

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

**Кафедра психології**

Козаченко Олена Олексіївна

УДК 159.9

**Кваліфікаційна робота**

Особистісна готовність до професійної діяльності як чинник стресостійкості  
майбутніх психологів

053 «Психологія»  
«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання  
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне  
джерело \_\_\_\_\_ О. О. Козаченко

Науковий керівник (консультант) Живоглядов Юрій Олексійович,  
кандидат психологічних наук, доцент

**Київ – 2025**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ЧИННИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Зміст, структура та психологічні чинники стресостійкості особистості.....	8
1.2. Теоретичний аналіз поглядів на сутність феномену особистісної готовності до професійної діяльності.....	18
1.3. Професійно важливі якості як особистісні ресурси майбутніх психологів.....	25
Висновки до розділу 1.....	31
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЇ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....</b>	<b>33</b>
2.1. Організація та етапи проведення емпіричного дослідження....	33
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального експерименту.....	45
Висновки до розділу 2.....	56
<b>РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТ З РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЇ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....</b>	<b>58</b>
3.1. Методологічне підґрунтя формульованого експерименту.....	58
3.2. Зміст і процедура проведення психологічного тренінгу з розвитку особистісної готовності до професії.....	64
3.3. Аналіз та оцінка результатів формульованого експерименту...	74
Висновки до розділу 3.....	78
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>81</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>85</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>95</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасний етап розвитку України можна охарактеризувати як нестабільний, сповнений трансформацій у різних сферах життя суспільства період. Невпинне зростання кількості соціально-економічних стрес-факторів призводить до хронічних станів високого напруження, тривоги та психічної виснаженості. Актуальною залишається проблема розвитку опірності стресам, здатності адаптуватись до мінливого середовища, підтримувати працездатність. Високий рівень психічної стійкості до стресів – важлива умова збереження, розвитку і зміцнення здоров'я і професійної самореалізації особистості. Процес її формування відбувається протягом багатьох років, залежить від низки внутрішніх і зовнішніх чинників, зокрема рівня сформованості у особистості низки особистісних якостей.

В сучасному світі до особистості психолога виставляється цілий список професійних вимог до наявності високого рівня емпатії, толерантності, доброзичливості, комунікативної компетентності, емоційного самоконтролю. Однією з пріоритетних задач системи вищої освіти є створення необхідних умов для підготовки майбутніх фахівців, здатних разом з успішним набуттям спеціальних знань і вмінь всебічно розвиватись як особистості. Стійка мотивація до професійного розвитку, позитивна самооцінка, активна життєва позиція та сформовані професійно важливі якості виступають не тільки показниками особистісної готовності фахівця до діяльності, але і його внутрішніми ресурсами для подолання стресових ситуацій, які є невід'ємною складовою професійного життя психолога.

Вивчення проблеми стресостійкості особистості відбувалось в аспекті дослідження психології стресу, психологічної стійкості, толерантності до стресу, емоційної стійкості. Змістовні, структурно-компонентні та чинникові визначення висвітлені в роботах низки українських дослідників (Н. Чепелевої, Х. Стельмашук, Г. Дубчак, Т. Циганчук, В. Корольчук, Н. Цибуляк). Характерним у поглядах вчених є відсутність єдиної цілісної концепції щодо змісту та структури окресленого феномену, проте науковці сходяться в думці,

що підґрунтям розвитку стійкості до стресу виступають внутрішні ресурси особистості, а її характер детермінований специфікою окремої професійної діяльності.

Феномен психологічної готовності до професійної діяльності всебічно вивчали такі науковці як Г. Костюк, Д. Ніколенко, В. Рибалка, О. Скрипченко. Особистісний аспект готовності досліджували вчені І. Андрійчук, І. Мартинюк, Н. Пророк, В. Панок. Основною різницею в сучасних поглядах дослідників є кількість структурних компонентів готовності до професії, а от спільним у поглядах виступає виділення мотивації як провідного чинника у формуванні психологічної готовності спеціаліста до діяльності та нестача розвитку особистісного компонента.

Проблема підготовки майбутніх психологів до професії висвітлена в психологічній літературі як здобуття спеціальних навиків та професійно важливих якостей (І. Мартинюк, Л. Карамушка, А. Мудрик), як формування у майбутніх фахівців певних особистісних конструктів (Н. Пов'якель, Л. Уманець, Н. Шевченко), як набір методологічних та теоретичних засад (В. Моляко, Х. Сайко). Спільним серед поглядів науковців є наголос на професійній підготовці спеціалістів саме в особистісно-орієнтованому підході, спрямованому на розвиток індивідуальних якостей.

Загальний аналіз сучасних наукових праць показав, що особистісна готовність до професійної діяльності та стресостійкість особистості як окремі психологічні явища вивчені науковцями в достатній мірі, проте відчувається нестача теоретичних і емпіричних досліджень в аспекті їхнього взаємовпливу. Актуальність визначеної проблеми та недостатня вивченість взаємодії її структурних складових зумовили вибір теми дослідження *«Особистісна готовність до професійної діяльності як чинник стресостійкості майбутніх психологів»*.

**Мета дослідження** – здійснити теоретичне та емпіричне дослідження впливу особистісної готовності до професійної діяльності на стресостійкість майбутніх психологів.

Відповідно до мети, визначено **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз змісту, структури та психологічних чинників стресостійкості особистості.
2. Розглянути сучасні наукові погляди на феномен особистісної готовності до професійної діяльності.
3. Провести діагностику рівня сформованості особистісної готовності студентів-психологів до професії та їх стресостійкості, проаналізувати результати з урахуванням їхнього взаємовпливу.
4. Розробити програму розвитку особистісної готовності майбутніх психологів до професії та експериментально оцінити її ефективність у підвищенні рівня стресостійкості.

**Об'єкт дослідження** – стресостійкість особистості як соціально-психологічний феномен.

**Предмет дослідження** – вплив особистісної готовності до професійної діяльності на стресостійкість майбутніх психологів.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та розв'язання сформульованих в дослідженні завдань використано комплекс методів: *теоретичні* – аналіз наукової літератури, систематизація та узагальнення інформації з метою визначення базових понять та структурно-компонентних характеристик відповідно до проблеми дослідження; *емпіричні* – анкетування, використання психодіагностичних методик, констатувальний і формувально-розвивальний експеримент; *статистичний аналіз даних* – визначення середніх значень, відсоткових співвідношень, тест Краскела-Уолліса і тест Манна-Уїтні для виявлення відмінностей між вибірками респондентів, кореляційний аналіз для оцінки зв'язків між досліджуваними психологічними явищами.

В емпіричному дослідженні використані: методика «Визначення рівня професійної спрямованості студентів» Т. Дубовицької; авторська анкета «Самооцінка особистісної готовності до професії»; методика «Дослідження рівня суб'єктивного контролю», створена Є. Бажіним у співавторстві на базі

шкали Дж. Роттера; методика «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей» В. Синявського, В. Федоришина; методика «Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл), в адаптації Є. Ільїна; методика «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест стресостійкості).

Обробка статистичних даних проведена за допомогою пакету програм Microsoft Excel та Statistica (версія 12.0).

#### **Наукова новизна дослідження:**

- *вперше* розроблено та апробовано психологічний тренінг підвищення стресостійкості майбутніх психологів через розвиток професійно важливих якостей в структурі особистісної готовності до професійної діяльності;
- *уточнено* сутність феномену особистісної готовності до професії;
- *розширено* погляд на місце особистісної готовності до професійної діяльності в структурі ресурсів особистості;
- *поглиблено* уявлення щодо ролі особистісного розвитку студентів-психологів в контексті навчально-професійної підготовки та адаптації.

**Практичне значення дослідження.** Успішно апробований психологічний тренінг підвищення стресостійкості шляхом розвитку особистісної готовності до професії може застосовуватись з метою розвитку особистісного потенціалу в процесі навчально-професійної підготовки серед студентів і молодих спеціалістів, а також адаптована для представників інших спеціальностей профілю «людина-людина» з урахуванням специфіки професійної діяльності.

**Експериментальна база дослідження.** Емпіричне дослідження проведено на базі двох приватних закладів вищої освіти міста Києва: «Університет економіки та права «КРОК» та «Університет сучасних знань», за участі 64-х студентів спеціальності «053 Психологія».

**Апробація результатів дослідження** здійснена на базі VI Міжнародної конференції «Держава, регіони, підприємництво» в форматі публікації тез: Живогляд Ю. О., Козаченко О. О. Професійно важливі якості як внутрішні ресурси майбутніх психологів. *Держава, регіони, підприємництво:*

*інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку:* матеріали VI Міжнародної конференції (м. Київ, 5-6 грудня 2024 р). Київ: Університет економіки та права «КРОК», 2024. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2024/paper/view/2516>.

**Структура та обсяг.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел (90 найменувань) та додатків. Загальний обсяг складає 111 сторінок, обсяг основної частини – 82 сторінки. Робота містить 2 рисунки, 18 таблиць, 8 додатків (на 16 сторінках).

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ЧИННИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

#### **1.1. Зміст, структура та психологічні чинники стресостійкості особистості**

Вміння ефективно протистояти впливам стресу та успішно долати його негативні наслідки вважається однією з найважливіших складових життя будь-якої людини. Бути стійким до стресу особливо важливо в професійному плані, зокрема, для майбутніх психологів, професійна діяльність яких вважається однією з найбільш психологічно напружених серед спеціалістів профілю «людина-людина». Стресостійкість, будь то якість особистості або інтегроване вміння, може і повинна бути розвинена в період професійного становлення з метою запобігання негативним наслідкам у вигляді вигорання.

Стрес як багатоаспектний феномен завжди привертав увагу дослідників найрізноманітніших напрямків. Вже більше ста років спеціалісти з різних сфер намагаються вивчити природу цього явища, яке стало невід'ємною частиною життя кожної людини, незалежно від віку, статі, професії. Стрес як предмет дослідження дедалі частіше зустрічається в наукових працях психологів і педагогів: найбільше вивчають умови розвитку стресостійкості як здатності протистояти впливам стресу з метою покращення ефективності праці, протидії професійному вигоранню та збереженню психічного здоров'я загалом. Цікавість до проблеми є закономірною, зважаючи, що Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) прирівнює стрес до хвороби, називаючи її «епідемією 21-го століття» [69].

У сучасній психології можна виділити кілька основних підходів до розуміння природи стресу та стресостійкості, а також пояснення чинників і методів підвищення стійкості до стресу. На переконання О. Кравцової, до найпоширеніших відносяться такі *підходи*:

- *психоаналітичний*, в рамках якого використовується поняття стійкості в ситуаціях внутрішнього конфлікту, вирішення якого є шляхом до збільшення стресостійкості особистості;
- *поведінковий*, згідно якого вплив різних зовнішніх факторів детермінує розвиток індивіда та формує різні якості. Зміна поведінки індивіда через навчання автоматично змінює рівень стресостійкості;
- *гуманістично-екзистенційний*, де стресостійкість особистості залежить від переосмислення життєвого досвіду задоволення потреб;
- *системний*, відповідно до якого стійкість до стресу є показником цілісного процесу адаптації, що проявляється через регуляцію емоційних станів [26].

Загалом можна виділити два напрямки наукових досліджень стійкості до стресу з точки зору природи походження: як стиль дій, зумовлений темпераментом людини [83] і як інтегральна властивість особистості, сформована в процесі життєдіяльності [22, 47, 52].

В різні часи проблема стресостійкості особистості вивчалась науковцями в контексті дослідження психології стресу [74, 83], емоційної стійкості [39, 69, 76], психологічної стійкості, толерантності до стресу [8]. Психологічні механізми формування, структурні компоненти та соціально-психологічні чинники стресостійкості особистості розглядалися в якості предмета дослідження багатьма українськими вченими [10, 29, 54, 64].

Перед аналізом різних підходів до визначення сутності поняття «стресостійкість», доречно розглянути еволюцію поглядів до розуміння поняття «стрес». Вперше стрес був описаний Г. Сельє як неспецифічна відповідь організму на будь-яку висунуту до нього вимогу [83], згодом при дослідженні природи стресу увага перейшла від зовнішніх, доступних для спостереження, стимулів та реакцій до спостереження внутрішніх психологічних процесів, специфіки взаємодії організму та навколишнього середовища під час стресової ситуації [75].

За сучасним словником української мови, «стійкий» – здатний витримувати зовнішній вплив, протидіяти чомусь. Стійкість, відповідно, виступає індивідуальною властивістю. Стійкість можна поділити на психологічну стійкість, емоційну стійкість та толерантність до стресу [44].

Сучасна дослідниця В. Крайнюк пропонує розуміти психологічну стійкість як складну властивість особистості, що складається з рівноваженості (рівноваги), стабільності (постійності), опірності (резистентності) [28].

Варто зазначити, що емоційна стійкість в психологічній літературі часто ототожнюють саме з поняттям стресостійкості. Так, емоційна стійкість, з одного боку, є показником досягнення людиною оптимального ступеня інтенсивності емоцій, а, з іншого, за своєю суттю близька до понять рівноваженості, оптимістичності, самовладання [69].

Цікавим є ствердження дослідниці С. Кравчук щодо емоційної стійкості, яка здатна зменшувати негативний вплив стресових факторів і виражається в умінні людини зберігати певну спрямованість дій в стресовій ситуації, використовуючи принципи саморегуляції і самоконтролю [27].

Детальний аналіз сутності поняття стресостійкості здійснила вчена Г. Дубчак, яка запропонувала стійкість до стресу розглядати як вміння людини чинити опір негативній дії стрес-факторів в процесі діяльності. На переконання дослідниці, стресостійкість слід розглядати як здатність особистості протидіяти негативному впливу стресових факторів у професійній діяльності. Вона визначається сукупністю індивідуально-особистісних характеристик і процесів, які сприяють ефективному досягненню поставлених цілей у ситуаціях, що супроводжуються стресом та емоційною напругою. Таким чином, стресостійкість можна розглядати як властивість, що безпосередньо залежить від унікальних якостей фахівця [10].

Тим часом, на думку В. Крайнюк, сутність стресостійкості полягає в здоровій оцінці наявної ситуації, використанні особистістю своїх власних

ресурсів, що в цілому вказує на рівень реактивної реакції на функціонування компонентів всередині стресу [28].

Цінним є погляд вченої Р. Шевченко, яка визначає, що стресостійкість – це «комплексна (інтегральна) властивість особистості, що вирізняється необхідним ступенем адаптації до дій в стресових ситуаціях, сприяє перенесенню інтелектуальних, вольових й емоційних навантажень, зумовлених особливостями професійної діяльності, без відчуття несприятливих наслідків для роботи, свого здоров'я та здоров'я оточення» [64, с. 6]. Вчена вбачає у стресостійкості певну особистісну властивість, що розвивається через регулярне повторювання впливу стресу.

В. Корольчук розглядає стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні та пов'язує її підвищення з пошуком необхідних ресурсів для подолання негативних проявів стресових ситуацій. Цими ресурсами є внутрішні та зовнішні зміни в структурі особистості, які проявляються у вигляді психологічної стійкості. Персоналізований вибір поведінкової моделі для переживання стресових ситуацій залежить від активності життєвої позиції особистості та від її власного бажання реалізувати свій внутрішній потенціал [22].

Н. Цибуляк розглядає стресостійкість в якості професійно важливої властивості вузького спеціаліста, а суб'єктивний контроль над власною поведінкою і ситуацією (локус-контроль) є важливим особистісним ресурсом, на основі якого формується поведінка, що переборює стрес. Саме від цього ресурсу багато в чому залежить вибір варіанта адаптації до соціального середовища й життєвий стиль особистості. Локус контролю являє собою певний ступінь сприйняття людьми подій, що залежать або від власної поведінки (інтернальний локус контролю) або від інших людей, долі, удачі (екстернальний локус контролю), а також розглядається як ступінь розуміння людиною причинних взаємозв'язків між власною поведінкою і досягненням бажаного. Особи із внутрішнім (інтернальним) локусом контролю проявляють

більшу когнітивну активність, ефективніше переборюють стрес і проявляють вищий рівень соціальної адаптації, ніж екстернали [60].

Вчена Т. Циганчук досліджує стресостійкість в аспекті психологічної риси професіонала, що регулює функціонування всієї особистісної системи та впливає на бачення індивідом стресової події. В той же час, зауважує дослідниця, від розвинутої стресостійкості залежить досягнення людиною високої ефективності при виконанні праці та ступінь її включення в соціум. «Стресостійкість обумовлюється такими характеристиками, як саморегуляція, самоконтроль, емоційна стійкість, емоційний інтелект» [61, с. 200].

Узагальнюючи різноманітні трактування поняття стресостійкості, можна виділити три основні підходи дослідників до вивчення цього феномену, згідно з якими стресостійкість можна розглядати як: *стан* (психоемоційна або психофізична рівновага, яка допомагає адаптуватись в процесі тривалого стресового напруження), *властивість особистості* (результат онтогенезу особистості), *процес* (використання ресурсів для адаптації).

В залежності від трактування сутності поняття стресостійкості, розрізняються і концептуальні погляди на структуру феномену. Проблематика вивчення аспектів розвитку стресостійкості відносно нова та ще достатньо не вивчена, тому погляди психологів-теоретиків щодо визначення чинників стресостійкості досить неоднозначні, а місцями протирічать одним одному.

Загалом виділяють **два рівні чинників**, що визначають формування та розвиток стресостійкості особистості:

- *зовнішні* (специфіка середовища діяльності людини),
- *внутрішні* (психофізіологічні, індивідуально-особистісні та соціально-психологічні якості).

Спільною у науковій спільноті є думка щодо важливості вивчення тих чинників стресостійкості, що мають психологічну природу: саме вони складають базу формування процесу адаптації на різних етапах професіоналізації [10, 21].

Дослідниці Т. Комар і О. Варгата виділяють такі психологічні чинники, що впливають на стресостійкість: здатність до емоційної стабільності та самоконтролю; індивідуальна витривалість і потенціал організму; рівень адаптації до стресових ситуацій; особливості нервово-психічної системи; накопичений досвід подолання стресу; суб'єктивне сприйняття стресових ситуацій; цінності та життєві принципи особистості; прагнення до саморозвитку [21].

Неоднозначність поглядів науковців-психологів виражається у різних підходах до трактування змісту чинників стресостійкості.

Так, українська дослідниця М. Кудінова, під чинниками розуміє ресурси особистості. На її переконання, внутрішні ресурси виступають фундаментом стресостійкості, впливаючи на поведінку людини у стресогенній ситуації та проявляються на трьох рівнях (біологічному, особистісному, поведінковому). Зовнішні ресурси є продуктом соціального впливу і залежать від зовнішньої підтримки, виражаються у вигляді соціальної сміливості, відчутті матеріальної безпеки життя, комфортному статусі всередині соціуму. Авторська модель розуміння структури феномена стресостійкості вченої складається з ресурсів особистості, має декілька рівнів і компонентів. На особистісний рівень в структурі внутрішніх ресурсів авторка ставить саме особистісний, емоційний, когнітивний та мотиваційний компоненти [29].

В. Корольчук також робить акцент на особистісних ресурсах, до яких відносить «Я-концепцію як базовий показник, локус контролю, когнітивний розвиток, комунікативну сферу (афіліація, емпатія, емоційна стабільність, витривалість, знання, навички, досвід долаття стресових ситуацій, рівень тривожності, самооцінка, характер оцінки реальності). [...] хоча стійкість особистості до дії стресогенних факторів і залежить від генотипу (первинної стресостійкості), вирішальне значення у формуванні стійкості до стресу відводиться особистісному, соціальному, поведінковому компонентам та навчанню» [22, с. 160–161].

Згідно результатів окремих емпіричних досліджень, серед внутрішніх чинників, які мали найбільший вплив на рівень стресостійкості здобувачів в різні періоди навчальної діяльності, виділяють: інтернальний локус контролю [10], мотивацію до набуття професіоналізму [22], емоційний інтелект [61].

С. Бужинська, А. Даніліч-Скакун, С. Скляр виділяють фактори, які формують стресостійкість саме у студентів під час навчання: навик зустрічатись з проблемними ситуаціями навіть під дією стресу, низька тривожність, впевненість у собі, оптимістичний погляд на світ, задоволеність професійним вибором, позитивний емоційний стан [6].

На думку деяких зарубіжних вчених, Я-концепція та психологічні засоби витримування стресових ситуацій формуються одночасно та впливають один на одного [22, 80, 90]. Узагальнюючи розмірковування дослідників, можна зробити висновок, що Я-концепція виступає пріоритетним ресурсом людини з метою подолання стресу, в позитивному ракурсі якісно впливає на розвиток активних копінг-стратегій.

Досліджуючи надбання зарубіжних дослідників, вчена В. Корольчук вказує, що контроль над власною поведінкою та ситуацією, або локус контролю, є одним із ключових особистісних ресурсів, що сприяє формуванню поведінкових стратегій для подолання стресу. Цей ресурс значною мірою визначає, як людина адаптується до соціального середовища та який стиль життя вона обирає. Локус контролю характеризує, наскільки людина сприймає події як такі, що залежать від її власних дій (інтернальний локус контролю) або обумовлені зовнішніми факторами, такими як інші люди, обставини чи доля (екстернальний локус контролю). Він також відображає рівень усвідомлення людиною причинно-наслідкових зв'язків між власною поведінкою та досягненням цілей. Особи з інтернальним локусом контролю демонструють вищу когнітивну активність, краще справляються зі стресом і досягають кращої соціальної адаптації порівняно з тими, хто має екстернальний локус контролю [22].

Розглядаючи взаємозв'язок стресостійкості з темпераментом, Я. Овсяннікова зауважує, що «особливістю, яка зумовлює виникнення нестійкості на рівні темпераменту, є підвищена емоційність» [36, с. 89]. Це дозволяє припустити, що емоційна врівноваженість є психологічним чинником, який може зумовлювати підвищення рівня стресостійкості особистості.

Л. Омельченко підкреслює, що високий рівень розвитку когнітивної сфери особистості має обернену залежність із рівнем тривожності. Люди, які володіють добре розвинутими навичками аналізу й синтезу інформації, швидше і точніше усвідомлюють загрози для свого життя чи діяльності. Це дозволяє їм оцінити потенційну небезпеку та спланувати адекватні дії, що сприяє зниженню тривожності [45].

Серед чинників, що детермінують формування та розвиток особистості та її загальної здатності протистояти дії стресу, особливе місце займає вплив минулого досвіду [45, 56]. Низка науковців стверджують, що якісне проживання людиною власних травматичних ситуацій з минулого перетворюється на новий досвід, потім стає одним з тих когнітивних шаблонів до дій, за допомогою яких особистість трансформує своє бачення оточуючого світу, по-іншому цінує структуру власного «Я».

