варіантами є вибір, його краще зробити швидше, ніж відкладати на потім.
2. Якщо помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання, я легко дратуюся.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я ставлю на карту все.
4. Якщо виникає проблемна ситуація, найчастіше я приймаю рішення одним з останніх.
5. Якщо два дні поспіль у мене немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Я більш вимогливий до себе, ніж до інших.
8. Я доброзичливіший за інших.
9. Якщо я відмовляюся від складного завдання, згодом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликі паузи для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в роботі не завжди однакові.
13. Інша робота приваблює мене більше тієї, якої я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше похвали.
15. Знаю, що колеги вважають мене діловою людиною.
16. Подолання перешкод сприяє тому, що мої рішення стають більш категоричними.
17. На моєму честолюбстві легко зіграти.
18. Якщо я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. Виконуючи роботу, я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.
22. У житті небагато речей важливіше грошей.
23. Якщо мені треба буде виконати важливе завдання, я ніколи не думаю ні про що інше.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. Наприкінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Якщо я розташований до роботи, роблю її краще і більш кваліфіковано, ніж інші.

27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, здатними наполегливо працювати.
28. Коли у мене немає роботи, мені не по собі.
29. Відповідальну роботу мені доводиться виконувати частіше за інших.
30. Якщо мені доводиться приймати рішення, намагаюся робити це якомога краще.
31. Іноді друзі вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від колег.
33. Протидіяти волі керівника безглуздо.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Якщо у мене щось не ладиться, я стаю нетерплячим.
36. Зазвичай я звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Якщо я працюю разом з іншими, моя робота більш результативна, ніж у інших.
38. Не доводжу до кінця багато, за що беруся.
39. Заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Не заздрю тим, хто прагне до влади.
41. Якщо я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти піду на крайні заходи.

Ключ опитувальника Т. Елерса. Розрахунок значень.
По 1 балу нараховується за відповідь "так" на питання: 2-5, 7-10, 14-17, 21, 22, 25-30, 32, 37, 41
і "ні" - на наступні: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 і 39.
Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33-35 і 40 не враховуються.
Підраховується загальна сума балів.
Інтерпретація методики мотивації до успіху (норми тесту Елерса):
Чим більша сума балів, тим вище рівень мотивації до досягнення успіху.
Від 1 до 10 балів - низька мотивація до успіху;
від 11 до 16 балів - середній рівень мотивації;
від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації;
більше 21 бал - дуже високий рівень мотивації до успіху.

Додаток Г

Методика “Діагностика мотивації до уникнення невдач” (Т. Елерс)

Методика призначена для діагностики мотиваційної спрямованості особистості до уникнення невдач.

Інструкція: “В реєстраційному бланку Вам пропонується список слів із 30 рядків, по 3 слова в кожному рядку. В кожному рядку оберіть тільки одне з трьох слів, яке найбільш точно Вас характеризує, і підкресліть його”.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік ____ Посада (підрозділ) _____

Спеціальність _____ Військове звання_____

1	2	3
1. Сміливий	пильний	заповзятливий
2. Лагідний	сором’язливий	впертий
3. Обережний	рішучий	песимістичний
4. Непостійний	безцеремонний	уважний
5. Нерозумний	боягузливий	такий, що не думає
6. Спритний	жвавий	передбачливий
7. Холоднокровний	хиткий	завзятий
8. Стрімкий	легковажний	боязкий
9. Такий, що не задумується	манірний	непередбачливий
10. Оптимістичний	добросовісний	чуйний
11. Меланхолійний	такий, що сумнівається	нестійкий

12. Боягузливий	недбалий	схвильований
13. Необачний	тихий	боязкий
14. Уважний	нерозсудливий	сміливий
15. Розсудливий	швидкий	мужній
16. Заповзятливий	обережний	передбачливий
17. Схвильований	неуважний	сором'язливий
18. Легкодухий	необережний	безцеремонний
19. Лякливий	нерішучий	нервовий
20. Відповідальний	відданий	авантюрний
21. Передбачливий	жвавий	відчайдушний
22. Приборканий	байдужий	недбалий
23. Обережний	безтурботний	терплячий
24. Розумний	турботливий	хоробрий
25. Завбачливий	безстрашний	добросовісний
26. Поспішний	лякливий	безтурботний
27. Неуважний	необачний	песимістичний
28. Обачний	розсудливий	заповзятливий
29. Тихий	неорганізований	боязкий
30. Оптимістичний	пильний	безтурботний

"Ключ"

1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

Обробка результатів

Респондент отримує по 1 балу за вибори, наведені в ключі (цифра перед рискою означає номер рядка, цифра після риски – номер стовпчика, в якому потрібне слово. Наприклад, 1/2 означає, що слово, за яке нараховується один бал, знаходиться в першому рядку, в другому стовпчику – "пильний"). За інший вибір бал не нараховується.

