

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет «Острозька академія»  
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту  
Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота**  
**на здобуття освітнього ступеня магістра**  
на тему: «ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ  
ЗАЛЕЖНО ВІД ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ТА  
СОРОМУ»

Виконала студентка 2 курсу, групи МПс-21

Напряму підготовки 053 «Психологія»

Юрчик Анна Вікторівна

Керівник:

доктор психологічних наук,  
професор кафедри психології  
Гандзілевська Галина Борисівна

Рецензент:

доктор психологічних наук,  
професор кафедри психології  
Балашов Едуард Михайлович

Допущено до захисту

Завідувач кафедри:

\_\_\_\_\_ О.МАТЛАСЕВИЧ

Острог – 2024

## ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	9
1.1 Поняття «психологічна стійкість» у системі споріднених понять	9
1.2. Чинники та умови формування психологічної стійкості	17
1.3. Переживання почуття провини та сорому як психологічний бар'єр психологічної стійкості	22
1.4 Особливості розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів в умовах навчання у ЗВО	27
Висновки до розділу 1	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	35
2.1 Планування та організація емпіричного дослідження психологічної стійкості майбутніх психологів залежно від переживання почуття провини і сорому	35
2.2 Аналіз результатів дослідження психологічної стійкості майбутніх психологів залежно від переживання почуття провини і сорому	41
Висновки до розділу 2	61
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	64
3.1 Розробка програми розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів	64
3.2 Практичні рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості майбутніх психологів для студентів і викладачів	71
Висновки до розділу 3	85
ВИСНОВКИ	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ	91
ДОДАТКИ	101

## ВСТУП

**Постановка проблеми.** У сучасному суспільстві, що постійно змінюється та вимагає від особистості адаптації до різноманітних життєвих викликів, питання психічної стійкості та резильєнтності стають надзвичайно актуальними, особливо в контексті професійної діяльності психологів. Роль психологічної стійкості та резильєнтності в житті фахівців у галузі психології стає дедалі важливішою, оскільки вони стикаються з різноманітними емоційними викликами та труднощами, які можуть виникнути як в професійній діяльності, так і під час роботи з клієнтами під час практики.

Проблема психологічної стійкості є актуальною темою як у вітчизняній, так і в зарубіжній науці. Зарубіжні дослідники часто використовують термін «стресостійкість» для позначення здатності особистості ефективно протистояти стресовим ситуаціям. Серед таких авторів варто відзначити Г. Лазаруса з його теорією когнітивної оцінки [66], М. Селігмана, який розглядав стійкість як компонент позитивної психології [85; 86], Р. Коннора і Д. Девідсона, в дослідженнях яких стресостійкість виступає як здатність зберігати внутрішній баланс і продуктивність у стресових ситуаціях [54], С. Мадді, який розглядає стійкість як модель ставлення та дій, які можуть допомогти перетворити стресори на можливості для зростання [74], Е. Міллер, що пояснює стійкість як здатність швидко відновлювати фізичні і душевні сили [76], Г. Річардсона, що розглядає стійкість як характеристику особистості [83].

Дослідженням психологічної стійкості, резилієнсу та резильєнтності займаються такі українські вчені, як Г. Лазос (резильєнтність як здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій та викликів) [30], Є. Рильська (резильєнтність як процес опанування стресорами та неочікуваними змінами, що виникають в житті людини) [38], Т. Федотова (вплив особистісних характеристик на рівень резильєнтності) [41], О. Хамініч (резильєнтність як інтегральна якість, що поєднує емоційну, когнітивну та поведінкову складові) [43], Г. Гандзілевська [59; 60] та В. Кондратюк (соціально-психологічні аспекти

резилієнсу та взаємозв'язок між психологічним благополуччям та резильєнтністю) [9], І. Аршава (стійкість як складне психічне утворення, яке є результатом інтеграції певних психічних процесів і явищ) [6], Д. Асонов та О. Хаустова (резилієнс як адаптивний динамічний процес) [7], Н. Жигайло (психологічна стійкість як соціально-психологічна характеристика особистості) [13], Ю. Приходько (стійкість як динамічний компонент структури особистості) [37].

Особливої уваги тема стресостійкості набула в контексті діяльності військовослужбовців, оскільки ця властивість визначає їхню здатність виконувати завдання в умовах надзвичайних ситуацій [14]. У цьому напрямку працювали такі вітчизняні дослідники, як О. Грицин [11], В. Клочков [19; 21], К. Кравченко, О. Тімченко та Ю. Ширококов [26; 40], А. Левенець [32], А. Неурова [36], О. Шелухіна [46].

Дослідженнями стресостійкості майбутніх психологів займалися як зарубіжні дослідники, як К. С. Ріс, Л. Д.Брін, Л. Кьюсак та Д. Хегні [82], А. Сарріонандія, Е. Рамос-Діас та О. Фернандес-Ласарте [84], так і вітчизняні — Л. Гончаренко [10], А. Деркач і Ю. Литвиненко [12], Н. Кічук і Н. Сидорчук [18], А. Кононенко та О. Іванчук [23].