На думку Т. Циганчук, значним підґрунтям саморегуляції особистості виступає емоційний інтелект. Якщо людина має високий рівень розвитку емоційного інтелекту, вона здатна свідомо розуміти та регулювати власні емоційні реакції, що, в свою чергу, дозволяє спокійно відноситись до будь-яких проявів емоцій з боку інших людей. Цікавим є емпіричне дослідження вченою емоційного інтелекту в структурі стресостійкості студентів, в результаті якого помічено зв'язок між підвищенням рівня ЕІ та змінами в прояві саморегуляції. Дослідниця пояснює, що зниження рівня самоконтролю у соціальній сфері може бути наслідком глибшого усвідомлення власних емоцій. При цьому розуміння емоцій інших людей накладає певні обмеження

на поведінку та спілкування. Управління емоціями сприяє контролю результатів діяльності та запобігає спонтанним емоційним реакціям [61].

Різним у поглядах сучасних науковців є ієрархічна та кількісна характеристика *складових структури* стресостійкості особистості.

Так, за В. Корольчук, структура стресостійкості особистості складається з чотирьох компонентів: особистісного, соціального, типологічного, поведінкового. Вчена висловлює припущення, що особливістю цієї різнорівневої структури є специфічне співвідношення її складових, які водночас виступають в ролі певних функціональних ролей [22].

Х. Стельмашук виділяє такі психологічні компоненти стресостійкості:

- *психофізіологічний* (визначається типом центральної нервової системи);
- *когнітивно-рефлексивний* (складається з самооцінки якостей, їх аналізу та подальшої корекції);
- *емоційно-вольовий* (здатність долати емоційну напругу, високу тривогу, адекватно ставитись до власних переживань);
- *мотиваційно-ціннісний* (налічує певні мотиви в найрізноманітніших проявах і цінності, що є підтримкою для досягнення мети);
- *комунікативний* (описує як стан готовності до взаємодії та адаптації в новому середовищі [52]).

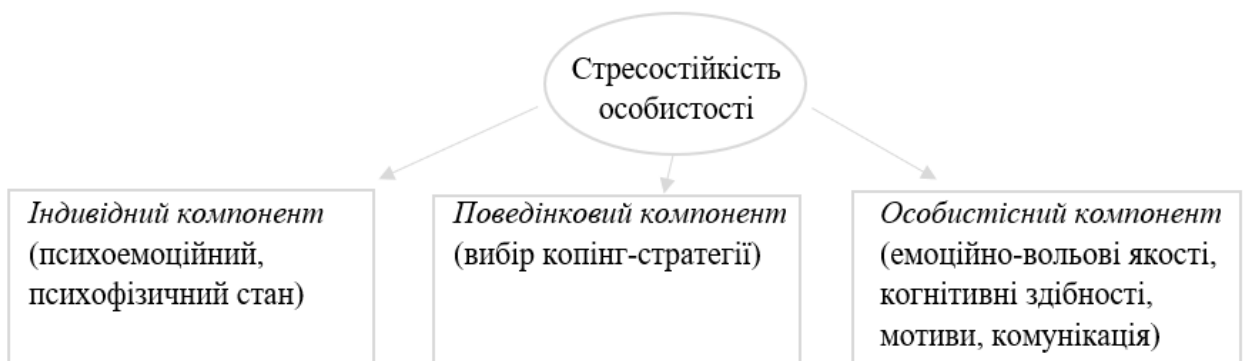
Загалом можна відзначити, що більшість науковців одностайні у думці, що поведінковий, когнітивний та особистісний компоненти повинні складати фундамент структури феномену стресостійкості [22, 28, 52]. Деякі з них виділяють особистісний компонент як найбільш значущий в аспекті стійкості особистості до дії стрес-факторів, особливо професійних [10]. Відносно ролі інших компонентів в структурі стресостійкості особистості думка вчених неоднозначна.

Важливість дослідження умов розвитку стресостійкості на різних етапах життєвого шляху людини підкреслює В. Крайнюк. Це, на її переконання, допоможе віднайти опірні ресурси для подолання складних ситуацій, а також

визначити роль індивідуального досвіду особистості в процесі становлення стійкості до впливу стресових факторів [28].

Таким чином, визначальним для нашого дослідження є погляд вченої Н. Мельник на трактування ресурсів стресостійкості як її ключових компонентів. Дослідниця визначає їх як внутрішні та зовнішні чинники, що забезпечують психологічну стійкість у стресових умовах. До таких ресурсів відносяться емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні й поведінкові характеристики, які людина використовує для адаптації до професійних чи життєвих стресових ситуацій. Ці ресурси можна розглядати як засоби, які сприяють зміні характеру взаємодії зі стресогенними обставинами [32].

Спираючись на запропоновану вченою Г. Дубчак модель професійної стресостійкості соціономічних професій [10, с. 124], далі наведено схематичне зображення структури стресостійкості особистості майбутніх психологів (рис. 1.1).



**Рис. 1.1 Компонентна структура стресостійкості особистості (за Г. Дубчак)**

На основі теоретичного аналізу наукових досліджень щодо визначення змісту, структури та чинників стресостійкості особистості можемо зробити висновок про те, що стійкість особистості до впливу стресогених факторів може розглядатись як стан, властивість чи процес. В загальному розумінні, стресостійкість є інтегральним утворенням, має багаторівневу динамічну структуру та складається з різних компонентів (психологічних чинників).

Кожна людина має індивідуальний потенціал стресостійкості: її основу складає біологічно-зумовлений генотип, але більший вплив на формування

стійкості до стресу складають особистісний (професійно важливі якості, мотивація, когнітивні здібності), поведінковий компоненти (домінування в структурі особистості певної копінг-поведінки) та зовнішній вплив (навчання, професійне середовище тощо).

В залежності від специфіки зовнішнього чинника, наприклад, умов професійної або навчальної діяльності, структурні компоненти (особистісні чинники) стресостійкості можуть мати різні рангові позиції, тобто по-різному впливати на рівень опірності стресу. Підвищення рівня стійкості до стресу може бути реалізовано особистістю через пошук зовнішніх або розвиток внутрішніх ресурсів (особистісних рис).

## **1.2. Теоретичний аналіз поглядів на психологічну природу особистісної готовності до професійної діяльності**

Для успішного виконання своїх професійних обов'язків будь-якому спеціалісту треба мати досить високу кваліфікацію. Сучасне суспільство, яке гостро потребує спеціалістів з психологічної допомоги, виставляє певні вимоги до наявності в майбутніх фахівців таких рис як відповідальність, професійна компетентність, а також виражені особистісні властивості. Психолог в уявленні людей повинен не тільки знати та вміти, а ще бути особистістю, нерідко сильною та харизматичною. Тому майбутнім спеціалістам доводиться знаходити баланс між автентичністю та вимогами соціуму, формулювати готовність до професії.

Складна природа поняття готовності в різних аспектах прояву цікавила дослідників багатьох сфер діяльності, особливо філософів, психологів і педагогів різних часів. Розглянемо основні теоретично-емпіричні знахідки вчених з окресленої теми.

Сучасний психологічний словник тлумачить «готовність» як «активно-дійовий стан особистості, установку на певну поведінку та мобілізованість сил на виконання завдання. Психологічними передумовами виникнення готовності до певної діяльності виступають усвідомлення відповідальності,

бажання досягти успіху, розуміння цієї діяльності, а також визначення послідовності дій і способів роботи» [44, с. 53]. Цікавим для нашого дослідження є визначення «внутрішньої готовності до діяльності» як сукупності пізнавальних, емоційних, вольових якостей людини та адекватної установки особистості на успішну майбутню діяльність [44, с. 64].

Поняття «професійна діяльність» в загальному розумінні тлумачиться як певний рід спеціальних занять, виконуваний за допомогою специфічних знань, вмінь, а також відповідний рівень компетентності, що можуть бути отримані впродовж профільного навчання.

Згідно дослідження І. Гавриш, вперше готовність в аспекті професійної діяльності почала вивчатись в першій половині ХХ століття з метою підвищення ефективності праці через виділення психологічної складової (К. Платонов, М. Дьяченко, Л. Кандилович). А вже у другій половині минулого століття вектор дослідження дещо змінився: готовність розглядалась через ототожнення з феноменом стійкості людини до дії зовнішніх і внутрішніх чинників (У. Томас, Г. Олпорт, М. Сміт та ін.) [8].

Сучасна дослідниця Л. Костюченко характеризує готовність як змінне багаторівневе утворення, детерміноване віком, досвідом та індивідуальними якостями особистості [25].

Дещо ширшим є визначення поняття «професійна готовність», яке за В. Моляко, є багатокомпонентною системою знань, вмінь, мотивів, цінностей і цілей діяльності, а також доповнюється винахідливістю та емоційно-вольовою стійкістю перед складнощами професії [31].

За результатами аналізу психологічної літератури можна виділити два основних підходи науковців до дослідження змісту готовності до діяльності:

- *функціональний*, згідно якого готовність до діяльності трактується як психофізіологічний стан, пов'язаний з досвідом особистості, включає профільні знання, практичні навички та здатність швидко та ефективно виконувати професійні функції [49];

- *особистісний*, за яким готовність є результатом підготовки (підготовленості) особистості до конкретної діяльності, а також утворенням особистості зі складною структурою компонентів (якостей особистості), що відповідають умовам діяльності та дають змогу суб'єкту якісно її виконувати [15, 31, 53].

В рамках особистісного підходу готовність поділяється на *довготривалу* (стала система професійно важливих якостей, необхідних для ефективної реалізації, виступає як передумова регуляції діяльності в цілому) та *ситуативну* (функціональна структура, що виражається як активно-дієвий стан особистості та знаходиться у тісному зв'язку зі специфікою зовнішньої взаємодії [15, 31].

Варто зауважити, що в більшості наукових досліджень, присвячених розгляду психологічного аспекту готовності до діяльності, вживається поняття «психологічна готовність до професійної діяльності». Ті дослідники, що в своїх роботах використовують термін «особистісна готовність до професійної діяльності», розглядають її як структурний компонент психологічної готовності з акцентом на важливості суб'єктної ролі особистості.

У цьому дослідженні доцільно розглядати теоретичні концепції та моделі прибічників саме особистісного підходу до визначення змісту та структури готовності до професійної діяльності.

Зокрема, А. Мудрик виокремила «три підходи щодо трактування психологічної готовності до різних видів діяльності: 1) як особливий психічний стан особистості; 2) як психологічна установка; 3) як система якостей і станів особистості» [34, с. 58].

Вчена описує особистісну готовність як «соціокультурний і психологічний феномен, що включає в себе впорядковану сукупність ціннісно-змістовних регулювальників, що забезпечують твердість його суб'єктної позиції і емоційно-вольових станів» [34, с. 59].

Дослідниця Х. Сайко особистісну готовність до професійної діяльності розуміє як особливий стан психіки, що включає активуючі ресурси

особистості, усвідомлення цілей, оцінку умов, вибір оптимальних дій, прогнозування мотиваційних і вольових зусиль, мобілізацію ресурсів і налаштування на успіх [53].

А. Ларіонцева, в свою чергу, наводить своє бачення окресленого поняття. За її переконанням, особистісна готовність майбутніх психологів охоплює розвиток професійного «Я», зрілість, адекватну мотивацію досягнення, високий рівень комунікативних і організаторських здібностей, самоконтроль, впевненість у собі, стресостійкість, емпатію та незалежність [30].

В залежності від розуміння змісту поняття готовності на особистісному рівні, автори виділяють різні компоненти її структури: мотиваційний, когнітивний, гностичний, емоційно-вольовий, оцінювальний [30], мотиваційний, когнітивний, операційний, особистісний [15]; мотиваційний, емоційно-вольовий, індивідуально-особистісний [49]; мотиваційний, когнітивний, операційно-процесуальний та емоційно-вольовий [56, 65].

Згідно емпіричних досліджень О. Кобзевої та В. Матюхіна, формування успішного фахівця неможливе без розвитку особистісних компетенцій. В число ключових навиків та рис для професійної реалізації вони відносять глибоке розуміння завдань, здатність до унікальних ідей, високий рівень емоційного та соціального інтелекту, гнучкість у взаємодії, здатність до міждисциплінарної роботи, критичне мислення, самомотивація та ефективна командна співпраця [17].

М. Томчук вважав за доцільне розглядати психологічну готовність до професійної діяльності в аспекті взаємодії її складових: когнітивного, операційно-процесуального, емоційно-вольового та мотиваційного компонентів. Вчений експериментально продемонстрував, що на загальний рівень готовності значною мірою впливає мотиваційна налаштованість студентів, тоді як найменш значущою є емоційно-вольова. Також доведено сильний кореляційний зв'язок ( $p < 0,05$ ) між усіма виділеними компонентами [56].

В свою чергу, Л. Карамушка емпірично досліджувала психологічну готовності студентів до здійснення майбутньої професійної кар'єри через такі компоненти: когнітивний, мотиваційний, операційний, особистісний. Результати експерименту показали, що найменш розвиненими у студентів є мотивація до навчання та відсутність у здобувачів лідерських якостей. Вчена наголошувала на тому, що провідну роль в розвитку психологічної готовності до праці відіграє активність самих студентів у сферах діяльності, активність щодо саморозвитку та пошуку шляхів і мотивації до професійного зростання, наявності інтернального локусу контролю, що вказує на внутрішню орієнтацію студента у прийнятті активної життєвої позиції [15].

Дослідниці А. Мудрик особливу увагу приділяла мотиваційній складовій готовності. Шляхом емпіричних спостережень їй вдалось з'ясувати, що на фінальній стадії навчального процесу (четвертий курс і магістратура) у майбутніх психологів значно збільшується рівень загальної відповідальності, а серед можливих мотивів до виконання професійних зобов'язань переважає особистісна спрямованість на процес. Також на високому рівні знаходяться шкали контактності (здатності входити в близький контакт з людьми), ціннісних орієнтацій, особистісної гнучкості, чуттєвості, поваги до власної індивідуальності [34].

Досліджуючи рівень психологічної готовності військовослужбовців до професійної діяльності, вчений В. Осьодло пов'язує її з психологічною стійкістю, що розглядається як комплексне утворення професійних умінь, емоційної сфери, вольових (регулятивних компонентів), мотиваційних, інтелектуальних компонентів, інтелекту [37].

Як бачимо, спільним у сучасних дослідженнях є виділення вченими когнітивного та мотиваційного компонентів в ролі провідних у формуванні психологічної готовності до діяльності. При цьому, особистісній складовій присвячено дещо менше уваги науковців, хоча, наприклад, згідно емпіричних досліджень Л. Карамушки, саме рівень розвитку особистості потребує більшої уваги. Вчена описує особистісний компонент готовності як сукупність

індивідуальних характеристик (рівень суб'єктивного контролю (інтернальності) в основних сферах життєдіяльності особистості, зокрема, у професійній комунікації відносинах; лідерські якості тощо), завдяки яким людина може бути ефективною в професійній реалізації [15].

Відмінним у дослідженнях є кількість компонентів готовності спеціаліста до професійної діяльності, причиною чого, за ствердженням А. Мудрик, може виступати специфіка потреб конкретної професії [34].

В результаті систематизації сучасних наукових підходів визначено узагальнену структуру готовності до професійної діяльності майбутніх психологів, що включає такі компоненти:

- *мотиваційний* (усвідомлений вибір майбутньої професії та навчального закладу, відповідність між мотивами та характером навчально-професійної діяльності, відповідальне ставлення до вирішення навчальних завдань);
- *когнітивний* (самооцінка студентом рівня готовності, обізнаність щодо специфіки майбутньої професії, позитивне ставлення до неї);
- *поведінковий* (сукупність умінь і навичок щодо поведінкової активності здобувача, активна пошукова та організаційна активність);
- *емоційно-вольовий* (комплекс індивідуальних властивостей, які є відображенням емоційної та вольової сфери особистості) (рис. 2.1).



**Рис. 2.1 Структура особистісної готовності до професійної діяльності**

Характеристику *рівнів готовності* (високого, середнього та низького) описує В. Моляко, оцінюючи розвиненість таких якостей особистості як:

- самостійність у постановці та виконанні нових завдань,
- адекватна самооцінка професійно важливих якостей,
- вміння ефективно вирішувати завдання в умовах дефіциту часу [31].

Теоретичний аналіз психологічної літератури показав єдність поглядів сучасних дослідників щодо показника високого рівня сформованості готовності до діяльності, яким виступає розвиненість всіх її структурних компонентів. Узагальнюючи погляди науковців, робимо висновок, що готовність на когнітивному рівні означає наявність у майбутнього фахівця фахових знань про майбутню професійну діяльність, які оцінюються академічною успішністю. Поведінковий фактор є відображенням розвитку у спеціаліста системи специфічних практичних вмінь, необхідних для успішної діяльності. Готовність мотиваційного компонента демонструє особистісне відношення здобувача до майбутньої професії. Таким чином, важливими є не тільки теоретичні знання, практичні навички та усвідомлене ставлення до обраної професії, але й високий рівень розвитку самої особистості, зокрема в умовах спеціально організованого (професійного) навчання.

На переконання Г. Дубчак, питання індивідуального становлення студента та розвитку його готовності до професійної діяльності є центральним у роботі закладів вищої освіти. У процесі навчання відбувається первинне освоєння професійних знань і навичок, формуються індивідуальні стилі діяльності, взаємодії та комунікації [10]. Тобто особистісний розвиток індивіда та формування в ньому професіонала, що відбувається в процесі навчання у закладі освіти, а є паралельними та взаємообумовленими процесами.

Цікавим для нашого дослідження є змістовна наукова робота української вченої Г. Дубчак, яка розробила модель становлення професійної стресостійкості студентів соціономічних професій, до яких відносяться і майбутні психологи. Дослідниця зазначає, що основною розбіжністю, яка

впливає на розвиток професійної стресостійкості, є розрив між наявними особистісними рисами, якостями студента та об'єктивними вимогами професії. На її переконання, це протиріччя є основним джерелом виникнення професійного стресу. Авторка припустила, що рівень стресостійкості зростає за умови вдосконалення особистісних якостей і професійної підготовки фахівця. Формування стресостійкості та готовності до професійної діяльності є взаємозалежними процесами, які можна розвивати та коригувати за допомогою спеціальних формувальних програм і педагогічного впливу [10].

Таким чином, в контексті дослідження феномен особистісної готовності до професійної діяльності доцільно розглядати як структурний компонент психологічної готовності; сукупність професійно важливих якостей особистості, необхідних для ефективного виконання професійних зобов'язань.

Виходячи із узагальненої структури готовності до професійної діяльності з урахуванням специфіки професії психолог, встановлено, що змістовна структура особистісної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності побудована з таких компонентів:

- когнітивного, що може виступати у вигляді професійної компетентності;
- поведінкового, до якого входять певні поведінкові моделі, обізнаність щодо специфіки професії, практичні навички;
- емоційно-вольового, або готовності як системи особистісних рис;
- мотиваційного, тобто наявності тих цінностей, які допоможуть молодому спеціалісту успішно адаптуватись після завершення ВНЗ.

Внутрішнім загальним критерієм розвитку готовності до професійної діяльності виступає сформованість всіх компонентів, а зовнішнім – показник академічної успішності студента-здобувача.

### **1.3. Професійно важливі якості як особистісні ресурси майбутніх психологів**

Професія психолога належить до переліку професій профілю «людина-людина», що відрізняються високим рівнем вразливості. Серед

найпоширеніших факторів, що впливають на психоемоційний стан психолога та можуть викликати хронічний стрес, виділяють нестачу власних ресурсів і практичного досвіду, невідповідність наявних можливостей професійним вимогам, екстремальний рівень ситуацій психологічної допомоги. Викликати стрес можуть велика кількість клієнтів, різноплановість психологічних проблем, відсутність мотивації у клієнтів до змін, ліміт часу для вирішення професійних завдань та інші фактори. Під час виконання своїх професійних обов'язків, психолог зазнає стрес високої інтенсивності через відчуття індивідуальної відповідальності: за те як протікає комунікація, за правильність перебігу консультації, за стан клієнта та власні почуття, за необхідність надати допомогу при будь-яких зовнішніх обставинах.

Як відомо, психологи у своїй професійній діяльності використовують низку інструментів для досягнення мети, психологічної допомоги, головним з яких по праву можна назвати власне особистість психолога.

Готовність до майбутньої діяльності є одним з найважливіших показників ефективної підготовки майбутніх фахівців в період навчання у вищій школі. Особливо це стосується психологів-здобувачів, професія яких діяльність яких може бути реалізована в сферах психодіагностики, психологічного консультування або психотерапії.

Як зауважує А. Ларіонцева, яка детально досліджувала особливості підготовки психологів, студенти на початку своєї профільної підготовки по своєму уявляє, хто такий психолог і які навички потрібні для успішної праці в цій сфері діяльності. Особисті враження, сформовані під час щоденного спілкування, перегляду фільмів чи читання книг, можуть суттєво впливати на сприйняття майбутньої професійної діяльності магістра психології. Ці уявлення часто не узгоджуються із реальною фаховою підготовкою та специфікою професії [30].

За твердженням О. Кокун, студенти-психологи нерідко мають хибні уявлення про професійну діяльність психолога. Це проявляється в розмитості та не реалістичності їхнього бачення, що пов'язано із недостатнім знанням

конкретних сфер психологічної роботи. Часто професія психолога сповнена міфами та ідеалізується: перебільшується її значення, можливості наукової та практичної діяльності, соціальний статус, роль у колективі, а також умови оплати праці [19].

Проблема професійної підготовки майбутніх психологів висвітлена на сторінках безлічі наукових теоретичних доробок та практичних досліджень. У сучасній психолого-педагогічній літературі професійна підготовка висвітлюється в аспекті компонентів професіоналізму психолога [19], спеціальних здібностей та професійно важливі якостей майбутніх психологів [31, 43, 89], формування особистісних конструктів майбутніх фахівців [38, 41], методологічних та теоретичних аспектів їхньої підготовки [1].

Найпопулярнішою періодизацією процесу професійного розвитку серед дослідників-теоретиків є розподіл на три етапи:

- вибір майбутньої професії,
- професійне становлення,
- професійне вдосконалення [41, 70, 85].

Головним інструментом психолога в професійній діяльності, на думку А. Ларіонцевої, виступає безпосередньо його власна особистість. Вчена, спираючись на дослідження В. Панка та Н. Чепелевої, підкреслює особливу важливість впливу навчального процесу на внутрішні психічні структури студента в період навчальної діяльності у вищій школі. Для майбутнього психолога важливо, щоб знання, отримані під час навчання, набували особистісної значущості. Практичні навички мають не лише засвоюватися на теоретичному рівні, але й бути апробовані через власний досвід і переживання в реальних умовах [30].