Інтерпретація результатів

Чим більша сума балів, тим вищий рівень мотивації до уникнення невдач, захисту.

Від 2 до 10 балів: низька мотивація до захисту; від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації; від 17 до 20 балів – високий рівень мотивації; більше 20 балів – надто високий рівень мотивації до уникнення невдач, захисту.

Додаток Д

Опитувальник психологічної ресурсності О. Штепа

Інструкція: серед наведених характеристик зазначте знаком «+» ті, що властиві вам, а «–» - ті, що не властиві

1.	Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистих та професійних цілей	+
2.	Наполегливість – це мій шлях до успіху	-
3.	Загалом, я впевнена у собі людина	+
4.	Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі	+
5.	Для мене важливо бути зрозумілим для інших	-
6.	Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять	+
7.	Люди за своєю природою злі?	-
8.	Мені не подобається відповідати за інших	-
9.	Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант	+
10.	Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться	-
11.	Я довіряю собі у розв’язанні особистих та професійних питань	+
12.	Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь	+
13.	Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання	-
14.	Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними	
15.	Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити	
16.	Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям	
17.	Бути добрим – значить виховувати у навколишніх несамостійність	
18.	Люди є невдячними, тому не слід поспішати їм допомагати	
19.	Вважаю, що навколишні не мають ображатись, якщо я не виконав обіцяне	
20.	Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували	
21.	Не вважаю себе цілеспрямованою людиною	
22.	Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути	
23.	Якщо завдання слід виконати творчо, значить я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити	
24.	Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях	
25.	Не можу сказати, що маю хороше чуття гумору	
26.	Нікому не слід довіряти	
27.	Доброта – це прихований егоїзм	
28.	Навіть у поганій людині є щось хороше	

29.	Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення	
30.	Мені є кого любити	
31.	Мені цікаві люди, які мислять неординарно	
32.	У своїх намірах я рахуюсь з бажаннями близької людини	
33.	У житті немає нічого цікавого, самі розчарування	
34.	Кожній людині необхідно дати у житті шанс	
35.	Головними принципами людських взаємин мають бути співстраждання і милосердя?	
36.	До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою	
37.	Я вмію надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки	
38.	Я вмію пропонувати свою допомогу, не принижуючи людини	
39.	Мені подобається розмірковувати, філософствувати	
40.	Я відчуваю життя більш повно, коли прагну цілі	
41.	Милосердя є вищим за справедливість?	
42.	Показником справжнього професіоналізму людини є успіх?	
43.	Я не займаюсь саморозвитком	
44.	Професія не є сферою моєї самореалізації	
45.	Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань	
46.	Чим більше знаєш, тим більш примарною стає істина	
47.	Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі?	
48.	Я не бачу перспектив саморозвитку	
49.	Природа людини завжди візьме гору над вихованням	
50.	Я не потребую самоаналізу	
51.	З двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов’язане з проханням іншої людини, а потім – те, що необхідне мені	
52.	Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння?	
53.	У моєму житті є хтось, або щось, чому я себе присвятив	
54.	Мені цікаво вчитись – з книжок, у людей, у життя	
55.	Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі?	
56.	Я умію створити собі добрий настрій	
57.	Я не знаю, якими є мої переваги	
58.	Я відчуваю життя більш повно, коли здатний любити	
59.	Я не здатний надихати та заспокоювати інших	
60.	Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям	
61.	Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети	
62.	Я не можу відповісти на питання “Хто я?”	
63.	Я не вмію створювати довірливі взаємини	
64.	Я не знаю меж власних творчих та професійних можливостей	
65.	Близьким та колегам по роботі важлива моя моральна підтримка	
66.	Я не здатний робити щось, щоб почуватись у безпеці	
67.	Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку	