О. Кокун виділяє «п'ять основних форм професійної діяльності психолога: викладання, науково-дослідницька робота, наукове керівництво, практична робота, наставництво (супервізія)» [19, с. 64].

Виходячи з цієї класифікації, серед вимог до професійних навичок майбутніх спеціалістів присутні вміння спілкуватись та вільно йти у контакт з іншими, інтелектуальні та педагогічні навички для успішного навчання, діагностичні навички та вміння проводити тестування, опитування, вміння розумно використовувати необхідні професійні інструменти, вміння усвідомлено ставити мету та розробляти стратегію професійної діяльності та наполегливість у досягненні поставлених завдань [30].

У більшості наукових досліджень, присвячених особливостям професійного становлення особистості, в тому числі і студентів-здобувачів, згадується поняття «професійно важливих якостей» (ПВЯ). Детально розглянемо деякі сучасні погляди науковців щодо зазначеного феномену.

Так, сучасна дослідниця І. Мартинюк вбачає у ПВЯ ті структурні генетично зумовлені біопсихічні компоненти індивіда, що корегуються за умов впливу зовнішніх факторів, в тому числі специфіки професії, а також залежать від рівня активності особистості в процесі професійної реалізації [31].

Низка вчених серед професійно важливих якостей психолога називають позитивне ставлення до сфери діяльності та оптимізм, емпатію, здатність до рефлексії, емоційну витривалість, уважність до деталей, вміння будувати стратегії та швидко їх реалізовувати, навички ефективної організації, вміння будувати контакт з іншими людьми [9, 31, 42]. Більшість з дослідників роблять акцент саме на вмінні бути стійким при виконанні професійних обов'язків, тому що діяльність психолога наповнена великою кількістю стресових чинників, супротив яким допомагає зберігати ефективність на високому рівні.

В. Панок, приводить повну систему ВПЯ, посилаючись на систематизацію Н. Пов'якель, яка виокремлює: особистісні риси та якості (стабільну та адекватну самооцінку, здатність до емпатії, толерантність до фрустрації, а також відсутність тривалих внутрішніх конфліктів, які можуть викликати психологічні проєкції або активізацію захисних механізмів); уміння активно слухати співрозмовника, чітко формулювати власні думки, легко

встановлювати контакт і підтримувати взаємодію з іншими людьми; уважність і спостережливість, гнучкість і адаптивність мислення, здатність виділяти головне, узагальнювати інформацію, прогнозувати поведінку інших людей; міцну та збалансовану нервову систему, що характеризується витривалістю, стресостійкістю, водночас із гнучкістю і адаптивністю до змінних умов; наявність акторської майстерності, креативності та організаторських навичок, що сприяють успішній професійній діяльності [38].

Зважаючи на те, що в майбутньому психологи-здобувачі можуть стати дослідниками, педагогами або практиками, висувуються різні вимоги до їх професійно важливих особистісних якостей.

Так, за результатами емпіричних досліджень, психологам-дослідникам характерні раціональне відношення до соціальних контактів, інтелектуальна перевага, витривалість, уважність до деталей, пошукова цікавість. Психологам-викладачам притаманні емоційна стійкість, підвищена спостережливість, життєрадісність, активна соціальна позиція, самовпевненість, компетентність та високий рівень відповідальності. Майбутній психолог-практик спирається у професійній діяльності на власні раніше сформовані мотиви до праці, неодмінне бажання допомагати іншим, досить гнучка особистісна структура, яка може швидко адаптуватись, прилаштовуватись, відновлюватись. Окремим пунктом виділяються наявність емпатії, висока здатність рефлексувати власні процеси та процеси клієнта в кабінеті та можливість доносити свої думки та висновки до іншої людини [9, 43].

Згідно з Н. Пов'якель, психологічна готовність психолога-практика до професії визначається наявністю адекватної самооцінки, емпатії, толерантності до фрустрації та інших професійно важливих рис особистості. Серед когнітивних навичок пріоритетне місце займає вміння уважно слухати, налагоджувати комунікацію, ефективно рефлексувати. Крім того, важливими для практичного психолога є такі психологічні властивості, такі як здатність концентруватись протягом довгого часу, наявність гнучкого інтелекту та

вміння об'єктивно мислити, розвинені розумові процеси. Окремим пунктом зазначена важливість формування ефективного партнерства [41].

Як вважає українська вчена Н. Чепелева, система організації підготовки психолога повинна бути побудована, перш за все, на розвитку саме особистісного рівня, що включатиме формування в структурі особистості майбутнього психолога професійної свідомості та ПВЯ. Вчена навіть розробила концепцію професійної підготовки майбутніх психологів-практиків, яка складається з підготовчого етапу (виокремлення тих здобувачів, які придатні до соціальної роботи); діагностичного етапу (процесу вивчення базису з психодіагностичних методик та технік, навиків саморефлексії, виявлення особистісного травматичного досвіду з минулого на 2-3 навчальних курсах); особистісно-професійного корекційного етапу (глибока корекція особистісних травм та інших проблем впродовж 3-4 навчальних курсів, закріплення набутих на попередніх курсах фахових знань на практиці через моделювання психотерапевтичних сесій з ролями клієнт-психолог) [41].

На важливості розвитку у майбутніх психологів такої особистісної риси як відповідальність під час навчання в умовах вищого навчального закладу наголошують більшість українських вчених [38, 39, 41]. Студент, який готується до майбутньої професійної діяльності в обраній сфері праці, повинен постійно спиратись на твердження щодо неухильного слідування принципу взяття відповідальності на себе під час виконання професійних обов'язків. Більшість науковців погоджується в тому, що професійна відповідальність буде служити фундаментом тільки при наявності добре розвинутої особистісної відповідальності, що дозволяє вчасно оцінити власні можливості та зіставляти їх з актуальної професійної ситуацією [4, 39, 41].

Зважаючи на вищесказане, можна зробити припущення, що надзвичайно важливим у період професійного становлення майбутнього спеціаліста є його власна активна позиція щодо самостійного особистісного розвитку, який детермінує розвиток професійний. Слід зазначити, що конструктивність особистісного проектування психолога зумовлена його власними внутрішніми

резервами, тобто здатністю покладатися на самого себе. В окремих психологічних джерелах подібне вміння описується як когерентність [70].

Як можна побачити з теоретичного аналізу теми, проблема професійного та особистісного розвитку завжди є актуальним предметом наукового дослідження. Переважна більшість теоретичних та експериментальних досліджень вчених підкреслюють важливість особистісного розвитку спеціалістів у невід'ємному зв'язку з професійним, а також сходяться у думці, що професійна підготовка майбутніх психологів повинна орієнтуватись на навчальну парадигму з акцентом на розвиток особистості, головним аспектом якого виступає формування ПВЯ. Невідповідність наявних можливостей студента вимогам навчально-професійного процесу є однією з причин виникнення стресу. Тож, система навчальної діяльності має ставити за мету розвиток у майбутнього професіонала емпатії, рефлексії, комунікативності, активності, відповідальності та інших особистісних рис.

### **Висновки до розділу 1**

У результаті теоретичного аналізу психологічної літератури з окресленої проблематики визначено, що феномен стресостійкості особистості сучасна наука розглядає в трьох аспектах: як стан (індивідуальний потенціал особистості, що базується на біологічно зумовленому типі нервової системи); як процес (поведінкова реакція, здатність адаптуватись); як якість (набуті в процесі онтогенезу особистісні якості). Поняття «стресостійкість особистості» сформульовано як складна особистісна властивість, що складається з сукупності когнітивних, емоційних, поведінкових і особистісних якостей, які дозволяють ефективно справлятися з інтенсивними розумовими, фізичними, вольовими та емоційними навантаженнями та зберігати ефективну функціональність. Підвищення рівня опірності стресу пов'язано з пошуком необхідних ресурсів (зовнішні та внутрішні чинники) для ефективної адаптації до нових умов, є результатом спеціальної (навчально-професійної) підготовки через набуття особистісного досвіду успішного використання ресурсів. До

внутрішніх (психологічних) чинників майбутніх психологів відносяться особистісні якості, детерміновані особливостями професійної діяльності.

Поняття особистісної готовності до професійної діяльності сформульоване як складне структурне утворення особистості, що базується на стійкій внутрішній мотивації до професії, характеризується наявністю сукупності професійно важливих якостей, забезпечує ефективну міжособистісну комунікацію, активну позицію та відповідальність. Внутрішнім критерієм оцінки готовності виступає рівень сформованості комплексу когнітивних, мотиваційних, поведінкових та емоційно-вольових компонентів, а зовнішнім – показник академічної успішності студента-здобувача. Поняття «особистісної готовності до професії» тотожно поняттю «психологічної готовності», використовується в аспекті здатності до суб'єктивної самооцінки майбутнім спеціалістом відповідності наявних можливостей до вимог навчання та професійної діяльності.

Готовність до професії розглядають як результат профільної підготовки, зокрема навчання у ЗВО. Студенти в цей період отримують знання та практичні навички, формують індивідуальне ставлення до майбутньої професії, знаходять власні мотиви для продовження навчання та входження у професію. Поруч з професійним розвитком відбувається особистісне зростання. Наукова спільнота наголошує на необхідності проводити навчання саме в особистісно-орієнтованому підході, з акцентом на формування тих властивостей особистості, що є ключовими для професії. Оцінка ступеню розвиненості особистісних якостей під час навчання у ВНЗ є важливою складовою готовності до професійної діяльності. Одним із завдань підготовки майбутніх психологів до праці є розвиток позитивного ставлення до професії, комунікативних та організаторських здібностей, емоційного інтелекту, відповідальності.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЇ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

### 2.1. Організація та етапи проведення емпіричного дослідження

У результаті теоретичного аналізу української та зарубіжної психологічної літератури з проблем дослідження феноменів особистісної готовності до професійної діяльності, формування стресостійкості в період професійного становлення, особливостей підготовки майбутніх психологів до виконання професії сформовано теоретична гіпотеза про те, що особистісна готовність до професійної діяльності як сукупність професійно важливих якостей впливає на стресостійкість майбутніх психологів. За емпіричну гіпотезу дослідження взято припущення, що психологи-здобувачі з вищим рівнем особистісної готовності до професійної діяльності демонструють вищий рівень стресостійкості в порівнянні з тими, у кого рівень готовності відповідно є нижчим. Припущення базується на численних емпіричних доробках науковців, які досліджували вплив різних професійно важливих якостей майбутніх психологів на ступінь сформованості як готовності до професії, так і рівня стійкості до впливу стресів. В результаті аналізу цих даних помічено, що до переліку важливих професійних якостей входять такі риси особистості як комунікативність, активність, відповідальність, емоційний інтелект, емоційна стійкість, самоконтроль, позитивна самооцінка.

**Мета емпіричного дослідження** – визначити рівень стресостійкості майбутніх студентів і ступінь сформованості особистісної готовності до діяльності, дослідити особливості взаємозв'язку між цими показниками.

Для реалізації мети сформовано **завдання емпіричного дослідження**:

1. Розробити методологічне підґрунтя для дослідження окресленої проблеми, визначити критерії та показники готовності до професійної діяльності та стресостійкості, підібрати комплекс діагностичних

методик; сформувати вибірку досліджуваних і полігон для проведення емпіричного дослідження.

2. Провести діагностику сформованості особистісної готовності до професійної діяльності (професійно важливих якостей), рівня стресостійкості респондентів.
3. Провести аналіз та інтерпретацію отриманих емпіричних даних, визначити зв'язок між рівнем особистісної готовності до діяльності та рівнем стресостійкості майбутніх психологів.
4. Розробити рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості у студентів-психологів на основі отриманих результатів.

Спираючись на ідеї системного та особистісно-орієнтованого підходів у психології, відповідно до яких експеримент є системою, що містить мету, засоби її досягнення, певну ієрархічну структуру та результат, визначено **етапи проведення емпіричного дослідження:**

- організаційно-пошуковий етап;
- етап констатувального експерименту першого порядку;
- етап формувального експерименту;
- етап констатувального експерименту другого порядку, контрольний [7].

Під час **організаційно-пошукового етапу** емпіричного дослідження проаналізовано низку наукових робіт окресленої проблематики теоретичного характеру. Сформовано методологію емпіричного дослідження, яка базується на засадах системного, суб'єкт-діяльнісного та особистісно-орієнтованих підходів, включає концепцію професійно важливих якостей (ПВЯ), ресурсну концепцію стресу та теорії стресостійкості Г. Сельє, Р. Лазаруса, Д. Гоулмана.

Так, особистість майбутнього психолога розглянуто як цілісну систему, а особистісна готовність до професійної діяльності – як частина цілого, що має чітко окреслену структуру з тісним взаємозв'язком та взаємодією її компонентів (ПВЯ). З позиції суб'єкта професійної діяльності, студент-психолог постає як активна особистість, орієнтована на самовизначення, демонструє прагнення до навчання та особистісного зростання, що підкреслює

його професійну спрямованість. Методологія дослідження спирається на діагностику сформованості ПВЯ як основного індикатора особистісної готовності до професійної діяльності. Згідно ресурсної концепції стресу, ресурси визначаються як значущі для людини інструменти, що допомагають адаптуватися в складних життєвих ситуаціях. Стресостійкість формується на основі індивідуальних ресурсів особистості: мотивації, когнітивних стратегій, емоційної регуляції та самоконтролю [29].

Стресостійкість як результат розвитку важливих для професії особистісних якостей є ключовим аспектом готовності до професійної діяльності. Системний підхід дозволяє інтегрувати різні ПВЯ в єдину структуру та визначити, як вони взаємодіють для підвищення стресостійкості. Особистісно-діяльнісний підхід акцентує увагу на тому, що особистість студента-психолога розвивається в процесі навчальної та професійної діяльності, яка вимагає наявності певного рівня розвитку особистісних якостей, детермінованих специфікою окремої професії.

Для досягнення мети емпіричного дослідження виділено критерії та показники сформованості компонентів особистісної готовності до професії, якими виступають професійно важливі якості психолога (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Критерії та показники оцінки сформованості особистісної готовності до професії у майбутніх психологів**

Компонент	Критерії	Показники
Мотиваційний	Усвідомлений вибір професії	Наявність чіткої професійної спрямованості
Когнітивний	Наявність професійних знань і вмінь	Самооцінка готовності до професії
Поведінковий	Здатність до активної соціальної поведінки	Наявність комунікативних та організаторських здібностей
Емоційно-вольовий	Здатність підтримувати суб'єктну позицію	Рівень інтернального локусу контролю
	Здатність до підтримки емоційних контактів	Рівень емоційного інтелекту

Для забезпечення можливості проведення процедури спільних розрахунків, коректного співставлення результатів та отримання висновку щодо сформованості окремих компонентів особистісної готовності (професійно важливих якостей) та загального рівня сформованості особистісної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності, введено спеціальний коефіцієнт сформованості (Ксф), який запропонувала вчена Т. Ярая [66, с. 95].

Так, для кількісної оцінки сформованості окремих компонентів особистісної готовності до професії майбутніх психологів використано бальну систему, а самі бали обчислено за такою формулою:

$$\text{Ксф. к.} = \frac{\sum \text{балів}}{\text{макс.кількість балів}} \quad (2.1),$$

де Ксф.к. – коефіцієнт сформованості компонента,

$\sum$  – сума балів, отриманих відповідно до використаної методики.

Формулу 2.1 використано для обчислення кожного з наведених в табл. 2.1 компонентів особистісної готовності до професії (ПВЯ).

Для кількісної оцінки загальної сформованості особистісної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності введено загальний коефіцієнт сформованості особистісної готовності (Ксф.ос.г.) [66, с. 96].

Загальний коефіцієнт сформованості компонента обчислено за допомогою підсумування всіх коефіцієнтів сформованості окремих компонентів готовності та подальшого поділення отриманого бала на кількість компонентів (тобто п'ять):

$$\text{Ксф. ос. г.} = \frac{\sum \text{К.сф.к.}}{\text{кількість компонентів}} \quad (2.2),$$

де Ксф.ос.г – коефіцієнт сформованості особистісної готовності,

$\sum$  – сума; К.сф.к. – коефіцієнт сформованості компонента.

Для оцінки рівнів загальної сформованості коефіцієнтів введено їх порогові значення від 0 до 1 з описом відповідних рівню характеристик і показників (табл. 2.2).

**Визначення рівнів і порогових значень сформованості особистісної  
готовності до професійної діяльності майбутніх психологів**

Рівень	Показники сформованості особистісної готовності до професійної діяльності	Порогові значення
Високий	Високий ступінь професійної спрямованості та самооцінка наявності ПВЯ, знань і навичок; добре розвинені комунікативні та організаційні здібності, емоційний інтелект (усвідомленість, самоконтроль).	від 0,750 до 1,000
Середній	Середній ступінь професійної спрямованості студента; помірна самооцінка наявності ПВЯ; середні показники комунікативних, організаційних здібностей; середній рівень ЕІ (усвідомлення та контроль емоцій).	від 0,500 до 0,749
Низький	Зовнішні мотиви у професійній спрямованості, незнання специфіки та негативне ставлення до професії; низька комунікація, недостатня активність; незнання власних та/або чужих емоцій, відсутність емоційного самоконтролю.	від 0 до 0,449

*Базою для проведення емпіричного дослідження* обрано приватні українські вищі навчальні заклади: «Університет економіки та права «КРОК» (м. Київ) та «Університет сучасних знань» (м. Київ). Вибірку досліджуваних склали 64 студенти спеціальності «053 Психологія» 3-5 курсів навчання.

Анонімне опитування проведено за допомогою спеціального онлайн-сервісу Google Forms, який дозволяє зручно оформлювати опитувальники та зручно збирати відповіді. Серед інших переваг такого виду опитування можна окреслити:

- психологічний і фізичний комфорт для респондентів (повна анонімність і можливість пройти опитування в зручний для час дозволяють отримати більш правдиві відповіді);
- технічна зручність для збору даних (можливість опитати більшу кількість респондентів за менший час, можливість більш швидкого аналізу даних за допомогою автоматизованих сервісів підрахунків, які

також дозволяють створювати графічні діаграми та таблиці для обробки та систематизації результатів) [33].

В теоретичному розділі нашого дослідження ми констатували, що готовність є результатом підготовки (підготовленості) до професії, а сама підготовка відбувається безпосередньо в рамках навчання у вищому закладі освіти. Проте, ми також з'ясували, що особистісна готовність до професійної діяльності є внутрішнім показником суб'єкта діяльності, тобто є результатом скоріше онтогенезу. Це підтверджують результати емпіричного дослідження вченої Л. Карамушки: 79,5% студентів відповіли, що найбільш впливовим чинником їхньої готовності до здійснення кар'єри є власні знання, активність і розвиток. В меншій мірі на здобувачів впливають батьки (63,8%) та навчальні заклади (55%) [15]. Тобто чинники на кшталт типу ЗВО та формату навчання не є визначальними для проведення емпіричного дослідження впливу особистісної готовності до професії на стійкість до стресу.

Далі наведено дані розподілу досліджуваних за такими параметрами:

- *за курсом навчання*: вибірку склали 14 студентів 3-го курсу навчання (21,8%), 24 студенти 4-го курсу навчання (37,5%), 26 студентів-магістрантів (40,6%);
- *за формою навчання*: денна форма (40,6% студентів), заочна форма (59,4%);
- *за віком*: до вибірки увійшли студенти віком від 18 до 38 років, середній вік – 28 років.

Опитування проводилось наприкінці учбового року, що зазвичай характеризується підвищеним рівнем навчального стресу у студентів.

Відповідно до поставленої мети та завдань емпіричного дослідження, проведено процедуру діагностики респондентів, що склали вибірку досліджуваних, з використанням стандартизованих психодіагностичних методик. Методичне забезпечення підібрано у відповідності з критеріями валідності й надійності; тестові шкали використаних методик перевірено на репрезентативність. Процедура опитування проводилась відповідно до вимог

конфіденційності, з дотриманням правил етики проведення процедури психодіагностики та повної анонімності для досліджуваних з зобов'язанням нерозповсюдження особистісних даних [7].

Для визначення рівня стресостійкості респондентів використано методику «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест стресостійкості) [63, с. 57–58], яка дозволяє оцінити здатність особистості протистояти стресу через пошук і успішну реалізацію внутрішніх ресурсів.

Комплекс методик для оцінки особистісної готовності до професії та рівня сформованості її окремих компонентів наведено у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

**Комплекс методик визначення рівня особистісної готовності майбутніх психологів до професії**

Компонент	Показники	Назва методики
Мотиваційний	Рівень професійної спрямованості	Методика «Визначення рівня професійної спрямованості студентів» Т. Дубовицької [5, с. 29–30]
Когнітивний	Самооцінка готовності до професії	Авторська анкета «Самооцінка готовності до професійної діяльності» (Додаток Б)
Поведінковий	Комунікативні, організаторські схильності	Методика «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2)» В. Синявського, В. Федоришина [20, с. 81–85]
Емоційно-вольовий	Рівень інтернального локусу контролю	Методика «Дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК)», створена Є. Бажіним у співавторстві на базі шкали Дж. Роттера [46, с. 433–438]
	Рівні ЕІ, емпатії, емоц. стійкості	Методика «Визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл)», в адаптації Є. Ільїна [20, с. 35–39]

Далі наведено детальний опис психодіагностичних методик з визначенням мети, з якою використано опитувальник, описом процедури проведення та наступної інтерпретації результатів.

***Методика «Визначення рівня професійної спрямованості (РПС) студентів» Т. Дубовицької (Додаток А)***

**Мета:** визначити рівень професійної спрямованості особистості та бажання до професійного розвитку відповідно до обраної спеціальності.

Серед переваг методики – 20 простих запитань, на які треба відповідати згодою/незгодою. Інтерпретація результатів відбувається шляхом зіставлення отриманих відповідей зі спеціальним ключем. За кожне співпадіння нараховується бал (за виключенням першого та останнього пунктів), далі бали підсумовуються. Загальна кількість балів відображає один з трьох рівнів (високий, середній, низький). Методика базується на розумінні, що професійна спрямованість особистості складається з кількох специфічних мотиваційних факторів, характерних для окремої професії. Ціннісні орієнтації людини, її вподобання, схильності та погляди схиляють людину до певної спеціальності, є базисом для подальшої задоволеності від свого вибору, прагнення продовжувати професійний розвиток.

Високий рівень РПС є показником зацікавленості в обраній професії, бажанні продовжувати навчання та розвиток. Низький рівень РПС свідчить про відсутність у студента особистісного інтересу до свого вибору. Вступ до ЗВО зумовлений зовнішніми факторами (очікуванням родини, зручним розташуванням закладу). Середній рівень РПС означає, що студент не має явної зацікавленості в професії, продовжує навчання і може змінити думку.

***Авторська анкета «Самооцінка майбутніми психологами готовності до професійної діяльності» (Додаток Б)***

**Мета:** визначити рівень самооцінки студентами-психологами готовності до професійної діяльності.

Анкета дозволяє оцінити когнітивну готовність майбутніх психологів до професійної діяльності, включаючи рівень знань, вмінь та особистісних якостей. Результати можуть бути використані для індивідуальної або групової роботи над підвищенням готовності до практичної діяльності. Анкета

складається з низки простих запитань з варіантами відповідей «так» або «ні». Ці питання направлені на визначення особистої самооцінки опитуваних до їхнього рівня готовності до професії та рівня стійкості до стресів, можливий зв'язок між цими двома показниками.

Аналіз відповідей і підрахунок загальних балів дозволить дослідити когнітивний рівень особистісної готовності студентів до майбутньої професії, прослідкувати наявність в них професійно важливих якостей та можливий зв'язок між особистісною оцінкою своїх можливостей та статистичними даними, які будуть отримані за допомогою інших стандартизованих діагностичних методик.

***Методика «Оцінка комунікативних та організаторських схильностей (КОС- 2 )» В. Синявського, В. Федоришина (Додаток В)***

**Мета:** визначити рівень комунікативних і організаторських здібностей. Використання методики ґрунтується на припущенні, що комунікативні та організаторські навички є вкрай важливими складовими професійної діяльності психологів. Наявність цих якостей показує готовність особистості до самостійної діяльності, управління робочими процесами та ефективно розв'язання складних ситуацій. Методика представляє собою опитувальник з простими відповідями «так» чи «ні» на 40 запитань, а результати класифікуються за п'ятьма рівнями розвитку. Такий широкий діапазон оцінювання надає змогу виявити якісно-кількісні параметри розвиненості комунікативного та організаторського потенціалу досліджуваних.

Кількісно обробити результати опитування можна за допомогою спеціального «ключа», в якому вже проставлені максимально можливі показники (бали) прояву комунікативних і організаторських здібностей. Далі підраховується кількість співпадінь фактичних відповідей опитаних з «ідеальними» і за допомогою формули вираховується коефіцієнт від 0 до 1, де приближення до 1 є показником високого рівня проявленості комунікативних і організаторських здібностей, а ближче до 0 – низького. Визначити якісні

показники опитування допоможуть окремі шкали оцінювання, згідно з яким кількісний показний відповідає певному рівню якісної характеристики.

***Методика «Дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК)», створена Є. Бажіним у співавторстві на базі шкали Дж. Роттера (Додаток Г)***

***Мета:*** визначити загальний рівень інтернальності/екстернальності.

Діагностика рівня суб'єктивного контролю (скорочено РСК) є одним зі стандартних і часто використовуваних методів визначення сформованості особистісного компоненту готовності до професії. Так званий «локус контролю» відображає загальне уявлення людини про те, що є причиною тих чи інших подій в її житті та хто за них відповідальний. Людина з внутрішнім локусом контролю живе з переконанням, що події залежать від її власних дій; людина з зовнішнім локусом суб'єктивного контролю віддає владу іншим людям або впливу зовнішнього світу.

Методика налічує 44 питання, на які потрібно відповідати «+» (згоден/на) або «-» (не згоден/на). Аналіз відповідей та кількість співпадінь з ключем дозволяє оцінити загальний рівень інтернальності-екстернальності (високий, середній, низький). По окремих шкалах досліджується вираженість таких показників: інтерналі досягнень, невдач, сімейних і виробничих стосунків, здоров'я. Бали, набрані в інтерналі виробничих стосунків, вказують на рівень готовності до виконання саме професійних обов'язків.

Людина з високим РСК («виражений інтернал») є емоційної точки зору стабільною, демонструє високі комунікативні навички, добре себе контролює, визнає власну відповідальність за досягнення результатів. Людина з низьким РСК («екстернал») має емоційну нестабільність, схильна уникати будь-якої комунікації, погано себе контролює, має підвищений рівень психоемоційної напруги. Людина з середнім РСК здатна змінювати свою суб'єкту позицію в залежності від впливу зовнішніх факторів.

***Методика «Визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл)», в  
адаптації Є. Ільїна (Додаток Г)***

**Мета:** оцінити загальний рівень емоційного інтелекту, проаналізувати показники здатності розуміти/регулювати свої та чужі емоції.

Методика оцінювання емоційного інтелекту за Н. Холлом містить 30 питань, поділених на п'ять категорій, які аналізують різні аспекти емоційного інтелекту: усвідомлення емоцій, управління власними емоціями, управління емоціями інших, емпатію та мотивацію. На виконання тесту зазвичай потрібно близько десяти хвилин. Кожна відповідь оцінюється за десятибальною шкалою: від -3 (категорично не згоден) до +3 (повністю згоден). Після завершення тестування відповіді аналізуються за кожною шкалою, для визначення загального рівня ЕІ усі результати підсумовуються.

Інтерпретація балів за окремими шкалами така: високий рівень (понад 14 балів), середній рівень (від 7 до 14 балів), низький рівень (менше 7 балів). Для загального рівня емоційного інтелекту: високий рівень (понад 70 балів), середній рівень (від 40 до 69 балів), низький рівень (менше 40 балів). Тест націлений на оцінку ефективності використання людиною емоції у її житті. Він враховує ключові компоненти емоційного інтелекту, такі як сприйняття себе та інших, навички взаємодії, ставлення до життя та пошук гармонії.

***Методика «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест стресостійкості)  
(Додаток Д)***

**Мета:** визначити ступінь стійкості до впливу стресу через оцінювання стилю життя особистості, тобто здатності знаходити та реалізовувати ресурси для подолання стресу.

Методика, розроблена дослідниками Медичного центру Університету Бостона, є універсальним інструментом для самооцінки рівня схильності до стресу. Вона базується на аналізі стилю життя дорослої людини та може бути застосована незалежно від статі чи професійної діяльності. Стрес може виникати з різних причин: від підвищеного навантаження під час навчання до

емоційного виснаження через втрату близької людини. Методика підходить для тих, чия робота вимагає постійного спілкування з іншими людьми та перебування в напружених умовах, дозволяє оцінити рівень адаптаційних можливостей нервової системи, виявити прояви підвищеної чутливості або виснаження ресурсів у разі низької стресостійкості.

Тест налічує 20 питань, пропонується відповідати на всі питання без винятку, навіть якщо твердження не є актуальним для респондентів. Методика ефективно оцінює рівень актуального стресу особистості та її здатності успішно протистояти стресу через пошук і реалізацію зовнішніх та внутрішніх ресурсів особистості. Результати опитування підраховуються методом складання; отримана кількість білів інтерпретується відповідно до наведених шкали стійкості до стресу (низька, середня, висока).

*Статистичний аналіз даних*, отриманих в ході емпіричного дослідження, проведено за допомогою програм Microsoft Excel, Statistica (версія 12.0). Для визначення статистично значущих зв'язків використано Н-критерій Краскела-Уолліса, а також коефіцієнт рангової кореляції  $r_s$ -Спірмена.

Використання теста Краскела-Уолліса для виявлення зв'язку між особистісною готовністю до професійної діяльності та рівнем стресостійкості майбутніх психологів обумовлене такими причинами:

- 1) використовується для визначення статистично значущих відмінностей по одній незалежній змінній (готовність до діяльності);
- 2) дозволяє порівнювати середні значення 3-х незалежних вибірок (групи з високим, середнім, низьким рівнем готовності);
- 3) на відміну від дисперсійного аналізу, є непараметричним методом, використовується при ненормальному розподілі даних;
- 4) використовує ранжування значень, є стійкішим до викидів або екстремальних значень у вибірках, підвищує надійність результатів;
- 5) представляє собою послідовне ранжирування значень з подальшим обчисленням середнього рангу кожної вибірки;

- б) дозволяє встановити, чи відрізняються групи за рівнем стресостійкості залежно від рівня особистісної готовності ( $p < 0,05$ ), чи статистично значимі відмінності відсутні ( $p > 0,05$ ).

З метою визначення зв'язку окремих компонентів особистісної готовності до професійної діяльності (професійно важливих якостей) з показником стресостійкості майбутніх психологів використано коефіцієнт рангової кореляції  $r_s$ -Спірмена, який:

- 1) є непараметричним методом статистичного аналізу, тобто не вимагає нормально розподілених даних;
- 2) дозволяє виміряти характер та напрямок зв'язків між змінними на основі ранжування (монотонний зв'язок зростання або спадання);
- 3) застосовується для роботи з різними типами даних (ранги або абсолютні значення).

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального експерименту**

Протягом *другого (констатувального) етапу* емпіричного дослідження впливу особистісної готовності до професійної діяльності на стресостійкість майбутніх психологів проведено діагностику та подальший статистичний аналіз даних, отриманих в результаті опитування респондентів (студентів-психологів українських закладів вищої освіти).

Далі наведено детальний аналіз та інтерпретація первинних результатів діагностики рівнів стресостійкості майбутніх психологів і сформованості компонентів особистісної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності, що складається з переліку важливих для професії психолога якостей (див. табл. 2.3).

*Дослідження рівня стресостійкості* респондентів проводилось шляхом аналізу їх стилю життя, що виступає відображенням здатності людини знаходити та реалізовувати як внутрішні, так і зовнішні ресурси для ефективною адаптації до стресової ситуації.

Результати психодіагностики щодо оцінки рівня стійкості до стресу наведено в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

**Розподіл респондентів щодо визначення рівнів стресостійкості (N=64)**

Рівень	Абсолютна кількість	У відсотках (%)	Середнє значення показника (бали)
Високий	16	25	4,98
Середній	26	40,6	19,21
Низький	22	34,4	42,3

Як видно з табл. 2.4, кількість респондентів з низьким рівнем стійкості до стресу переважає, що свідчить про явний стан дезадаптації опитаних. Середній рівень опірності стресу мають трохи менше половини від загальної кількості досліджуваних, що відповідає нормальному рівню адаптивності до впливу стресогенних факторів навчально-професійного середовища. Високий рівень стресостійкості зафіксовано лише у чверті респондентів, що вказує на стан гарної психологічної адаптованості до стресових навантажень.

Також проведено дослідження статистичних відмінностей між показниками стресостійкості різних курсів навчання, результати якого наведено в табл. 2.5.

Таблиця 2.5

**Розподіл респондентів щодо визначення рівнів стресостійкості відповідно до різних курсів навчання (N=64)**

Курс	Абс. кіл-ть	Рівень (%)			Середнє значення в балах (стандартне відхилення)
		Високий	Середній	Низький	
3 курс	14	14,3	50	35,7	21,08 (6,17)
4 курс	24	16,7	50	33,3	20,14 (7,53)
Магістратура	26	23,1	53,8	23,1	19,2 (6,84)

Згідно з табл. 2.5, на кожному навчальному курсі переважає частка студентів-психологів із середнім рівнем опірності стресу. Також наявне деяке

збільшення кількості респондентів з показниками високого рівня стійкості до стресу серед студентів магістратури. Проте, аналіз середніх значень показників стресостійкості респондентів різних курсів свідчить про відсутність суттєвих відмінностей у рівні її розвитку залежно від ступеня навчально-професійного становлення. Це дозволяє припустити, що рівень стресостійкості опитаних може бути детермінований рівнем розвитку особистісних характеристик респондентів.

Далі наведено результати визначення рівнів сформованості окремих компонентів особистісної готовності до професії, а саме низки професійно важливих якостей (табл. 2.6–2.11).

Результати дослідження *мотиваційного компонента особистісної готовності* студентів-психологів до професії (рівня професійної спрямованості) зображено в табл. 2.6. Згідно результатів, четверта частина опитаних респондентів (20,3%) мають високий рівень внутрішньої мотиваційної спрямованості, показником зацікавленості в обраній професії, бажання до отримання знань і професійного розвитку. Низький рівень професійної спрямованості виявлено у 28,1% опитаних, що вказує на перевагу зовнішньої мотивації до навчання, бажанні отримати диплом або відповідати очікуванням інших. Переважна кількість студентів показали середній рівень професійної спрямованості (51,6%), що вказує на недостатній рівень сформованості мотиваційного компоненту готовності до професії.

Таблиця 2.6

**Розподіл респондентів щодо визначення рівнів професійної спрямованості (N=64)**

Рівень	Абсолютна кількість	У відсотках (%)	Середнє значення показника (бали)
Високий	13	20,3	15,78
Середній	33	51,6	9,54
Низький	18	28,1	2,32

Результати дослідження *когнітивного компонента особистісної готовності* студентів до професії (самооцінки власної готовності до виконання професійних зобов'язань) наведено в табл. 2.7.

Таблиця 2.7

**Розподіл респондентів щодо визначення рівнів самооцінки готовності до професійної діяльності (N=64)**

Рівень	Абсолютна кількість	У відсотках (%)	Середнє значення показника (бали)
Високий	15	23,4	13,4
Середній	35	54,7	8,96
Низький	14	21,9	5,43

Згідно результатів табл. 2.7, отримані дані демонструють недостатній рівень усвідомленості респондентів щодо всіх аспектів майбутньої професії. Трохи більше половини студентів-психологів (54,7%) оцінюють свою готовність до виконання професійних обов'язків на середньому рівні. Високий рівень особистісної готовності до професійної діяльності зафіксовано у 23,4% респондентів. Не готовими до професії себе вважають 21,9% опитаних респондентів.

Особливу цікавість у дослідженні когнітивної складової готовності до професійної діяльності представляє відкрите питання, де респондентам запропоновано відповісти, чи вважають вони себе психологічно готовим до професійної діяльності і якщо ні, то в яких аспектах профільна підготовка потребує вдосконалення. Більше половини опитаних респондентів погодились, що підвищення рівня психологічної стійкості додає впевненості у власних силах, допомагає продовжувати навчання навіть в особливо напружені стресові моменти на кшталт періоду проведення екзаменів, що вказує на суттєвий вплив навчально-професійного стресу під час профільної підготовки студентів-психологів, потребує особливої уваги та розвитку з метою підтримки майбутніх спеціалістів в процесі адаптації.

Результати дослідження поведінкового компонента особистісної готовності студентів до професії (комунікативних і організаторських схильностей) наведено в табл. 2.8.

Таблиця 2.8

**Розподіл респондентів щодо визначення рівнів комунікативних схильностей (КС) і організаторських схильностей (ОС) (N=64)**

Рівень	Абсолютна кількість		У відсотках (%)		Середнє значення показника (бали)	
	КС	ОС	КС	ОС	КС	ОС
Високий	15	15	23,4	23,4	16,06	15,96
Середній	35	32	54,7	50	11,3	10,82
Низький	14	17	21,9	26,6	5,54	5,97

Відповідно до даних табл. 2.8, кількість студентів з середнім рівнем потенціалу до ефективної комунікації та здатності до самоорганізації у навчально-професійній діяльності налічує трохи більше половини опитаних (54,7% і 50% відповідно). Високий рівень розвитку виявлено у 23,4% респондентів по кожному показнику, що може бути наслідком переважання серед вибірки досліджуваних людей старше 25-ти років, які отримують другу вищу освіту та розвинули ці навички впродовж попередньої навчальної або професійної діяльності. Низький рівень навиків комунікації та організаторських талантів зафіксовано відповідно у 21,9% і 26,6% досліджуваних, що демонструє недостатньо виражену активність студентів щодо особистісного розвитку.

*Дослідження емоційно-вольового компонента особистісної готовності до професійної діяльності (локусу суб'єктивного контролю) серед майбутніх психологів показало такі результати (табл. 2.9).*

Так, високий рівень загальної інтернальності суб'єктивного локусу контролю зафіксовано лише у незначній кількості опитаних (20,3%), середній показник демонструють трохи більше половини учасників дослідження. Низький рівень суб'єктивного контролю виявлено у 28,1% студентів, що

вказує на недостатню самостійність і відповідальність студентів у вирішення проблемних питань.

Таблиця 2.9

**Розподіл респондентів щодо визначення рівнів інтернальності  
суб'єктивного локусу контролю (N=64)**

Рівень	Абсолютна кількість	У відсотках (%)	Середнє значення показника (бали)
Високий	13	20,3	36,23
Середній	33	51,6	19,8
Низький	18	28,1	5,43

Результати дослідження емоційно-вольового компоненту особистісної готовності до професійної діяльності у майбутніх психологів наведено в табл. 2.10 і табл. 2.11.

Таблиця 2.10

**Розподіл респондентів щодо визначення рівнів розвитку емоційного  
інтелекту (N=64)**

Рівень	Абсолютна кількість	У відсотках (%)	Середнє значення показника (бали)
Високий	10	15,6	76,31
Середній	30	46,9	52,3
Низький	24	37,5	23,02

Як видно з табл. 2.10, наявна перевага респондентів з середніми показниками розвитку емоційного інтелекту. При цьому зафіксовано незначну кількість опитаних з високим рівнем EI (15,6%) і досить велику кількість майбутніх психологів з низьким рівнем сформованості емоційного інтелекту, що може бути пов'язано з декількома причинами. Наприклад, відсутність базових знань щодо нерозумінням своїх та чужих емоцій і почуттів, нерозвиненість або відсутність емоційної гнучкості або навика ефективної емоційної регуляції. Крім того, серед детермінант також можна виділити вплив зовнішнього фактору у вигляді навчального стресу.

Для проведення детального аналізу причин, які вплинули на загальний рівень EI, виконано оцінку рівнів парціального емоційного інтелекту (окремих шкал), результати яких наведено в табл. 2.11.

Таблиця 2.11

**Розподіл респондентів щодо визначення рівнів парціального емоційного інтелекту (N=64)**

Назва шкали	Рівень								
	Високий			Середній			Низький		
	абс. кіл-ть	%	μ	абс. кіл-ть	%	μ	абс. кіл-ть	%	μ
Емоційна обізнаність	25	39,1	18,54	27	42,2	10,31	12	18,8	5,21
Управління своїми емоціями	18	28,1	15,8	22	34,4	9,63	24	37,5	6,43
Самотивація	17	26,6	15,31	24	37,5	10,02	23	35,9	6,12
Розуміння чужих емоцій (емпатія)	24	37,5	17,03	29	45,3	10,4	11	17,2	5,18
Розпізнавання чужих емоцій	19	29,7	15,72	21	32,8	9,44	24	37,5	6,3

Згідно з табл. 2.9, найкращі результати зафіксовано за шкалою емоційної обізнаності та розуміння чужих емоцій, що свідчить про наявність у майбутніх психологів базових знань щодо емоційного інтелекту особистості. Найслабше розвинуті навички управління своїми емоціями та розпізнавання чужих емоцій, що вимагає цілеспрямованої корекції. Значна частина студентів має низький рівень здатності розпізнавати емоції інших людей, що може стати перешкодою у професійній діяльності, орієнтованій на міжособистісну взаємодію. Загалом, результати вказують на потребу розвитку навичок саморегуляції, самотивації та емпатії, що дозволить студентам-психологам краще підготуватися до професійної діяльності.

Для проведення кількісного аналізу професійно важливих якостей в структурі компонентів особистісної готовності майбутніх психологів визначено загальний показник сформованості компонентів особистісної

готовності, а також загальний показник сформованості особистісної готовності до професійної діяльності.

Математичні обчислення проведено за допомогою формул 2.1 і 2.2, результати розрахунків наведено в табл. 2.12.

Таблиця 2.12

**Розподіл респондентів щодо визначення рівнів сформованості особистісної готовності до професії**

Рівень	Абс. кіл-ть	У відсотках (%)	Середнє значення в балах (стандартне відхилення)
Високий	16	25	0,792 (0,046)
Середній	27	42,2	0,648 (0,032)
Низький	21	32,8	0,412 (0,014)

Згідно табл. 2.12, тільки чверть респондентів готові до майбутньої професії, майже половина студентів-психологів мають середній рівень готовності, третина – не готові до виконання професійних зобов'язань. Таким чином, досить велика кількість не готових до професії здобувачів вищої психологічної освіти вказує на недо статній рівень особистісної підготовки майбутніх спеціалістів і може завадити ефективному здійсненню професійної діяльності. Збільшення середніх балів готовності у студентів магістратури вказує на їх потребу у продовженні навчання з метою бути «більш готовими». Ці результати є приводом для рекомендацій щодо впровадження в навчальний процес програм, орієнтованих більше на розвиток у майбутніх психологів особистісних якостей.

З метою дослідження зв'язку між рівнем стресостійкості рівнем сформованості особистісної готовності до професії сформулюємо *нульову гіпотезу*, згідно якої показник стресостійкості респондентів не залежить від рівня особистісної готовності до професійної діяльності.

*Альтернативна гіпотеза* звучить так, що хоча б одна з груп (вибірок відповідно до рівня особистісної готовності до професії) статистично відрізняється від інших за показником стресостійкості.

З метою підтвердження або спростування нульової гіпотези проведено тест Краскела-Уолліса (Kruskal-Wallis test), який дозволяє порівнювати три і більше незалежних вибірок. Для цього респонденти були розділені в три групи відповідно до високого, середнього або низького рівня сформованості особистісної готовності до професійної діяльності та проаналізовано показники стресостійкості (табл. 2.13).

Таблиця 2.13

**Розподіл респондентів щодо визначення рівнів особистісної готовності до професії та стресостійкості (N=64)**

Рівень особистісної готовності	Рівень стійкості до стресу					
	Високий		Середній		Низький	
	абс. кіл-ть	%	абс. кіл-ть	%	абс. кіл-ть	%
Високий (n1=16)	6	37,5	7	33,3	3	18,8
Середній (n2=27)	4	14,8	16	59,3	7	25,9
Низький (n3=21)	2	9,5	7	43,8	12	57,1

Згідно табл. 2.13, в групі з високим рівнем особистісної готовності до діяльності найбільша кількість студентів має середній рівень стійкості до стресу (43,8%). В групі майбутніх психологів з низьким рівнем готовності відповідно 57,1% студентів вразливі до впливу стресогенних факторів. Це надає можливість припустити, що рівень стресостійкості може залежати від рівня сформованості окремих компонентів структури особистісної готовності студентів до професії (мотиваційного, когнітивного, поведінкового, емоційно-вольового).

Підтвердження статистично значимого зв'язку між окремими професійно важливими якостями майбутніх психологів та рівнем їх стійкості до стресу дає можливість вплинути на підвищення залежної змінної (стресостійкості) через розвиток незалежних змінних (ПВЯ).

За результатами математичних обчислювань з використанням критерію Краскела-Уолліса констатовано, що середні ранги стресостійкості в групах з різними рівнями особистісної готовності мають статистично значущі

відмінності, тобто нульова гіпотеза при проведенні тесту не підтверджено (табл. 2.14).