Ключ до методики 1. Психологічні ресурси особистості

№ Шкали	№№ тверджень та відповідь ключа								Сума
1. Впевненість у собі	2+	3+	9-	11+	12-	21-	22-	55+	
2. Доброта до людей	4+	5+	15-	16-	17-	26-	27-	28+	
3. Допомога іншим	4+	6+	10-	17-	18-	36+	37+	38+	
4. Успіх	1+	12-	14+	29+	34+	40+	42-	55+	
5. Любов	7-	8-	11+	30+	33-	51+	52+	53+	
6. Творчість	23-	24-	25-	31+	37+	40+	53+	54+	
7. Віра у добро	6+	7-	16-	13-	28+	34+	35+	1+	
8. Прагнення до мудрості	33-	36+	39+	45-	46-	47-	54+	55+	
9. Робота над собою	11+	41+	43-	48-	49-	50-	52+	54+	
10. Самореалізація у професії	11+	23-	24-	40+	42-	44-	47-	53+	
11. Відповідальність	8-	10-	19-	20+	22-	32+	51+	52+	
12. Знання власних психологічних ресурсів	57-	59-	60+	61+	62-	63-	66-	67+	
13. Вміння оновлювати власні ресурси	56+	58+	60+	61+	62-	63-	64-	66-	
14. Вміння використовувати власні ресурси	58+	59-	61+	63-	64-	65+	66-	67+	
15. Загальний рівень психологічної ресурсності	Усього								

обчислення даних:

для кожної шкали (окрім загального рівня): високий рівень сформованості ресурсу – 7-8 балів, середній: 4-6 балів, низький 0-3 бали.

Рівні психологчної ресурсності:
0 – 49 – низький рівень
61 – 99 – середній рівень
100 – 109 високиі рівень.

Додадток Ж

Структура програми тренінгу з підвищення ефективності процесу набуття професії в кризових умовах соціального життя

Етап програми	Зміст та форми роботи	Психологічні механізми та ключові компетентності	Очікувані результати
1. Діагностично-рефлексивний етап	Первинна діагностика ресурсності, мотивації, рівня стресостійкості; індивідуальний аналіз результатів тестування; групове обговорення професійних очікувань та труднощів, пов'язаних із соціальними кризами; рефлексивні вправи.	Усвідомлення власного психологічного профілю; розвиток рефлексії; формування готовності до змін; первинна актуалізація внутрішніх ресурсів.	Зростання саморозуміння; підвищення внутрішньої мотивації; формування установки на розвиток; створення атмосфери довіри та безпеки.
2. Емоційно-регулятивний етап	Тренінги стрес-менеджменту; вправи усвідомленості; техніки релаксації; відпрацювання стратегій подолання стресу; моделювання кризових ситуацій.	Саморегуляція; емоційна стабілізація; формування адаптивних копінг-стратегій; підвищення толерантності до невизначеності.	Зменшення емоційної напруги; підвищення стресостійкості; розвиток навички адаптивного реагування; зростання контролю над поведінкою.
3. Мотиваційно-ціннісний етап	Коучингові техніки; рефлексія професійних цінностей; формування довгострокових та короткострокових цілей; робота з мотиваційними бар'єрами; створення особистої траєкторії розвитку.	Цілепокладання; формування смислової мотивації; зміцнення професійної ідентичності; розвиток внутрішньої мотивації.	Зростання орієнтації на успіх; формування професійних цілей; підвищення рівня активності та наполегливості; подолання мотиваційних криз.
4. Соціально-комунікативний етап	Рольові ігри; тренінги командної взаємодії; моделювання професійних ситуацій; розвиток навичок конструктивного спілкування й вирішення конфліктів; вправи на міжособистісне розуміння.	Комунікативна компетентність; навички співпраці; емоційний інтелект; асертивність; поведінкова гнучкість.	Підвищення ефективності професійної взаємодії; формування навичок роботи в команді; покращення вміння вирішувати конфліктні ситуації; зростання

			соціальної адаптивності.
5. Етап інтеграції та планування професійного розвитку	Рефлексивні бесіди; створення персонального плану розвитку; аналіз ризиків і ресурсів; обговорення стратегій підтримки професійної стабільності; підсумкова діагностика.	Саморефлексія; стратегічне мислення; професійна відповідальність; здатність до самоорганізації; розвиток довгострокового планування.	Чіткий індивідуальний професійний план; підвищення впевненості у власних силах; готовність до професійних змін; сформовані навички самопідтримки.