Таблиця 2.14

**Результати визначення відмінностей між показниками стресостійкості у респондентів з різним рівнем особистісної готовності до професії**

Рівень особистісної готовності до професії	Стресостійкість		
	Середній ранг ( $\mu$ )	$\chi^2$ -критерій ( $p$ )	Міжгрупова відмінність ( $p$ )
Високий	12,32	12,277 (0,012)	<,05000
Середній	22,4		
Низький	33,43		

Спираючись на дані табл. 2.14, можна констатувати, що майбутні психологи з різними рівнями особистісної готовності до професії відрізняються мають різні показники стресостійкості. Тобто у респондентів з вищим рівнем готовності зафіксовано вищий показник стійкості до стресу. Крім того, порівняння даних кожної пари рівнів готовності на між групову відмінність показало статистично значущу різницю (<,05000), що є підтвердженням альтернативної гіпотези щодо зв'язку особистісної готовності до професії та стресостійкості.

Для визначення характеру та напрямку зв'язку між професійно важливими якостями в структурі особистісної готовності до професійної діяльності та рівнем стресостійкості респондентів використано коефіцієнт рангових кореляцій  $r_s$ -Спірмена (табл. 2.15).

Як помітно з табл. 2.15, слабкий позитивний зв'язок зафіксовано між професійною спрямованістю та стресостійкістю (0,356), при цьому результат не є статистично значимим. Середній позитивний зв'язок між самооцінкою та опірністю стресу (на рівні 0,401) вказує на те, що майбутні психологи, які високо оцінюють свою готовність до професії, мають підвищену опірність стресу. Таким чином, формування позитивної самооцінки та підсилення

впевненість у власні компетентності та професійних здібностях сприяють подоланню стресу.

Таблиця 2.15

**Результати визначення кореляційних зв'язків між показниками сформованості компонентів особистісної готовності до професійної діяльності (ПВЯ) та стресостійкості майбутніх психологів**

ПВЯ	РПС	Само-оцінка	КС	ОС	РСК	ЕІ	Стрес-ть
РПС	1,000	0,679*	0,532*	0,384	0,618*	0,513*	0,356*
Самооцінка	0,679*	1,000	0,601*	0,622*	0,597*	0,507*	0,401*
КС	0,532*	0,601*	1,000	0,734*	0,497	0,647*	0,512*
ОС	0,384	0,622*	0,734*	1,000	0,587*	0,234	0,465*
РСК	0,618*	0,597*	0,497	0,587*	1,000	0,701*	0,567*
ЕІ	0,513*	0,507*	0,647*	0,234	0,701*	1,000	0,617*
Стрес-ть	0,356*	0,401	0,512*	0,465*	0,567*	0,617*	1,000

Примітки: \*при значенні  $p < 0,05000$ ; РПС – рівень професійної спрямованості, КС – комунікативні схильності, ОС – організаторські схильності, РСК – рівень суб'єктивного контролю, ЕІ – емоційний інтелект.

Середній позитивний зв'язок стресостійкості з комунікативними здібностями (0,412) та організаційними навичками (0,465) вказує, що розвинені навички комунікації допомагають студентам ефективно взаємодіяти з оточенням, що полегшує подолання стресу. Здатність планувати, розподіляти ресурси та працювати у команді, значно підвищують рівень стресостійкості.

Помірно сильний позитивний зв'язок (0,567) зафіксовано щодо локусу суб'єктивного контролю. Переконавання, що події залежать від власних дій, сприяє зниженню стресу та підвищенню стресостійкості.

Емоційний інтелект, включаючи здатність розпізнавати, регулювати емоції та емпатію, є ключовим фактором стресостійкості (0,617). Інтеграція елементів розвитку емоційного інтелекту в освітній процес є пріоритетною для підвищення стресостійкості. Суттєва розбіжність між рівнем емоційної усвідомленості та здатності контролювати свої емоції може вказувати на

вплив фактору стресу, високий рівень якого і зафіксовано в учасників дослідження. Високий ступінь стресу може бути слідством відсутності вміння емоційної саморегуляції та погіршення відносин з оточуючими чи, навпаки, тривала психоемоційна напруга виснажує людину та заважає ефективно використовувати навички самоконтролю.

## **Висновки до розділу 2**

Метою емпіричного дослідження є визначення статистично значущого зв'язку між рівнем особистісної готовності студентів-психологів і їхньою здатністю до подолання стресу. Дослідження побудовано на припущенні, що майбутні психологи з вищим рівнем особистісної готовності до професійної діяльності мають вищий рівень стресостійкості.

Завдання емпіричного дослідження реалізовано в чотири етапи. Впродовж пошуково-організаційного етапу визначено критерії та показники сформованості особистісної готовності до професії та стресостійкості, підібрано комплекс психодіагностичних методик. Протягом етапу констатувального експерименту першого порядку проведено первинний збір даних, виконано статистичний аналіз з наступною інтерпретацією отриманих результатів. Етап формувального експерименту та етапу констатувального експерименту першого порядку (контрольного) детально описано в третьому розділі емпіричного дослідження.

Аналіз первинних даних показав, що студенти-психологи мають доволі високий рівень стресу: більше третини респондентів мають низьку стресостійкість, що вказує на загальну проблему стресового навантаження в умовах навчально-професійної підготовки та сучасних соціально-економічних умов. Дослідження рівня розвитку особистісної готовності до професій виявило у студентів-психологів середній рівень сформованості професійно важливих особистісних якостей, який є недостатнім для ефективної професійної реалізації. Так, найкраще у учасників дослідження сформований когнітивний компонент готовності: готовими до роботи себе вважають більше

половини опитаних, що є показником завищеної самооцінки (фактичний високий рівень готовності показали лише третина студентів-психологів). Найгірше у майбутніх спеціалістів розвинений емоційно-вольовий компонент: маючи добре розвинену емоційну усвідомленість, тільки половина респондентів вміє контролювати свої емоції, що може служити причиною низьких показників стресостійкості.

Виявлено, що респонденти з вищим рівнем готовності до професійної діяльності мають вищий рівень стресостійкості. Констатовано, що існує зв'язок між стресостійкістю майбутніх психологів і позитивною самооцінкою власної готовності до професії, комунікативними та організаторськими здібностями, відповідальністю та емоційним інтелектом, що складають структуру особистісної готовності до виконання професійних зобов'язань. Також висунуто припущення, що розвиток професійно важливих якостей студентів-психологів як особистісних ресурсів може позитивно вплинути на підвищення рівня стійкості до навчально-професійних стресів.

## РОЗДІЛ 3

### ЕКСПЕРИМЕНТ З РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЇ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

#### 3.1. Методологічне підґрунтя формувального експерименту

На *третьому етапі емпіричного дослідження* особистісної готовності до професійної діяльності як чинника стресостійкості майбутніх психологів організовано та проведено формувальний експеримент.

*Мета формувального експерименту* – з'ясувати, чи підтвердиться гіпотеза про те, що в результаті цілеспрямованого корекційно-розвивального впливу (розвитку особистісних якостей, важливих для професії психолога) у учасників експерименту підвищиться показник стресостійкості.

#### *Завдання формувального експерименту:*

1. Розробити програму, спрямовану на підвищення стресостійкості студентів-психологів шляхом розвитку особистісних якостей, що складають структуру особистісної готовності до професії.
2. Організувати та провести психологічний тренінг серед майбутніх психологів, що складають експериментальну групу.
3. Перевірити ефективність формувально-розвивального впливу шляхом повторної психодіагностики експериментальної та контрольної груп, виявити статистично значущі відмінності в показниках цих груп.

Повторне оцінювання проведено з використанням батареї стандартизованих методик, які підтвердили свою валідність та надійність під час констатувального етапу емпіричного дослідження (див. табл. 2.3).

*Методологічним підґрунтям* створення формувального експерименту виступили базові основи гуманістичної психології щодо важливості самоактуалізації людини та її прагнення до особистісного розвитку, з використанням методів когнітивно-поведінкової терапії.

Так, раціонально-емотивний терапевтичний підхід Альберта Елліса заснований на погляді, що виникнення стресу залежить від суб'єктивної оцінки, а зміна автоматичних негативних думок на більш конструктивні переконання допомагає розвивати стресостійкість [86]. Програма включає вправи, під час виконання яких учасники навчаються розпізнавати свої негативні емоційні реакції та трансформувати їх у позитивні або нейтральні.

Теорія емоційного інтелекту (EI) Деніела Гоулмана та моделі Саловея та Майєра стала основою для розробки вправ, спрямованих на розвиток самосвідомості, емпатії, самоконтролю та навичок комунікації [78]. Завдяки ним учасники можуть покращити здатність до регулювання власних емоцій, що є основою для підвищення стресостійкості.

Раніше ми вже визначили, що стресостійкість є здатністю організму справлятися зі змінами у зовнішньому середовищі, а стрес є нормальною фізіологічною реакцією організму на подразник. Одним з найважливіших чинників стресостійкості вважається навичка управління стресом. Якщо людина вміє помічати свій стан, уважна до тілесних реакцій і знає, як справлятися зі стресом, вона зможе протистояти подразникам і не накопичувати переживання. Психологи, які працюють в сфері «людина-людина», кожного дня зіштовхуються з різними стресовими чинниками. Специфіка професії передбачає наявність у спеціаліста передусім емоційної стійкості [12].

Здатність до управління емоціями не тільки допомагає психологу у взаємодії з клієнтом, але й сприяє профілактиці від виснаження та емоційного вигорання. Професійну діяльність можна назвати ефективною за наявності вміння розпізнавати емоції, емпатії, емоційної обізнаності, а також здатності саморегуляції.

Ефективне регулювання емоцій впливає на:

- зменшення рівня стресу: керуючи емоційними реакціями, люди можуть пом'якшити шкідливий вплив хронічного стресу;

- покращення стосунків: ефективна комунікація і розуміння власних емоцій та емоцій інших людей може призвести до більш здорової міжособистісної динаміки;
- збільшення рівня робочої ефективності: регуляція психоемоційного стану допомагає досягати кращих результатів у професійній діяльності;
- покращення самопочуття: люди, які ефективно регулюють свої емоції, часто повідомляють про вищий рівень задоволеності життям і ступенем загального благополуччя [3].

Емоційна саморегуляція дозволяє психологу краще розуміти та співчувати клієнту, не втрачаючи при цьому об'єктивності. Крім того, психолог зобов'язаний дотримуватися етичних стандартів, які включають управління власними емоціями для запобігання шкоди клієнтам. І не менш важливе: психолог може бути зразком для своїх клієнтів у питаннях емоційної саморегуляції. Демонструючи ефективні стратегії управління емоціями, психологи навчають клієнтів справлятися зі своїми почуттями.

При розробці методу формульовально-розвивального впливу ми спирались на думку вченої І. Сингаївської про те, що розвинути психологічну компетентність студентів допомагає спеціально організована підготовка, ефективним методом якої є соціально-психологічний тренінг, що надає студентам можливість зрозуміти, як оточення сприймає їхні особистісні якості, поведінку та комунікативні навички [48].

Сучасні наукові дослідження показують, що тренінгові програми активно впливають на розвиток емоційної зрілості та стресостійкості завдяки можливості безпосереднього практичного застосування знань та вмінь у різних стресових ситуаціях [35].

Наприклад, дослідження, проведене в Міжнародному журналі індійської психології, підтверджує, що програми з розвитку життєвих навичок покращують емоційну зрілість і стійкість у студентів, сприяючи їх здатності до самоконтролю та адаптації в умовах стресу [84].

Дослідження, опубліковане в MDPI, відзначає важливість таких програм у підвищенні емоційного інтелекту і резильєнтності. Студенти вищих навчальних закладів, які брали участь у тренінгах з емоційного інтелекту, продемонстрували значні покращення у сфері стресостійкості, що підтверджує ефективність таких програм для майбутніх спеціалістів, зокрема в соціально значущих професіях [88].

Зокрема, Американська психологічна асоціація наголошує на важливості інтеграції тренінгів з емоційного самоконтролю та стресостійкості у навчальні програми, оскільки це дозволяє студентам розвивати навички адаптації до стресу, що важливо для професійної підготовки майбутніх психологів [79].

Офіційні рекомендації щодо тривалості психокорекційних заходів, спрямованих на підвищення рівня емоційного інтелекту, відрізняються залежно від мети програми, цільової аудиторії та методологічного підходу. У програмах ВООЗ для підвищення емоційної стійкості та регуляції рекомендується розподіляти навчання на 8-12 зустрічей, кожна з яких триває приблизно 90 хвилин. Такий підхід сприяє поступовому закріпленню нових навичок [86].

Сучасні емпіричні дослідження в іноземних джерелах підтверджують, що групові заняття тривалістю 8–10 годин, розподілені на декілька днів або тижнів, можуть демонструвати високі показники ефективності для покращення здатності розпізнавати й регулювати емоції, особливо серед молоді та соціальних працівників.

Окремі наукові дослідження демонструють, що *формат психологічного тренінгу* у вигляді групової роботи з фокусом інтервенцій на емоційній регуляції дають значні результати у порівнянні з контролем або іншими програмами. Ефективність таких програм обумовлена інтеграцією стратегій регулювання емоцій, таких як когнітивна переоцінка, розпізнавання емоцій і соціальна підтримка. Зокрема, короткі програми виявилися корисними для молодих дорослих завдяки їх гнучкому формату і практичній орієнтації [88].

Деякі формати когнітивно-поведінкової терапії (СВТ) включають до десяти групових занять, які фокусуються на релаксаційних техніках, соціальних проблемах і когнітивному переосмисленні. Ці підходи також демонструють покращення емоційної стійкості й адаптації серед молоді та професіоналів, які працюють у стресових умовах [86].

Ці дослідження підтверджують, що навіть відносно короткі програми групового навчання можуть мати значний вплив, особливо якщо вони орієнтовані на розвиток практичних навичок та адаптовані до цільової аудиторії.

Також при виборі ефективного методу психокорекції ми спирались на модель становлення професійної стресостійкості спеціалістів соціономічних професій, розроблену вченою Г. Дубчак (додаток Е). Дослідниця підкреслює, що процес професійної підготовки в період навчання у ЗВО тісно пов'язаний зі становленням у студентів стійкості до впливу стресів. Підвищити рівні обох взаємопов'язаних феноменів можна за допомогою формувального впливу, одним з інструментів яких виступає психологічний тренінг [10].

***Вибірку досліджуваних на етапі формувального експерименту*** склали 42 майбутніх психологи, що на момент проведення емпіричного дослідження навчалися на спеціальності «053 Психологія» в українських ЗВО: *експериментальна група* (21 учасник), *контрольна група* (21 учасник).

Рівнозначність експериментальної та контрольної груп забезпечено за допомогою розподілу учасників на основі рівня особистісної готовності до професії, тобто обидві групи мали схожий рівень початкових характеристик. Це дозволило уникнути ситуації, при якій початково більш готові учасники експериментальної групи демонструють кращі результати не завдяки впливу програми, а через їхні індивідуальні переваги.

Учасники експериментальної групи приймали участь у психокорекційній програмі «Стрес і особистісні ресурси в професійній діяльності психолога», спрямованому на розвиток особистісної готовності до професійної діяльності. Програма включала тренінг з розвитку професійно

важливих для роботи психолога особистісних якостей, серед яких емоційний інтелект, комунікативні здібності, самооцінка, відповідальність, усвідомлене відношення до професії, саморегуляція.

Учасникам контрольної групи перед повторним опитуванням було запропоновано відповісти, чи піддавались вони будь-якому психокорекційному впливу, цілеспрямованому на розвиток особистісної готовності до професії, окрім стандартної навчальної програми закладу вищої освіти. Відповідальність щодо чесності відповідей покладено на самих учасників контрольної групи.

*Термін проведення формувального експерименту.* Психологічний тренінг реалізовано впродовж восьми тижнів, із середини жовтня до середини грудня 2024 року. Для максимального наближення зовнішніх умов формувального та констатувального етапів і усунення фактору впливу зовнішнього чинника, повторне діагностичне опитування учасників також проводилось на початку сесійного періоду у студентів (середина грудня 2024), що зазвичай характеризується підвищеним рівнем навчального стресу.

*Статистичний аналіз даних.* Для підтвердження чи спростування ефективності формувального впливу використано методи статистичного аналізу даних, отриманих в результаті повторної психодіагностики учасників експериментальної та контрольної груп. З метою виявлення статистично значущих відмінностей у показниках залежної змінної (стресостійкості майбутніх психологів) застосовано *U*-критерія Манна-Уїтні, який:

- є непараметричним тестом для порівняння двох незалежних груп,
- не вимагає нормальності розподілення даних,
- дозволяє порівнювати вибірки різного об'єму,
- менш чутливий до екстремальних викидів.

Нормальність розподілення даних перевірено за допомогою побудови гістограми в програмі Statistica 12.0.

### **3.2. Зміст і процедура проведення психологічного тренінгу з розвитку особистісної готовності до професії**

*Мета тренінгу* – підвищити рівень стресостійкості майбутніх психологів шляхом розвитку особистісних ресурсів, якими виступають професійно важливі якості психологів (зокрема, усвідомлене ставлення до професії, позитивна самооцінка, комунікативні здібності, організаторські схильності, емоційний інтелект, відповідальність).

#### *Завдання тренінгу:*

1. Розширити знання про емоційний інтелект, роль емоційного інтелекту та його складових у професії психолога.
2. Сформувати навички емоційного регулювання.
3. Розвинути навички ефективної комунікації, закріпити активну життєву позицію щодо пошуків особистісних ресурсів.
4. Підвищити рівень мотивації учасників до особистісного розвитку, самооцінки власної компетентності.
5. Надати практичні інструменти для управління стресом.

#### *Структура тренінгу:*

- кількість занять: 8 (по 90 хвилин кожне);
- загальна кількість годин: 10;
- періодичність зустрічей: один раз на тиждень;
- форма проведення: групова (дистанційні заняття за допомогою онлайн-платформи Google Meet).

#### *Структура заняття:*

- *Теоретичний блок* (розвиток когнітивної сфери). Впродовж лекційно-інформаційної частини висвітлюється теоретична інформація по заявленій темі. Час проведення цього блоку – приблизно 15.
- *Практичний блок* (розвиток поведінкової сфери). Спрямований на закріплення отриманої інформації, навички застосування практичного інструментарію. Час проведення – орієнтовно 30-40 хвилин.

- *Дискусійний блок* (розвиток емоційно-рефлексивної сфери). Включає групове обговорення отриманих вражень, індивідуальну рефлексію, зворотній зв'язок, розвиток отримання міжособистісної підтримки. Час проведення цього блоку – приблизно 30-40 хвилин.

**Методи проведення тренінгу:** групова дискусія, рольові ігри, моделювання стресових ситуації, рефлексивні практики, техніки усвідомленості, практики розвитку емоційного інтелекту та самоконтролю, методи соціальної перцепції.

Очікуванні **результати тренінгу:**

- розвиток особистісних якостей, важливих для майбутньої професії;
- оволодіння інструментами розпізнавання та контролю емоційних станів;
- профілактика емоційного вигорання у професійній діяльності;
- здатність ефективно контролювати емоції у конфліктних ситуаціях;
- підвищення опірності стресу та якості життя.

Завдання *теоретичного блоку тренінгу* – допомогти майбутнім психологам поглибити свої знання щодо сучасних наукових підходів до понять стресу, причини та види психологічних чинників, які можуть його викликати та вплив на професійну діяльність особистості. У рамках лекційного блоку також розглядаються ефективні методи розвитку стресостійкості, серед яких можна виділити ролі безпосередньо емоційного інтелекту у професії психолога, причини негативних емоцій і їх вплив на поведінку, методи саморегуляції емоцій, включаючи дихальні техніки, релаксацію, ознаки емоційного вигорання та інші.

Основна думка лекційного блоку базується на трьох ключових ідеях:

- 1) мислення, емоції, поведінка та мотивація формують наше здоров'я так само, як і стан здоров'я впливає на спосіб життя;
- 2) усвідомлення відповідальності за власне здоров'я та благополуччя базується на активній життєвій позиції та відкриває можливості до позитивних змін;

3) відповідність наявних особистісних ресурсів людини її професійним цілям є запорукою здоров'я та профілактикою професійного вигорання.

Після кожного лекційного (когнітивного) блоку учасники мають змогу закріпити на практиці отримані знання (розвинути навички поведінкової сфери особистості). Мета *практичного блоку заняття* – підтримати активну позицію учасників, сприяти розвитку відповідальності та впливу на зовнішній світ.

Третя частина кожної зустрічі присвячена *дискусійному блоку*, який проходить у форматі групового обговорення та прямих відгуків. Учасники ставлять додаткові запитання, уточнюють інформацію, діляться прикладами з власного досвіду, що має на меті сприяти розвитку особистісної рефлексії та комунікативних навичок побудування контакту з оточуючими. Цей блок допомагає розвинути комунікативні навички учасників, підвищити їх активність в загальному обговоренні.

Заключне заняття тренінгу присвячене підведенню загальних підсумків психокорекційної програми: наскільки виправдались очікування учасників, що вдалось зробити і що хочеться розвивати далі. Також у учасників є можливість запропонувати власні ідеї щодо покращення програми у форматі відкритої дискусії, що сприяє покращенню їх організаторських схильностей, розвитку відповідальності та активної життєвої позиції.

Окремим пунктом завершальної зустрічі є самооцінка учасниками своїх результатів (суб'єктивне враження) та проведення повторної діагностики рівнів особистісної готовності до професійної діяльності та стресостійкості (для об'єктивної оцінки) та порівняння отриманих результатів.

Далі наведено більш детальний опис кожного заняття психологічного тренінгу «*Стрес та особистісні ресурси в професійній діяльності психологів*».

### ***Заняття 1. Знайомство, вступ, постановка цілей***

***Мета*** – створити безпечне середовище для роботи, визначити очікування учасників, роз'яснити цілі програми, дати базовий теоретичний матеріал щодо стресостійкості особистості як психологічного феномену.

**Завдання:** познайомити учасників між собою, визначити їхні потреби, актуалізувати їх знання щодо особистісних ресурсів людини та поняття стресостійкості.

*Теоретичний блок:*

- Поняття стресостійкості особистості: зміст, сутність та роль у діяльності психолога. Психологічна стійкість, емоційна стійкість. Психологічні чинники стійкості до стресу.
- Роль особистісних ресурсів та зокрема емоційного інтелекту для підвищення професійної ефективності.

*Вправа.* «Знайомство. Самооцінка»

1. Учасники розбиваються на пари, коротко розповідають про себе, спостерігають за своїм емоційним станом.
2. Далі по черзі відповідають на запитання: «Що для мене означає стресостійкість?», «Які я маю ресурси для ефективного подолання стресу?»
3. Проводять самооцінку власної готовності до професійної діяльності (відповідно до шкали 1-10 балів), дають коротке роз'яснення.

*Дискусія.* Учасники всі разом обговорюють, яку роль виконують особистісні ресурси в повсякденному та професійному житті людини та як пошук та використання внутрішніх ресурсів допомагають боротись зі стресом.

## ***Заняття 2: Розпізнавання і контроль емоцій***

**Мета** – познайомити учасників з навичками самоідентифікації емоцій (в тому числі негативних), запропонувати ефективні методи емоційної саморегуляції.

**Завдання:** навчити розпізнавати та контролювати власні емоції/почуття, взаємодіяти з чуттєвою сферою інших людей.

*Теоретичний блок:*

- Визначення базових емоцій та почуттів, опис і характеристика основних джерел виникнення різних емоційних станів.

- Вплив різних (в тому числі негативних) емоцій на поведінку людини та її професійну ефективність.

*Вправа: «Заміна думок»*

1. Учасники описують ситуації, які викликають негативні емоції, виявляють думки/переконання, що їх супроводжують.
2. Заміна негативних думок на конструктивні. Наприклад:
  - Негативна думка: «Я не впораюсь із завданням».
  - Конструктивна думка: «Це завдання складне, але я можу спробувати поетапно його вирішити».

*Дискусія.* Учасники всі разом обговорюють, як зміна внутрішнього діалогу впливає на поведінку та самопочуття психолога?

### ***Заняття 3: Навички ефективної саморегуляції***

***Мета*** – ознайомити учасників з методами управління емоціями методом саморегуляції.

***Завдання:*** навчити учасників програми основним технікам для зниження емоційного напруження.

*Теоретичний блок:*

Ведучий пояснює важливість емоційної саморегуляції: емоції можуть бути корисними, але інколи заважають приймати раціональні рішення; навички емоційної саморегуляції допомагають зберігати продуктивність і знижувати рівень стресу. Три кроки саморегуляції: 1) усвідомлення, 2) прийняття, 3) контроль (застосування технік для зниження інтенсивності емоцій). Розказує про психофізіологічні техніки саморегуляції: дихальні вправи, релаксація, медитація.

*Вправа: «Контроль дихання».*

1. Тренер навчає учасників двох простих технік емоційної саморегуляції: «глибоке дихання» (техніка 4-7-8):
  - Вдихніть через ніс на 4 рахунки.
  - Затримайте дихання на 7 рахунків.

- Видихайте через рот на 8 рахунків.
- Повторіть 3-5 разів.

2. Зміна фокусу уваги: сконцентруйтеся на трьох об'єктах у кімнаті, які вам подобаються, опишіть їхні характеристики (колір, форму, текстуру); подумайте, які позитивні асоціації вони викликають. Учасники практикують ці техніки, фокусуючись на згаданій раніше ситуації, і повторно оцінюють рівень емоційної напруги за шкалою барометра.

*Дискусія.* Учасники всі разом обговорюють, наскільки методи саморегуляції є ефективними для подолання стресу, підтримки психічного здоров'я? В яких життєвих і професійних ситуаціях ці методи можуть бути корисні?

#### ***Заняття 4. Емпатія як важлива професійна якість психолога***

**Мета** – познайомити учасників з психологічним явищем емпатія як важливої складової особистості психолога.

**Завдання:** навчити учасників навикам емпатійного слухання, розвиток емпатії у студентів-психологів через усвідомлення переживань інших людей, удосконалення здатності розуміти чужі емоції та приймати різні точки зору.

#### *Теоретичний блок:*

Тренер пояснює, що емпатія є однією з ключових компетенцій психолога, яка допомагає ефективно працювати з клієнтами. Основні тези: емпатія – це здатність розуміти емоції, почуття та думки іншої людини; розвиток емпатії сприяє побудові довірливих відносин і поліпшенню якості психологічної допомоги. Ведучий також зазначає, що емпатія включає: когнітивний аспект (розуміння думок іншої людини); емоційний аспект (співпереживання її почуттям); поведінковий аспект (відображення емпатії через дії).

#### *Вправа «Розкажи мою історію»*

1. Учасники діляться на пари.
2. Один із них виконує роль «оповідача», інший – «перекладача».

3. «Оповідач» розповідає коротку історію зі свого життя (радісну, сумну або напружену), пов'язану з сильними емоціями (наприклад, досягнення мети, конфліктна ситуація).
4. «Перекладач» слухає історію уважно та переказує її від імені оповідача, використовуючи займенники «я» і «мені» (наприклад: «Я відчував велику радість, коли це сталося»).
5. «Перекладач» повинен зосередитися на почуттях і думках, які виражав «оповідач». Учасники не мають права перебивати одне одного.

Рефлексія: після завершення вправи кожен "оповідач" оцінює, наскільки точно «перекладач» зрозумів його почуття та думки (шкала від 1 до 5).

*Дискусія:* як розуміння емоцій інших, співчуття допомагають психологу керувати власним емоційним і фізичним станом?

### ***Заняття 5. Відповідальність в професійній діяльності психолога***

**Мета** – розвинути інтернальний локусу контролю через відчуття контролю над життєвими ситуаціями та посилення відповідальності за свої рішення.

**Завдання:** навчити учасників рефлексії та аналізу минулих життєвих ситуацій, визначення зон особистої відповідальності.

*Теоретичний блок:*

- Що таке локус контролю: інтернальність та екстернальність.
- Як відповідальність за прийняття рішень допомагає долати навчальні та професійні стреси. Для чого підвищувати особистісну відповідальність за прийняття рішень?
- Методи розвитку інтернальності суб'єктивного локусу контролю.

*Вправа «Я керую своїм життям».*

1. Ведучий пропонує учасникам згадати одну з недавніх ситуацій, яка мала для них значення (наприклад, досягнення успіху чи зіткнення з труднощами). Питання для роздумів: Що сталося? Яка була моя роль у цій ситуації? Чи був у мене вибір, і як я ним скористався? Учасники записують свої відповіді в зошитах або блокнотах.

2. Учасники діляться своїми спостереженнями в малій групі (3–4 людини): які дії привели до позитивних результатів, що можна було б зробити краще, як власні рішення вплинули на ситуацію.

*Дискусія.* Учасники тренінгу всі разом обговорюють, як активна та відповідальна позиція впливає на вирішення професійних стресових ситуацій?

### ***Заняття 6. Стратегії управління конфліктами.***

**Мета** – покращити адаптаційні можливості учасників тренінгу під час стресових ситуацій.

**Завдання:** розвинути в учасників навички ефективного подолання стресу через відпрацювання поведінкових стратегій у стресогенних ситуаціях під час професійної діяльності.

#### *Теоретичний блок:*

Ведучий пояснює учасникам, що стрес у професійній діяльності психолога може виникати внаслідок складних або конфліктних ситуацій із клієнтами. Наводяться приклади таких ситуацій: клієнт демонструє агресію, клієнт уникає співпраці, клієнт висловлює сумніви щодо професійної компетентності психолога. Ведучий акцентує увагу на важливості збереження емоційного балансу, активного слухання та конструктивної поведінки.

#### *Вправа: «Рольова гра: конфліктна ситуація з клієнтом»*

Учасники моделюють професійну взаємодію у стресовій ситуації, пов'язаній із конфліктом, а також відпрацьовують методи саморегуляції та комунікації, які дозволяють знизити рівень стресу.

Учасники діляться на пари: один із них виконує роль клієнта, інший роль психолога. Приклади ситуацій: клієнт критикує методи роботи психолога, клієнт емоційно зривається під час консультації, клієнт уникає відповідей і відмовляється брати участь у процесі. Завдання «психолога» полягає у збереженні спокою і професійної поведінки, використовувати техніки активного слухання, спробувати знизити напругу в ситуації, контролювати власні емоції.

*Дискусія:* групове обговорення результатів заняття, індивідуальна рефлексія щодо отриманих навиків.

### ***Заняття 7. Емоційне вигорання, засоби профілактики***

**Мета** – підвищити в учасників здатність виявляти та запобігати емоційному вигоранню.

**Завдання** – допомогти учасникам усвідомити причини емоційного вигорання, визначити індивідуальні джерела стресу та розробити стратегії профілактики стресу через активацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

#### *Теоретичний блок:*

Ведучий розповідає про емоційне вигорання: причини, ознаки, наслідки. Пояснює важливість профілактики стресу, акцентуючи увагу на використанні ресурсів (фізичних, емоційних, соціальних).

#### *Вправа: «Аналіз особистісних ресурсів»*

1. Учасникам роздають шаблон «Колеса ресурсів» (коло, поділене на 8 сегментів): фізичний (відпочинок, харчування, фізична активність); емоційний (позитивні емоції, здатність виражати почуття); соціальний (підтримка родини, друзів, колег); інтелектуальний (навчання, розвиток); творчий (заняття хобі, творчість); духовний (медитація, цінності, сенс життя); професійний (мотивація до роботи); фінансовий (матеріальна стабільність).

Учасники оцінюють свій рівень наповненості кожного ресурсу за шкалою від 0 до 10 (0 – ресурс повністю виснажений, 10 – ресурс максимально наповнений).

2. Учасники заповнюють "Колесо ресурсів", відмічаючи рівень наповненості кожного сегмента. Далі тренер просить обрати 2–3 ресурси з найнижчими показниками та подумати, які конкретні дії можуть допомогти їх поповнити. Приклади запитань для рефлексії:

- Що можна зробити для поліпшення фізичного ресурсу? (наприклад, більше спати або займатися спортом).

- Як можна зміцнити соціальний ресурс? (наприклад, провести час із друзями).
- Які дії можуть підтримати ваш емоційний стан? (наприклад, щоденник вдячності, перегляд улюбленого фільму).

*Дискусія на тему:* чому психологу так важливо підтримувати психічне здоров'я та емоційну рівновагу, які є методи ефективного відновлення внутрішніх ресурсів.

### ***Заняття 8. Завершення, підсумок результатів***

***Мета*** – підбити підсумки, оцінити прогрес учасників.

***Завдання*** – закріпити результати психокорекційної програми, надати учасникам можливість розробити інструменти для особистісного розвитку.

*Практична робота:*

- Повторна коротка самооцінка рівня стресостійкості та готовності до професії, порівняння результатів із початковими даними до програми.
- Формування планів індивідуального розвитку: кожен учасник складає план для подальшого самовдосконалення.

*Дискусія в групі* на тему: «Що виявилось найціннішим впродовж проходження психологічного тренінгу?»

Також впродовж завершального заняття психологічного тренінгу проведено повторне опитування учасників експерименту на предмет визначення рівня сформованості професійно важливих якостей, що складають структуру особистісної готовності до професійної діяльності, та рівня стресостійкості відповідно до комплексу стандартизованих методик (див. табл. 2.3).

Психологічний тренінг «Стрес і особистісні ресурси в професійній діяльності психолога» орієнтований на розвиток професійно важливих особистісних якостей. Психокорекційна програма складена таким чином, що пріоритетна роль віддана розвитку емоційного інтелекту, самосвідомості і управління емоціями, але при цьому тісно пов'язана з розвитком

комунікативних і організаторських здібностей. Вправи емоційної саморегуляції, техніки усвідомленості, розвиток позитивних переконань про себе підвищує впевненість у власних силах, вчить учасників усвідомлювати роль власного впливу на стресові ситуації без перекладання відповідальності на зовнішні фактори.

### **3.3. Аналіз та оцінка результатів формувального експерименту**

Впродовж *етапу констатувального експерименту другого порядку* проведено контрольне дослідження результатів повторного опитування учасників експериментальної та контрольної груп, проведеного по закінченню формувального експерименту.

Контрольне дослідження здійснено з використанням пакету психодіагностичних методик (табл. 2.3), спрямованих на визначення рівнів сформованості професійно важливих якостей (ПВЯ) в структурі особистісної готовності до професії та актуальних показників стресостійкості.

**Мета** – підтвердити чи спростувати ефективність психологічного тренінгу розвитку особистісної готовності до професії для підвищення стресостійкості студентів-психологів методом статистичного аналізу даних.

#### **Завдання:**

1. Провести повторну діагностику стресостійкості та особистісної готовності до професії серед респондентів експериментальної та контрольної груп після закінчення формувального впливу.

2. Порівняти результати обох груп з метою оцінки психокорекційного ефекту до та після психологічного тренінгу.

3. Визначити статистично значущі відмінності показників готовності та стресостійкості в результатах експериментальної та контрольної груп після формувального експерименту.

Для оцінки *динаміки змін сформованості особистісної готовності до професії* в експериментальній і контрольній групах проведено повторне

(контрольне) психодіагностичне дослідження, результати якого наведено в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

**Динаміка змін коефіцієнтів сформованості особистісної готовності до професії та окремих її компонентів у учасників експериментальної та контрольної груп (до та після експерименту)**

Особистісна готовність до професії		Експериментальна група			Контрольна група		
		до екс.	після екс.	різниця	до екс.	після екс.	різниця
Компоненти	Мотиваційний	0,528	0,613	+0,081	0,532	0,530	-0,002
	Когнітивний	0,630	0,616	-0,014	0,622	0,629	+0,007
	Поведінковий	0,572	0,642	+0,07	0,574	0,583	+0,009
	Емоційно-вольовий	0,495	0,572	+0,087	0,492	0,479	-0,13
Загальний показник		0,562	0,625	+0,063	0,563	0,565	+0,002

Аналіз результатів, представлених у табл. 3.1, дозволяє виділити кілька важливих тенденцій щодо виявлення динаміки змін коефіцієнтів сформованості особистісної готовності до професійної діяльності та окремих її компонентів у експериментальній та контрольній групах після формуально-розвивального впливу.

Так, у експериментальній групі найпомітніші позитивні зміни зафіксовано в коефіцієнті сформованості емоційно-вольового компонента: покращення рівня емоційного інтелекту та інтернальності локусу контролю говорить про те, що студенти-психологи ефективно опанували здатність до емоційної саморегуляції, навчилися ефективному самоконтролю та закріпили позитивний досвід у прийнятті відповідальності за власний психічний стан. Не дивлячись на те, що психологічний тренінг розроблено для розвитку передусім емоційного інтелекту, також наявні позитивні зміни в показниках сформованості інших компонентів особистісної готовності до професії. Зокрема, студенти-психологи стали більш усвідомлено відноситись до професії,

що, на нашу думку, пов'язано з покращенням показника інтернальності та прийняття відповідальності за власні дії. При цьому зменшився показник коефіцієнта сформованості когнітивного компонента, тобто завищену раніше самооцінку майбутніх психологів приведено до рівня, адекватного фактичному показнику готовності до професійної діяльності. Збільшення показника коефіцієнта поведінкового компоненту свідчить про готовність студентів використовувати свої комунікативні та організаторські схильності як ресурси для особистісного та професіонального розвитку.

У контрольній групі, яка не приймала участі в формуально-розвивальному впливі, зафіксовано мінімальну динаміку змін у всіх показниках: мінусова тенденція розвитку коефіцієнтів мотивації до професії та емоційного інтелекту може свідчити про суттєвий негативний вплив зовнішніх стресорів. Незначні, але позитивні, зміни демонструє когнітивний компонент: студенти-психологи як раніше мають завищене уявлення про рівень власної готовності до професії, причиною чого, певно, є розширення професійних знань, отриманих впродовж стандартної програми навчання у ЗВО.

Таким чином, психокорекційна програма, проведена під час формуального експерименту, мала найбільший позитивний вплив на мотиваційний, поведінковий і емоційно-вольовий компоненти в експериментальній групі. Контрольна група продемонструвала незначні позитивні зрушення або навіть регресію, що підкреслює необхідність спеціалізованого втручання для розвитку особистісної готовності до професії.

Також у експериментальній групі спостерігається значне зростання загального рівня готовності, що свідчить про помітний вплив програми. У контрольній групі загальний рівень готовності майже не змінився, що вказує на відсутність розвитку без спеціальної корекційної роботи. Психокорекційна програма позитивно вплинула на загальний розвиток особистісної готовності, допомагаючи студентам краще підготуватися до професійних викликів, ніж у контрольній групі. Учасники програми змогли покращити свої знання,

здатність аналізувати професійні завдання та адаптуватися до нових ситуацій, контрольна група показала мінімальні зміни.

Для оцінки динаміки змін *показників стресостійкості в експериментальній та контрольній групах* після закінчення формуального експерименту проведено контрольну діагностику за методикою «Аналіз стилю життя» (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Динаміка змін у показниках стресостійкості учасників експериментальної і контрольної груп (до та після формуального експерименту)**

	Експериментальна група			Контрольна група		
	до експ.	після експ.	різниця	до експ.	після експ.	різниця
Стресостійкість	23,04	19,27	3,77	22,76	22,03	0,16

Згідно табл. 3.1, наявні позитивні зміни показників стресостійкості в учасників експериментальної групи після проходження формуального експерименту, а саме збільшився показник середнього балу опірності стресу в порівнянні з показником до психокорекційного впливу. Показник стійкості до стресу в контрольній групі змінився в сторону погіршення, тобто здатності студентів-психологів спиратись стресу зменшилась.

Для визначення статистично значущої різниці в показниках особистісної готовності до професії та стресостійкості в учасників експериментальної та контрольної груп після формуального експерименту застосовано *U*-критерія Манна-Уїтні (табл. 3.3).

Так, виявлено статистично значущі відмінності показників стійкості до стресу (0,029) та готовності до професійної діяльності (0,016) в учасників експериментальної та контрольної груп після формуального експерименту. Такі результати дозволяють констатувати, що цілеспрямована психокорекція особистісної готовності до професійної діяльності позитивно впливає на

рівень стресостійкості студентів-психологів. Тобто розвиток таких професійно важливих якостей як усвідомлене ставлення до майбутньої професії, комунікативні та організаційні схильності, емоційний інтелект і позитивна самооцінка ефективно допомагають ефективно використовувати особистісні ресурси для зниження рівня навчально-професійного стресу.

Таблиця 3.3

**Результати визначення статистичних відмінностей показників стресостійкості та особистісної готовності до професії в експериментальній групі (ЕГ) і контрольній групі (КГ) після формувального експерименту**

	Середній ранг (ЕГ)	Середній ранг (КГ)	U	Z	p
Стресостійкість	19,27	22,03	8234,01	2,542704	0,029
Особистісна готовність до професії	0,625	0,565	12934,52	3,082043	0,016

Зокрема, формувально-розвивальний тренінг позитивно вплинув на поведінкові аспекти готовності, такі як здатність працювати в команді, комунікація та активне застосування знань на практиці. Програма також суттєво підвищила мотивацію студентів до професійного саморозвитку, їхню емоційну стійкість і здатність справлятися з професійними викликами. У контрольній групі навпаки спостерігалось зниження цього показника, що може свідчити про негативний вплив стресу.

### **Висновки до розділу 3**

Під час третього етапу емпіричного дослідження проведено формувальний експеримент з метою підтвердження чи спростування гіпотези про те, що цілеспрямована психокорекція особистісної готовності до професії підвищить рівень стресостійкості майбутніх психологів. Тобто розвиток особистісних ресурсів, якими виступають професійно важливі якості психологів, допомагають ефективніше спиратися впливу стресу.

Методологічним підґрунтям створення формувального експерименту виступили базові основи гуманістичної психології: зокрема, раціонально-емотивний терапевтичний підхід А. Елліса, теорія емоційного інтелекту Д. Гоулмана, моделі Саловея та Майєра, ідеї системного підходу. Методом психокорекції обрано психологічний тренінг, перевагою якого є ефективний та швидкий розвиток емоційної зрілості та стресостійкості завдяки можливості безпосереднього практичного застосування нового досвіду.

Розроблено психокорекційну програму, що включає десять годин активної групової роботи (вісім занять по півтори години), кожне заняття має тематичні блоки, які направлено на розвиток когнітивної (нові знання, рефлексія), емоційної (проживання нового досвіду в групі, зворотні зв'язки) та поведінкової сфер учасників (закріплення нових знань і вмінь на практиці).

Після завершення формувального експерименту проведено повторну контрольну психодіагностику учасників експериментальної та контрольної груп з метою прослідкувати динаміку змін у показниках особистісної готовності до професійної діяльності та рівні стресостійкості та порівняти результати до та після психокорекційного впливу. За результатами статистичного аналізу даних, констатовано підвищення рівня сформованості особистісної готовності до професії в учасників експериментальної групи. Найбільші зміни спостерігались в емоційно-вольовому та поведінковому компонентах, які є критично важливими для професійної діяльності. У контрольній групі зафіксовано мінімальні або негативні зміни, зокрема, в сфері комунікації, відповідальності та емоційної саморегуляції. Результати формувально-розвивального експерименту демонструють, що цілеспрямована психокорекційна робота з розвитку професійно важливих якостей є дієвим елементом для успішної підготовки психологів до професійної діяльності.

Підвищення середнього показника стресостійкості в експериментальній групі після тренінгу вказує на успішність програми в подоланні стресової вразливості та формуванні базових навичок саморегуляції. Відсутність позитивної динаміки в контрольній групі вказує на недостатність звичайного

навчального процесу для формування адаптивних механізмів подолання стресу.

Порівняння результатів експериментальної та контрольної груп після формувального експерименту показало статистично значущі відмінності, що підтверджує ефективність запропонованої психокорекційної програми. Таким чином, можна констатувати, що цілеспрямований розвиток професійно важливих якостей в структурі особистісної готовності до професії позитивно впливає на стресостійкість майбутніх психологів. Розроблений психологічний тренінг може бути використано для розширення програми підготовки майбутніх психологів, з метою практичної допомоги в процесі адаптації до навчально-професійних викликів. Також програма може бути адаптована для спеціалістів інших професій профілю «людина-людина», де стресостійкість є ключовою характеристикою особистості професіонала.

## ВИСНОВКИ

1. В результаті вивчення сучасної наукової літератури виявлено, що феномен стресостійкості особистості досліджується: як стан (властивості нервової системи, базовий рівень стійкості до стресу), як процес (поведінкові стратегії, спрямовані на адаптацію до стресових ситуацій), як якість (особистісні характеристики, що впливають на ефективність саморегуляції). Поняття «стресостійкість» сформульовано як здатність особистості справлятися з психоемоційним навантаженням, адаптуватися до складних умов і зберігати ефективність діяльності. Важливим для дослідження є також поняття «емоційна стійкість» – здатності розпізнавати, контролювати власні емоції та взаємодіяти з емоціями інших. Констатовано, що стресостійкість має складну багаторівневу структуру, що складається з динамічно пов'язаних між собою компонентів. Підкреслено, що в ролі цих компонентів виступають ресурси особистості. Внутрішні ресурси індивіда розглядаються в контексті дослідження як психологічні чинники стресостійкості, до яких, в свою чергу, відносяться індивідні характеристики, поведінкові реакції, особистісні якості. До зовнішніх чинників відносяться фактори навколишнього середовища. З'ясовано, що підвищення стресостійкості особистості пов'язане з використанням зовнішніх і внутрішніх ресурсів, зокрема професійно важливих якостей.

2. Поняття особистісної готовності до професії визначено багатоконпонентне явище зі складною структурою, яке базується на мотивації до обраної діяльності, професійно важливих особистісних якостях, здатності до ефективної комунікації, відповідальності та рефлексії. Її структурними компонентами є когнітивний, мотиваційний, поведінковий та емоційно-вольовий аспекти. З'ясовано, що готовність до професії формується під час навчання у закладі вищої освіти через отримання профільних знань, активний розвиток практичних навичок і особистісне зростання. Зовнішнім показником готовності до професії виступає рівень академічної успішності, а внутрішнім – самооцінка індивідом наявних у нього професійно важливих якостей.

Особлива увага приділяється оцінці індивідуальних властивостей особистості, необхідних для успішного виконання професійних завдань. Визначено, що невідповідність наявних у майбутнього спеціаліста особистісних якостей вимогам професійної діяльності виступає головною причиною виникнення стреса. Спільними рисами особистісної готовності до професії та стресостійкості є їхня багатомірність і взаємозв'язок з такими особистісними характеристиками, як мотивація до саморозвитку, усвідомлене ставлення до професії, позитивна самооцінка, комунікативні та організаторські здібності, відповідальність, емоційна саморегуляція, здатність до рефлексії. Розвиток особистісної готовності до професії як сукупності ключових професійних якостей є важливим чинником формування стресостійкості, особливо в контексті специфіки роботи психологів, що передбачає значні емоційні навантаження.

3. За результатами констатувального етапу емпіричного дослідження виявлено низький рівень стресостійкості у третини респондентів, що свідчить про стан дезадаптації студентів-психологів та вказує на проблему стресового навантаження в умовах навчально-професійної підготовки. Також виявлено переоцінку майбутніми психологами особистісної готовності до професії: більше половини опитаних вважають себе готовими до професії при тому, що фактично високий рівень підготовленості продемонстрували лише третина опитаних. Найбільш сформованими у студентів-психологів виявились комунікативні та організаторські схильності, найгірше сформованою – сфера емоційного інтелекту: здобувачі вищої психологічної освіти добре усвідомлюють емоції, але мають недостатньо розвинену здатність їх контролювати. Мотиваційна спрямованість та вміння майбутніх психологів брати на себе відповідальність сформовані на середньому рівні, що також є недостатнім для ефективного здійснення професійної діяльності. При цьому доведено, що студенти-психологи з вищим рівнем особистісної готовності до професійної діяльності (як сукупності сформованих професійно важливих якостей) мають вищий рівень стресостійкості. Тобто здобувачі вищої

психологічної освіти з відповідальним ставленням до професії, позитивною самооцінкою, добре сформованими комунікативними та організаційними навичками, інтернальним локусом контролю та розвиненим емоційним інтелектом краще долають стрес. Також зафіксовано, що дисбаланс між емоційною усвідомленістю та саморегуляцією може виступати ключовим фактором високого рівня стресу у студентів-психологів. Аналіз отриманих результатів дозволяє зробити припущення, що підвищення стресостійкості майбутніх психологів можливе через розвиток здатності до ефективної емоційної саморегуляції, що є провідним компонентом особистісної готовності психолога до здійснення професії.

4. В процесі формувального експерименту сформовано та реалізовано психокорекційну програму, спрямовану на розвиток ключових компонентів особистісної готовності до професійної діяльності і підвищення рівня стресостійкості у майбутніх психологів. Зміст та процедура програми побудовано на ідеях гуманістичної психології та принципах системного підходу. Методом психокорекції обрано психологічний тренінг, що базується на використанні когнітивно-поведінкових інструментів, які довели свою ефективність у формуванні особистісної зрілості та адаптивності завдяки практичному закріпленню нових знань і навичок. Програма включала вісім тематичних занять тривалістю півтори години, що передбачали розвиток: когнітивної сфери (знання про стрес, особистісну готовність, рефлексія професійних якостей); емоційної сфери (проживання досвіду в груповій взаємодії, зворотній зв'язок); поведінкової сфери (засвоєння та закріплення нових навичок у практичних вправах). Після завершення тренінгу проведено повторну діагностику особистісної готовності до професії та рівня стресостійкості серед учасників експериментальної та контрольної груп. Констатовано зростання загального рівня сформованості особистісної готовності до професії в експериментальній групі, в контрольній групі суттєвих змін не зафіксовано. Підвищення показника стресостійкості у майбутніх психологів, що приймали участь в формувальному експерименті,

свідчить про формування у них навичок саморегуляції та більш ефективної адаптації до стресу шляхом розвитку особистісних ресурсів, тобто професійно важливих якостей. Виявлені статистично значущі відмінності між експериментальною та контрольною групами у показниках особистісної готовності до професії та стресостійкості підтверджують ефективність психокорекційного впливу.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів вирішення окресленої проблеми. Структурно-компонентна модель особистісної готовності до професійної діяльності може бути розширена та доповнена іншими складовими, що відкриває нові горизонти для теоретичного та практичного аспектів дослідження. Подальша перспектива вивчення впливу особистісної готовності до професійної діяльності на стресостійкість майбутніх психологів також полягає у розгляді таких ключових детермінант як тривалий воєнний стан в Україні, що виступає значущим зовнішнім фактором стресу, може суттєво впливати на здатність майбутніх психологів залишатись стійкими в період навчально-професійного процесу та потребує додаткових емпіричних досліджень.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г. О., Перепелиця П. С. Формування готовності до професійної праці у контексті гуманізації освіти. Психологічні аспекти гуманізації освіти. Книга для вчителя. Київ–Рівне, 1996. 148 с.
2. Барко В. І. Україномовна адаптація опитувальника рівня і структури емоційного інтелекту з метою психологічного добору поліцейських. *Psychological journal*. 2019. №23(5). С. 9–25.
3. Берегова Н. П. Дослідження «емоційного інтелекту» як психологічного феномену. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2020. № 19. С. 10–24.
4. Бондар В. І. Сучасні проблеми професійної підготовки практикуючого психолога. *Професійна підготовка практичного психолога: теорія і практика*. 2011. Вип. 1. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова. С. 3–14.
5. Бондарчук О. І. Підготовка керівників закладів освіти до профорієнтаційної роботи з учнівською та студентською молоддю : спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної педагогічної освіти. НАПН України. Університет менеджерської освіти. Київ, 2013. 51 с.
6. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
7. Важинський С. Е., Щербак Т. І. Методика та організація наукових досліджень : навчальний посібник. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 260 с.
8. Гавриш І. В. Формування готовності майбутніх учителів до інноваційної професійної діяльності (методологічний і теоретичний аспекти) : монографія. Харків : ХОНМІБО, 2005. 388 с.
9. Дворніченко Л. Л. Емпіричне дослідження особливостей прояву емпатії у студентів ЗВО. *Слобожанський науковий вісник. Серія «Психологія»*. 2023. Випуск 2. С. 10–16.

10. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : дис. д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 168 с.
11. Живоглядюв Ю. О., Науменко В. В. Причини дефіциту смислових орієнтирів під час вибору першої професії. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: тези доповідей IV Міжнародної конференції (м. Київ, 7 грудня 2022 року). Київ : «Університет економіки та права «КРОК», 2022. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1251>.
12. Зарицька В. В., Козарик О. С. Емоційний інтелект у структурі професійної діяльності. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 112–116.
13. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
14. Камінська О. В. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2021. Випуск 13 (58). С. 26–34.
15. Карамушка Л. М. Психологічна готовність студентів до здійснення майбутньої професійної кар'єри: зміст, структура, рівень і чинники. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2013. Вип. 16. С. 211–219.
16. Кияшко Л. О. Динаміка когнітивної складової психологічної готовності студентської молоді до політичної участі. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2013. Вип. 32. С. 207–217.
17. Кобзева О. В., Матюхін В. О. Успішний фахівець 2020-х років: вимоги та технології підготовки. *Наукове видання «Інтернет-Освіта-Наука – 2016» : збірник праць десятої міжнародної науково-практичної конференції*. Вінниця : ВНТУ, 2016. С. 164–166.
18. Коваленко Ю. В. Етнорелігійна ідентичність молоді як чинник поведінки подолання стресової ситуації : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.05.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2020. 350 с.

19. Коkun О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. 200 с.

20. Коkun О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців : методичний посібник. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 171 с.

21. Комар Т. В., Варгата О. В. Психологічні чинники стресостійкості фахівців соціономічного профілю. *Psychology Travelogs*. 2023. № 1(4). С. 46–56.

22. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. Частина I. С. 153–192.

23. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2004. 400 с.

24. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції: монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 194 с.

25. Костюченко Л. Готовність майбутніх учителів початкових класів до професійної діяльності. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2011. Вип. 39 (1). С. 61–66.

26. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Вип. 7. С. 98–117.

27. Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості. *Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2014. Том 10. Вип. 26. С. 467–481.

28. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

29. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена

стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. №1(45). С. 156–173.

30. Ларіонцева А. О. Теоретико-аналітичний дискурс поняття професійної готовності до майбутньої діяльності майбутніх магістрів психологів в ЗВТО. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія : «Педагогіка. Психологія»* : збірник наукових праць. Київ : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1(22). С. 44–51.

31. Мартинюк І. А. Динаміка розвитку професійно важливих якостей практичних психологів в умовах вузівської підготовки. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С Костюка АПН України, Київ. 2003. Т. 5, ч. 3. С. 185–192.

32. Мельник Н. М. Психологічний аспект формування стресостійкості педагога. *Вісник ОНУ імені І. І. Мечникова. Психологія*. 2016. Том 21. № 3(41). С. 194–203.

33. Мороз В. М., Садковий В. П., Бабаєв В. М., Мороз С. А. Онлайн опитування студентів у системі забезпечення якості вищої освіти. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2018. № 6. Том 68. С. 235–250.

34. Мудрик А. Б. Психологічна готовність до професійної діяльності майбутніх психологів. *Актуальні проблеми соціалізації особистості* : матеріали II науково-практичного семінару (20 травня 2015 року). Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2015. С. 58–62.

35. Нагула О. Л. Особистісна психокорекція у підготовці майбутнього психолога-практика. *Педагогічний процес: теорія та практика*. 2016. Вип. 5. С. 25–31.

36. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип. 6. С. 85–94.

37. Осьодло В. І. Методичні аспекти діагностики, формування й розвитку психологічної готовності професійної діяльності. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні*

науки. 2010. Вип. 24–25. С. 123–125.

38. Панок В. Г. Основні напрямки професійного становлення особистості практичного психолога у вищій школі. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 4. С. 14–17.

39. Пилипенко К. В. Емоційна стійкість освітянина у контексті його професійної діяльності. *Розвиток професійної майстерності педагога в умовах нової* : збірник матеріалів III соціокультурної реальності Міжнародної науково-практичної конференції. Тернопіль : Тайп, 2020. С. 282–283.

40. Пляка Л. В., Огарь С. В. Психодіагностичний комплекс з вивчення особистості студента : практичний посібник. Харків : НФаУ, 2016. 124 с.

41. Пов'якель Н. І., Чепелева Н. В. Теоретичне обґрунтування моделі особистості практичного психолога. *Психологія : збірник наукових праць*. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова. 1998. Вип. III. С. 35–41.

42. Пророк Н. В. Особистість і професійна діяльність: індивідуально-психологічні особливості суб'єкта праці на різних етапах професійного становлення. Матеріали доповідей II Всеукраїнської конференції з міжнародною участю «Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми» (21 березня 2019 року), 2019. С. 162–170.

43. Пророк Н. В. Практичний психолог: професійно важливі якості. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : збірник наукових праць інституту імені Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2001. Т. III. Ч. 8. С. 190–194.

44. Психологічний словник / за ред. Н. А. Побірченко. Київ : Наук. світ, 2007. 274 с.

45. Психологія стресостійкості студентської молоді : монографія Л. А. Афанасенко та ін. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 204 с.

46. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, випр. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

47. Ришко Г. М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київський університет імені Б. Грінченка. Київ, 2014. 255 с.
48. Сингаївська І. В. Розвиток психологічної компетентності студентів методом соціально-психологічного тренінгу. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку* : тези доповідей II Міжнародної конференції (Київ, 20 листопада 2020 року). Київ : Університет економіки та права «КРОК», 2020. С. 171–173.
49. Староста В. І. Підходи до сутнісної характеристики готовності студентів до професійної діяльності. *Науковий вісник Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки* : збірник наукових праць. 2019. № 3(66). С. 232–237.
50. Староста В. І. Самооцінка студентами власної професійної підготовки. *Zbierka vedeckých článkov. Vzdelávanie a spoločnosť VII*. Prešovska univerzita v Prešove. 2022. С. 106–115.
51. Статистичний аналіз даних : навч. посібник / ред. Т. М. Паянок, Т. М. Задорожня. Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2020. 312 с.
52. Стельмашук Х. Р. Психологічні чинники особистісної стресостійкості дітей-сиріт : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Львівський національний університет імені Івана Франка. Львів, 2019. 217 с.
53. Сайко Х. Я. Особистісна готовність корекційного педагога до виховання дітей з аутизмом : навчальний посібник. Львів : Тріада Плюс, 2017. 248 с.
54. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.
55. Тиндик Я. М. Взаємозв'язок психологічної готовності до

професійної діяльності та емоційного інтелекту у студентів соціономічних професій. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. №2(18). С. 84–90.

56. Томчук М. І. Методологічні засади дослідження формування психологічної готовності особистості до діяльності. *Психологія і суспільство*. 2010. № 4. С. 39–46.

57. Ульянова Т. Ю. Індивідуально-психологічні особливості стресостійкості психологів. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2023. Вип. 3. С. 85–91.

58. Фрадинська А. П., Вишневська І. В. Професійна та особистісна готовність психолога до діяльності : збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2017. № 13. С. 67–70.

59. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2022. № 14. С. 46–56.

60. Цибуляк Н. Ю. Професійна стресостійкість спеціального педагога. *Науковий вісник ХДУ. Психологічні науки*. 2019. № 4. С. 266–274.

61. Циганчук Т. В. Емоційний інтелект в структурі стресостійкості студентів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 2. С. 200–204.

62. Цільмак О. М. Класифікація професійно важливих якостей психолога-консультанта. *Юридична психологія: науковий журнал / ред кол. : Ю. М. Черноус та інші*. Київ : Національна академія внутрішніх справ. 2020. №2(27). С. 17–23.

63. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика : навчальний посібник. Харків : НТУ «ХП», 2018. 246 с.

64. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07.

Київ, 2020. 22 с.

65. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–203.
66. Ярая Т. А. Особистісна готовність до професійної діяльності в умовах інклюзивної освіти : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2014. 309 с.
67. De Roma V. M., Martin K. M., and Kessler M. L. The relationship between tolerance for ambiguity and need for course structure. *Journal of Instructional Psychology*. 2003. Vol. 30(2). P. 104–110.
68. Depow G. J., Francis Z., Inzlicht M. The experience of empathy in everyday life. *Psychological Science*. 2021. Vol. 32(8). P. 198–213.
69. Dienstbier R. A., PytlikZillig L. M. Building emotional stability and mental capacity: the toughness model. *The Oxford handbook of positive psychology*. Oxford University Press. 2021. 3rd ed. P. 687–702.
70. Hart E. K., Christopher M. Research coherence: a framework for successful student research. *College Teaching*. 2020. Vol. 68(1). P. 1–12.
71. Kohut O. The concept of integrative development of the personality's tolerance to stress in systemic discourse. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series «Pedagogy and Psychology»*. 2020. Vol. 2. P. 113–123.
72. Kovalenko Y. V. Adaptation and validation of the ukrainian dispositional «Cope» questionnaire. *Visnyk univesrytetu im. Alfreda Nobelia. Seriiia «Pedahohika i psykhohohiia». Pedahohichni nauky*. 2019. Vol. 2(18). P. 75–84.
73. Kravchenko O. O., Mishchenko M. S., Soroka O. M. Development of Social Workers Stress Tolerance in the Process of their Professional Activity. *Business Management and Society*. AHFE International Conference. 2022. Vol. 56. USA. URL: [https://openaccess.cms-conferences.org/publications/book/978-1-958651-32-2/article/978-1-958651-32-2\\_24](https://openaccess.cms-conferences.org/publications/book/978-1-958651-32-2/article/978-1-958651-32-2_24).
74. Kudinova M. S. Theoretical approaches to definition of essence of the «stress resistance» concept. *Young scientist*. 2019. Vol. 3, no. 67. P. 137–143.
75. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York :

Springer, 1984. 167 p.

76. Lehrer P. M. Psychophysiological and systems perspectives on stress and stress management. *Principles and practice of stress management*. 2021. 4th ed. P. 16–38.

77. Mazai L. Y. The internal factors of stress resistance as elements of future psychologists' professional resourcefulness. *Personality and Environmental Issues*. 2023. Vol. 2(5). P. 35–44.

78. Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. The ability model of emotional intelligence: principles and updates. *Emotion Review*. 2016. No. 8(4). P. 290–300.

79. McCombs B. Developing responsible and autonomous learners: a key to motivating students. *American Psychological Association*. 2015, March 9. URL: <https://www.apa.org/education-career/k12/learners>.

80. Miškolciová L., Ďuricová L. Relationship between self-concept and resistance in terms of «hardiness» in university students. *The New Educational Review*. 2015. Vol. 39(1). P. 96–106.

81. Pichurin V. V. Resilience of students and their readiness for professional functioning. *Physical Education of Students*. 2015. P. 38–43.

82. Rotter J. B. Expectancies. *The history of clinical psychology in autobiography*. Brooks Cole. 1993. Vol. II. P. 273–284.

83. Selye H. Stress without distress. Philadelphia : Lippincott Williams and Wilkins, 1974. 171 p.

84. Shwetha B. The Role of Life Skills Training in developing emotional maturity and stress resilience among adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*. 2015. Vol. 2, issue 4. P. 194–203.

85. Tsyhanchuk T. V. Stress in professional activities. *Problems of Modern Psychology* : collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University. 2015. Issue 30. P. 669–678.

86. Turner M. J. Rational emotive behavior therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Front Psychology*. 2016, Sep 20. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5028385/>.

87. Uhryn O. G. Psychological readiness of students to work in a professional field. *Journal of education culture and society*. 2013. No. 4(2). P. 97–107.
88. Valverde-Janer M., Ortega-Caballero M., Ortega-Caballero I., Ortega-Caballero A. Study of factors associated with the development of emotional intelligence and resilience in university students. *Education Sciences*. 2023. No. 13(3). URL: <https://www.mdpi.com/2227-7102/13/3/255>.
89. Zeer E. F., Yugova E. A., Karpova N. P., Trubetskaya O. V. Psychological predictors of human hardiness formation. *International Journal of Environmental and Science Education*. 2016. Vol. 11(14). P. 35–44.
90. Zhang Q., Miao L., He L., Wang H. The Relationship between self-concept and negative emotion: a moderated mediation model. *Environmental research and public Health*. 2022. Vol. 19(16). URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/16/10377>.

Всього джерел – 90

Джерел за останні десять років – 62

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 20 (68–74, 76–81, 84–86, 88–90)

Джерел українських авторів за останні десять років – 42 (2, 3, 6–7, 9–14, 17, 18, 20, 21, 26, 29, 30, 32–35, 39, 40, 42, 45, 48–55, 57–66)

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### **Методика Т. Д. Дубовицької на визначення рівня професійної спрямованості (РПС) студентів [5, с. 29–30]**

*Інструкція.* Здійсніть діагностування власного рівня професійної спрямованості та ступінь прояву прагнення до оволодіння професією за обраним фахом відповідно до поданої інструкції. Прочитайте уважно твердження поданого нижче опитувальника.

Відмітьте власну відповідь під номером питання, обравши один із варіантів, який відповідає Вашій думці: «так» (++), «скоріше так» (+), «скоріше ні» (- -), «ні» (-).

*Текст опитувальника.*

1. Кожна людина має можливість отримати ту професію, яка йому подобається, відповідає її інтересам і схильностям.
2. Якби мені трапилася нагода почати вчитися наново, то я вибрав би ту ж професію, яку зараз отримую.
3. Вимушено вчуся на цьому факультеті через певні обставини, а не із бажання отримати цю професію.
4. Моє бажання отримати цю професію і працювати по ній є досить стійким і обґрунтованим.
5. Вчуся передусім для того, щоб отримати вищу освіту, майбутня професія мене мало цікавить.
6. Бачу мало позитивного для себе у своїй майбутній професії.
7. Мої захоплення та зайняття у вільний час пов'язані з майбутньою професією.
8. У світі існує багато інших професій, які подобаються мені значно більше, ніж моя майбутня професія.
9. За власною ініціативою читаю додаткову літературу, що має відношення до майбутньої професії.
10. Після закінчення навчання далі вдосконалюватимуся та підвищуватиму кваліфікацію з професії, яку отримую зараз, з тим, щоби працювати ефективніше.
11. Отримувана мною професія і робота в ній навряд чи принесуть мені в майбутньому моральне задоволення.
12. Постараюся зробити все, щоб не працювати в професії, яку здобуваю.

13. Навіть якщо це буде важко, після закінчення навчання буду прагнути знайти роботу (і працювати) по отримуваній зараз професії.
14. У цей момент працюю (чи хочу знайти роботу) з професії, яку опановую.
15. У мене немає бажання працювати по отримуваній професії.
16. При нагоді прагну познайомитися з роботою фахівців в галузі моєї майбутньої професії.
17. Якщо я й працюватиму з професії, яку зараз опановую, то недовго.
18. Робота з професії, яку зараз опановую, дозволить мені в майбутньому повною мірою проявити себе, свої здібності.
19. Після закінчення навчання опаную іншу професію й працюватиму по ній.
20. У житті людини не все залежить від неї самої, їй доводиться іноді миритися з обставинами.

*Опрацювання результатів.*

Ключ до відповідей:

«Так» – №№ 2, 4, 7, 9, 10, 13, 14, 16, 18;

«Ні» – №№ 3, 5, 6, 8, 11, 12, 15, 17, 19.

За кожне співпадіння з ключем нараховується 1 бал (відповіді на питання 1 та 20 при опрацюванні результатів не враховуються). Підраховується загальна сума балів і визначається рівень професійної спрямованості (РПС) відповідно до таких норм:

0–4 бали – низький РПС;

5–13 балів – середній РПС;

14–18 балів – високий РПС.

## Додаток Б

### Авторська анкета «Самооцінка майбутніми психологами готовності до професійної діяльності»

*Інструкція.* Анкета спрямована на вивчення ваших знань, умінь і особистісних якостей, важливих для професійної діяльності психолога. Відповідайте на запитання максимально чесно та відверто, обираючи один із варіантів відповіді: «так» або «ні». Заповніть пусті поля, якщо питання не має варіантів відповіді.

*Текст анкети.*

1. Чи вважаєте Ви, що добре володієте основними теоретичними знаннями з психології (загальна, вікова, соціальна психологія тощо)?
2. Чи можете Ви чітко формулювати і пояснювати психологічні концепції іншим людям (колегам, клієнтам)?
3. Чи володієте Ви навичками активного слухання та розуміння співрозмовника?
4. Чи вмієте Ви визначати головну проблему клієнта під час консультування?
5. Чи володієте Ви базовими техніками психологічного консультування (наприклад, емпатійне слухання, задавання питань)?
6. Чи вважаєте Ви себе готовими до роботи з емоційно складними клієнтами або ситуаціями?
7. Чи впевнені Ви у своєму вмінні залишатися спокійним та врівноваженим у стресових ситуаціях, наприклад, при конфліктах?
8. Чи маєте Ви розвинені навички саморегуляції (вміння контролювати власні емоції та поведінку)?
9. Чи здатні Ви об'єктивно оцінювати власні професійні помилки та працювати над їх усуненням?
10. Чи володієте вмінням знаходити індивідуальний підхід до кожного клієнта?
11. Чи достатньо Ви обізнані з етичними нормами професійної діяльності психолога?
12. Чи готові Ви до безперервного навчання та професійного розвитку у сфері?
13. Чи відчуваєте Ви впевненість у своєму професійному виборі та майбутній роботі психологом?

14. Чи вистачає Вам спеціальних знань, умінь та навичок, отриманих під час навчання у ЗВО?

15. Чи вважаєте Ви себе психологічно готовим до професійної діяльності? Якщо ні, то в яких аспектах підготовка потребує вдосконалення? \_\_\_\_\_

*Обробка результатів.* Підрахуйте кількість відповідей «так».

Високий рівень: 12–15 балів

Середній рівень: 8–11 балів

Низький рівень: 7 або менше балів.

## Додаток В

### Методика «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2)» В. Синявського, В. Федоришина [20, с. 81–85]

*Інструкція:* «Вам потрібно відповісти на всі запитання опитувальника. Вільно висловлюйте свої думки з кожного запитання. Коли Ваша відповідь на запитання позитивна, у відповідній клітинці реєстраційного бланка відмітьте знак «+», якщо відповідь негативна, то знак «-». Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей немає».

#### *Текст опитувальника*

1. Чи є у Вас прагнення до вивчення людей і встановлення знайомств із різними людьми?
2. Чи подобається Вам займатися громадською роботою?
3. Чи довго Вас хвилює почуття образи, завданої кимось із Ваших товаришів?
4. Чи завжди Вам важко орієнтуватись у критичній ситуації, що склалася?
5. Чи багато у Вас друзів, з якими Ви постійно спілкуєтесь?
6. Чи часто Вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними Вашої думки?
7. Чи справді Вам приємніше і простіше проводити час за книгами або якимось іншим заняттям, аніж із людьми?
8. Коли виникають певні перешкоди у здійсненні Ваших намірів, чи легко Вам відмовитися від своїх намірів?
9. Чи легко Ви встановлюєте контакти з людьми, значно старшими за віком?
10. Чи залюбки Ви придумуєте й організовуєте різні ігри й розваги?
11. Чи складно Вам включатись у нове для Вас товариство (колектив)?
12. Чи часто Ви відкладаєте на інші дні справи, які слід виконати сьогодні?
13. Чи легко Вам удається встановлювати контакти і спілкуватися з незнайомими людьми?
14. Чи прагнете досягти того, щоб товариші діяли відповідно до Вашої думки?
15. Чи важко Ви освоюєтесь у новому колективі?
16. Чи правда, що у Вас не буває конфліктів із товаришами через невиконання ними своїх обіцянок, зобов'язань, обов'язків?

17. Чи прагнете Ви у зручному випадку познайомитись з новою людиною?
18. Чи часто, вирішуючи важливі справи, Ви берете ініціативу на себе?
19. Чи дратує Вас оточення, Вам хочеться побути на самоті?
20. Чи правда, що зазвичай Ви погано орієнтуєтесь у незнайомій обстановці?
21. Чи подобається Вам постійно перебувати серед людей?
22. Чи виникає у Вас роздратування, коли Вам не вдається завершити розпочату справу?
23. Чи відчуваєте Ви труднощі, коли доводиться виявляти ініціативу, аби познайомитися з новою людиною?
24. Чи правда, що Ви стомлюєтесь від частого спілкування з товаришами?
25. Чи залюбки Ви берете участь у колективних іграх?
26. Чи часто Ви виявляєте ініціативу у вирішенні питань, які стосуються інтересів Ваших товаришів?
27. Чи правда, що Ви почуваетесь невпевнено серед незнайомих людей?
28. Чи справді Ви рідко прагнете доведення своєї правоти?
29. Чи вважаєте Ви, що можете без особливих труднощів додати поживлення в малознайоме товариство?
30. Чи берете Ви участь у громадській роботі?
31. Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомих?
32. Чи справді Ви не прагнете відстоювати свою думку або рішення, якщо воно не було відразу прийняте товаришами?
33. Чи відчуваєте Ви себе невимушено, потрапивши в незнайомий колектив?
34. Чи залюбки Ви приступаєте до організації різних заходів для своїх друзів?
35. Чи правда, що Ви не відчуваєте себе достатньо впевненим і спокійним, коли доводиться говорити будь-що великій групі людей?
36. Чи часто Ви запізнюєтесь на ділові зустрічі, побачення?
37. Чи справді у Вас багато друзів?
38. Чи часто Ви опиняєтесь у центрі уваги своїх товаришів?

39. Чи часто Ви ніяковієте, відчуваючи незручність під час спілкування з малознайомими людьми?

40. Чи справді Ви не дуже впевнено почуваетесь в оточенні великої групи своїх товаришів?

*«Ключ»*

Комунікативні схильності	Так (+): 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37
	Ні (-): 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39
Організаторські схильності	Так (+): 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38
	Ні (-): 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

*Обробка та інтерпретація результатів.* Визначаються рівні комунікативних і організаторських схильностей відповідно до набраних балів за цими параметрами. Максимальна кількість балів окремо за кожним параметром дорівнює 20. Бали за комунікативними і організаторськими схильностями підраховуються окремо за допомогою «ключа» для обробки даних КОС-2. За кожну відповідь, яка збігається з ключем, надається один бал. Експериментально визначено п'ять рівнів комунікативних і організаторських схильностей.

Розподіл балів за рівнями

Сума балів	1 – 4	5 – 8	9 – 12	13 – 16	17 – 20
Рівень	Дуже низький	Низький	Середній	Високий	Найвищий

## Додаток Г

### Методика «Дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК)», створена Є. Бажиним, О. Голінкіною і А. Еткіндом на основі шкали Дж. Роттера [20, с. 128-135]

*Інструкція:* Вам буде запропоновано 44 твердження. Уважно прочитайте кожне з них і зробіть позначку в реєстраційному бланку, в клітинці, з відповідним номером твердження. Виберіть варіант відповіді, який Вам найбільш підходить:

- 3 – не згоден повністю;
- 2 – не згоден частково;
- 1 – скоріше не згоден, ніж згоден;
- 0 – важко відповісти;
- +1 – скоріше згоден, ніж не згоден;
- +2 – згоден частково;
- +3 – згоден повністю.

*Текст опитувальника.*

1. Просування по службі більше залежить від вдалого збігу обставин, ніж від здібностей та зусиль людини.
2. Більшість розлучень відбувається через те, що люди не захотіли пристосуватись один до одного
3. Хвороба – справа випадку; якщо судилося захворіти, то нічого не вдієш.
4. Люди залишаються самотніми, тому що самі не виявляють зацікавленості та дружелюбності до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від сприятливих обставин.
6. Недоцільно витратити зусилля на завоювання симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини, батьки та добробут, впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється ефективнішим, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їх самостійність.
10. Мої оцінки в школі частіше залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), ніж від моїх власних зусиль.
11. Коли я планую, то вірю, що зможу здійснити їх.
12. Те, що багато людей вважає вдачею, насправді результат довгих цілеспрямованих зусиль.
13. Правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі.

14. Якщо люди не підходять один одному, то яких би зусиль вони не докладали б, налагодити сімейне життя вони все ж не зможуть.
15. Те хороше, що я роблю, зазвичай правильно оцінюють інші.
16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Гадаю, що випадок або доля не відіграють важливої ролі в моєму житті.
18. Я намагаюсь не планувати заздалегідь, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі найперше залежали від моїх зусиль та рівня підготовки.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я надаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя в жодному разі не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягти успіхів.
25. За погане управління організацією відповідальні люди, які в ній працюють.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити у стосунках з родиною.
27. Якщо я дуже захочу, то зможу завоювати симпатії до себе будь-кого.
28. На молоде покоління впливає так багато різних обставин, що зусилля батьків у їхньому вихованні часто марні.
29. Те, що зі мною трапляється, – результат моїх зусиль.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники чинять так, а не по-іншому.
31. Людина, яка не змогла досягти успіху у роботі, не робила достатньо зусиль.
32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, чого хочу.
33. У невдачах, які були у моєму житті, частіше були винні інші люди, а не я.
34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею стежити та правильно одягати.
35. У складних обставинах я схильний почекати вирішення проблем збоку.
36. Успіх – результат наполегливої праці, що мало залежить від везіння.
37. Я відчуваю, що саме від мене залежить щастя моєї родини.
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я комусь подобаюсь і комусь – ні.

39. Я завжди схильний приймати рішення та діяти самостійно, а не сподіватись на допомогу інших або на долю.
40. Заслуги людини часто залишаються невизнаними, попри всі старання.
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити, навіть при найсильнішому бажанні.
42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати своїх можливостей, повинні звинувачувати в цьому тільки себе.
43. Багато моїх успіхів були можливі тільки завдяки допомозі інших людей.
44. Більшість невдач у моєму житті відбувалося від невміння, незнання або лінощів і мало залежали від удачі.

*Опрацювання результатів.* Мета обробки результатів: отримання показника локусу суб'єктивного контролю, тобто показника загальної інтернальності Іо. Ним є сума збігів відповідей досліджуваного з відповідями, які наведено в ключі.

*Ключ*

Відповіді	Номери запитань
+ (згоден)	2, 4, 11, 12,13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44
- (згоден)	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43

*Аналіз результатів.* Отриманий у процесі обробки результатів показник локусу контролю (Іо) розшифровується так:

Величина Іо	Локус контролю
0-21	Екстернальний
22-44	Інтернальний

Для визначення рівня локусу контролю користуються такими межами шкали інтернальності:

Показник інтернальності (Іо)	Рівень локусу контролю
0 - 11	Низький рівень
12 - 32	Середній рівень
33 - 44	Високий рівень

## Додаток Г

### Методика «Визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл)» в адаптації Є. Ільїна [20, с. 35–39]

*Інструкція:* Методика складається з ряду тверджень, які відображають різні сторони Вашого життя. Уважно прочитайте кожне з них і зробіть позначку в реєстраційному бланку, в клітинці, з відповідним номером твердження. Виберіть варіант відповіді, який Вам найбільше підходить:

- 3 – повністю не згоден;
- 2 – в основному не згоден;
- 1 – частково не згоден;
- +1 – частково згоден;
- +2 – в основному згоден;
- +3 – повністю згоден.

Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь.

#### *Текст опитувальника*

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як поступати в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що треба змінити в житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск із сторони.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до вимог життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких, як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.
8. Після того, як щось розстроїло мене, я можу легко побороти свої відчуття.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти заспокійливо на інших людей.
13. Я можу примусити себе знову і знову вставати на шляху до перешкоди.
14. Я намагаюсь підходити творчо до життєвих проблем.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я повертаюся до своїх негативних відчуттів і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх істинних відчуттів важливо для підтримки «гарної форми».

20. Я добре розумію емоції інших, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я добре можу розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні відчуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре уловлюю знаки під час спілкування, які указують на те, в чому інші мають потребу.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.
25. Люди, що усвідомлюють свої відчуття, краще управляють життям.
26. Я здатний покращити настрій іншим людям.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

*«Ключ»*

Шкала «Емоційна обізнаність»: 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управління своїми емоціями»: 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самотивація»: 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Емпатія»: 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей»: 12, 15, 24, 26, 27, 29.

*Обробка та інтерпретація результатів*

За кожною шкалою обчислюється сума балів з урахуванням знаку відповіді («+» або «-»). Чим більше плюсова сума балів, тим більше виражений даний емоційний прояв.

Рівні парціального емоційного інтелекту відповідно до результатів:

14 і більше – високий;

8-13 – середній;

7 і менше – низький.

Інтеграційний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається за наступними кількісними показниками:

70 і більше – високий;

40-69 – середній;

39 і менше – низький.

## Додаток Д

### Методика «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест стресостійкості) [63, с. 57-58]

*Інструкція.* Необхідно відповісти на питання, виходячи з того, наскільки ці твердження вірні для Вас. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо твердження до Вас взагалі не відноситься. Пропонуються відповіді з відповідною кількістю очок: майже завжди – 1; часто – 2; іноді – 3; майже ніколи – 4; ніколи – 5.

#### *Текст опитувальника*

1. Ви їсте, принаймні, одне гаряче блюдо в день.
2. Ви спите 7-8 годин, принаймні, чотири рази на тиждень.
3. Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов натомість.
4. У межах 50 кілометрів у Вас є хоча б одна людина, на якого Ви можете покластися.
5. Ви виконуєте фізичні вправи до поту хоча б два рази на тиждень.
6. Ви викурюєте менше половини пачки сигарет на день.
7. За тиждень Ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв.
8. Ваша вага відповідає Вашому росту.
9. Ваш дохід повністю задовольняє Ваші основні потреби.
10. Вас підтримує Ваша віра.
11. Ви регулярно займаєтеся клубної або громадською діяльністю.
12. У Вас багато друзів і знайомих.
13. У Вас є один або двоє друзів, яким Ви повністю довіряєте.
14. Ви здорові.
15. Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли Ви злі або стурбовані чимось.
16. Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, Ваші домашні проблеми.
17. Ви робите щось тільки заради жарту хоча б раз на тиждень.
18. Ви можете організувати Ваш час ефективно.
19. За день Ви споживаєте не більше трьох чашок кави, чаю або інших напоїв, що містять кофеїн.
20. У Вас є трохи часу для себе протягом кожного дня.

Тепер складіть результати Ваших відповідей і з отриманого числа відніміть 20 очок.

*Інтерпретація.* Якщо Ви набрали від 1 до 10 очок, то Вас можна порадувати, у випадку якщо Ви відповідали ще і чесно, – у Вас прекрасна стійкість до стресових ситуацій і впливу стресу на організм, Вам нема про що турбуватися.

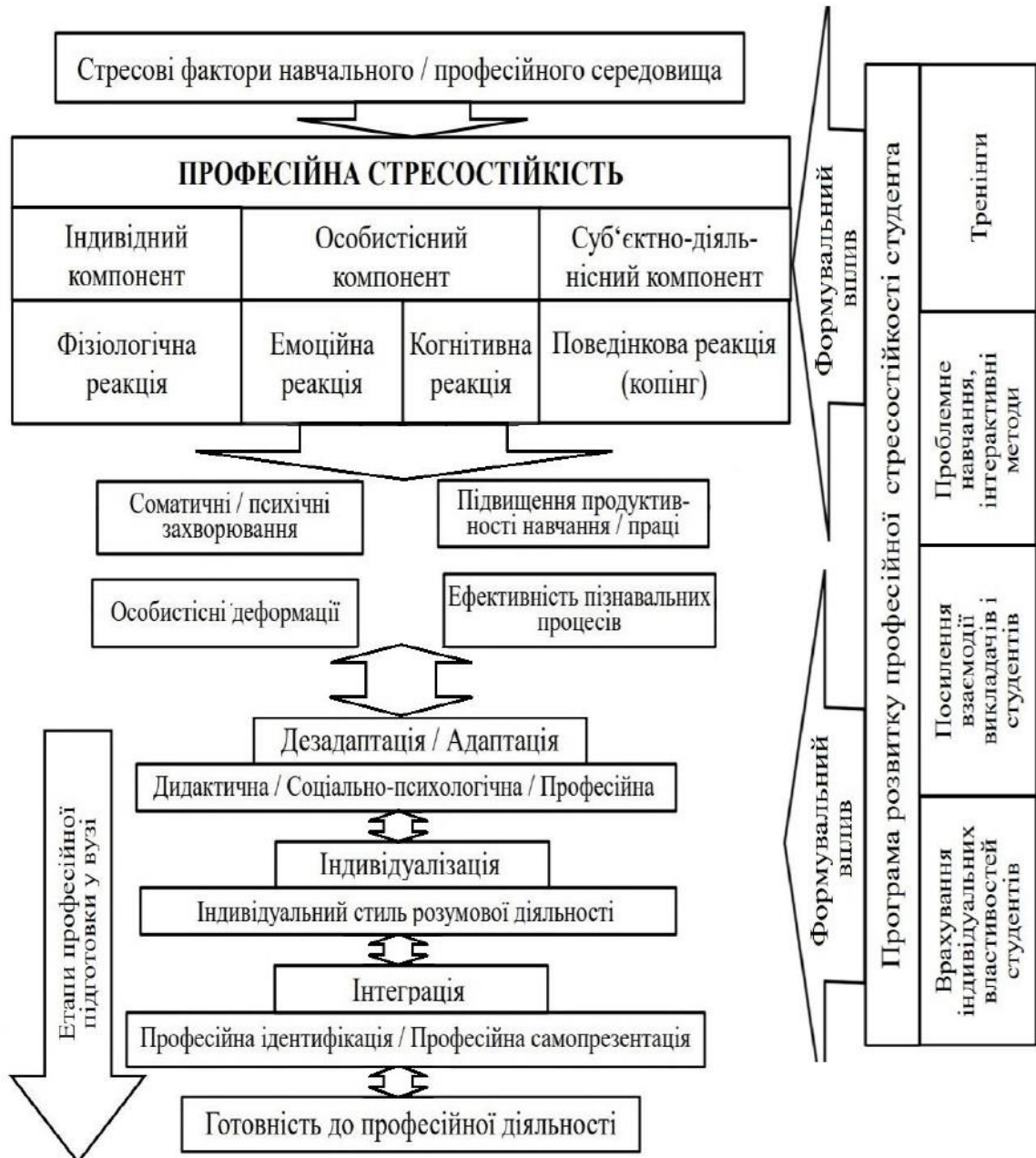
Якщо Ви набрали від 11 до 30 очок, Ви маєте середній рівень стійкості до впливу стресів.

Якщо Ваше підсумкове число перевищило 30 очок, стресові ситуації мають неабиякий вплив на Ваше життя, і Ви їм не можете опиратися. Якщо Ви набрали більше 50 очок, Вам слід серйозно задуматися – чи не час змінити Ваше підхід, ставлення до життя. Ви дуже уразливі для стресу.

Погляньте ще раз на питання тесту. Якщо Ваша відповідь на якесь твердження має 3 бали і вище, постарайтеся змінити свою поведінку, яка описується в даному пункті і Ваша уразливість до стресу знизиться. Наприклад, якщо Ваша оцінка за 19 пункт – 4 бали, спробуйте пити хоча б на одну чашку кави в день менше, ніж зазвичай.

## Додаток Е

**Модель становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій (за Г. Дубчак) [10, с. 124]**



## Додаток Є

**План психокрекційної програми розвитку особистісної готовності до професії для підвищення стресостійкості майбутніх психологів**

Мета	Структура заняття
<b>Заняття 1. Знайомство, вступ, постановка цілей.</b>	
Познайомитись з учасниками: цілі, очікування, основні поняття.	<i>Теоретичний блок.</i> Роль емоційного інтелекту та стресостійкості у професії психолога. <i>Вправа «Знайомство».</i> Учасники оцінюють рівень стресу та свою готовність до професії. <i>Дискусія.</i> Груповий аналіз впливу емоцій на поведінку.
<b>Заняття 2. Розпізнавання і контроль емоцій.</b>	
Розвинути навички розпізнавання емоцій.	<i>Теоретичний блок.</i> Причини виникнення емоцій і їх вплив на поведінку та функціональність. <i>Вправа «Заміна думок».</i> Учасники працюють над переформатуванням негативних думок у конструктивні. <i>Дискусія.</i> Як самоконтроль допомагає психологу в житті та професійній діяльності.
<b>Заняття 3. Навички ефективної саморегуляції.</b>	
Навчити методам саморегуляції при стресі	<i>Теоретичний блок.</i> Методи саморегуляції емоцій, включаючи дихальні техніки, релаксацію. <i>Вправа «Контроль дихання».</i> освоєння основних дихальних технік для заспокоєння. <i>Дискусія.</i> Ефективність методів саморегуляції в діяльності психолога.
<b>Заняття 4. Емпатія як важлива професійна якість психолога.</b>	
Розвинути навички розуміння чужих емоцій.	<i>Теоретичний блок.</i> Поняття емпатії, роль емпатії в професії психолога. <i>Вправа «Слухання з емпатією».</i> Учасники практикують активне слухання в парах. <i>Дискусія.</i> Як розуміння емоцій інших людей допомагає у регуляції власних емоцій.
<b>Заняття 5. Відповідальність в професійній діяльності психолога</b>	
Розвинути інтернальність локусу контролю	<i>Теоретичний блок.</i> Відповідальність, способи розвитку <i>Рольова гра «Рольова гра: сесія з клієнтом»</i> <i>Дискусія:</i> як активна та відповідальна позиція впливає на вирішення професійних стресових ситуацій.

## Продовження додатку Є

<b>Заняття 6. Стратегії управління конфліктами.</b>	
Навчити методам управління конфліктами.	<i>Теоретичний блок.</i> Причини конфліктів і методи ефективного вирішення. <i>Рольова гра</i> «Конфліктна ситуація» (моделювання) <i>Дискусія:</i> групове обговорення результатів заняття, індивідуальна рефлексія щодо отриманих навиків.
<b>Заняття 7. Емоційне вигорання, засоби профілактики</b>	
Ознайомити з методами профілактики професійного вигорання.	<i>Теоретичний блок.</i> Ознаки емоційного вигорання. <i>Вправа</i> «Аналіз ресурсів». Учасники визначають свої особисті ресурси для подолання стресу. <i>Дискусія.</i> Як підтримка емоційного здоров'я сприяє ефективній роботі психолога.
<b>Заняття 8. Завершення, підсумок результатів.</b>	
Діагностика готовності до професії та стресостійкості.	<i>Оцінка результатів.</i> Учасники оцінюють, як змінився їхній рівень стресостійкості та навички самоконтролю. <i>Формування</i> планів подальшого розвитку. <i>Зворотний зв'язок.</i> Обговорення корисного у програмі.