Дослідження провини можна знайти в роботах таких авторів, як І. Ананова (неконструктивне переживання провини спричиняє внутрішні конфлікти, тривогу та заважає особистісному розвитку) [1; 2; 3; 4], О. Малєєва (провина виникає через порушення моральних, етичних чи релігійних норм) [35], З. Фрейд (провина як результат конфлікту між бажаннями (ід) і моральними стандартами супер-его) [42], Дж. Тангней (провина як наслідок конкретних дій) [77; 89], О. Іванченко (провина як регулятор соціальної поведінки особистості) [16], Л. Коротяєва (провина є результатом невдоволення собою й навколишньою дійсністю) [24], О. Царькова (провина як суб'єктивний дисфоричний стан) [44].

Дослідженнями сорому займалися такі дослідники, як О. Сидоренко (сором як емоція самоусвідомлення, що формується через соціальну взаємодію)

[39], Ч. Калхун (сором як наслідок невідповідності власних думок, дій чи вигляду прийнятим суспільним стандартам) [51], Дж. Трейсі та Р. Робінс (сором як негативна емоція, яка виникає, коли Я оцінюється негативно) [92], Б. Браун (хронічний сором як емоція, яка блокує емоційну регуляцію та психологічну стійкість) [50], П. Гілберт (хронічний сором сприяє самоізоляції та порушенню процесів саморегуляції, ускладнюючи психологічну адаптацію) [57], Дж. Тангней (сором як глобальне негативне сприйняття себе) [77; 89], І. Іщенко (сором як складний феномен, що супроводжується думками про власну неповноцінність) [17], С. Паттінсон (сором як втрата ідентичності) [80].

На сьогоднішній день існує дефіцит систематичних досліджень, присвячених вивченню зв'язку між психологічною стійкістю та переживанням почуття провини та сорому серед майбутніх психологів. Таким чином, постановка проблеми полягає в необхідності визначення природи цього зв'язку та виявлення факторів, які можуть впливати на рівень резильєнтності у студентів-психологів, зосереджуючись зокрема на особливостях переживання почуття провини та сорому. Врахування цих аспектів є важливим для подальшого розвитку методик та програм, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості та ефективну підготовку майбутніх психологів до викликів їхньої професійної діяльності.

**Мета дослідження:** теоретично та емпірично дослідити зв'язок психологічної стійкості майбутніх психологів та переживання ними почуття провини і сорому для розробки практичних рекомендацій студентам-психологам.

**Об'єкт дослідження:** психологічна стійкість майбутніх психологів.

**Предмет дослідження:** психологічна стійкість майбутніх психологів залежно від їхнього переживання почуття провини та сорому.

**Гіпотеза експерименту:** існує взаємозв'язок між показниками психологічної стійкості майбутніх психологів та їхнім переживанням почуття провини й сорому.

Згідно мети, предмету і гіпотези наукової роботи були висунуті наступні **завдання:**

1. Теоретично проаналізувати в науковій літературі поняття психологічної стійкості.
2. Охарактеризувати почуття провини та сорому як психологічні бар'єри розвитку психологічної стійкості.
3. Емпірично дослідити особливості психологічної стійкості майбутніх психологів залежно від переживаннями ними почуття провини та сорому.
4. Розробити практичні рекомендації для майбутніх психологів щодо подолання почуття провини та сорому.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів:

- теоретичних – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми;
- емпіричних – Skala Pomiaru Prężności – SPP-25 (N. Ogińska-Bulik i Z. Juczyński (2008)) (укр. адаптація У. Никітчук, В. Кондратюк), шкалу стресостійкості Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10), Вимірювання почуття провини і сорому TOSCA (Test of Self-Conscious Affect за Тангнеєм Д.).
- методи статистичної обробки даних – коефіцієнт кореляції Пірсона, t-критерій Стьюдента.

**Емпірична база дослідження.** Емпіричне дослідження проводилося на базі Національного університету «Острозька академія». Вибірку сформували 51 студент спеціальності «Психологія» з 1 по 6 курс віком від 17 до 23 років. Середній вік респондентів: 19,5.

#### **Наукова новизна і теоретичне значення.**

Вперше: проведено систематичний аналіз і дослідження взаємозв'язку між рівнем психологічної стійкості майбутніх психологів та їхнім переживанням почуттів провини й сорому.

Удосконалено: підходи й методи вивчення психологічної стійкості майбутніх психологів у контексті переживання почуттів провини та сорому.

Набули подальшого розвитку: науково-психологічні підходи до аналізу психологічної стійкості майбутніх фахівців у сфері психології.

**Практична значимість.** Результати дослідження можуть служити основою для вдосконалення навчальних програм університетів, що готують майбутніх психологів; можуть бути використані для створення програм психологічної підтримки студентів, які допоможуть майбутнім психологам ефективно справлятися зі стресом, уникати надмірного самозвинувачення чи токсичного сорому. Результати можуть бути використані психологами-консультантами для надання індивідуальної або групової допомоги студентам, які стикаються з надмірними почуттями провини чи сорому, що заважають їхньому особистісному та професійному розвитку. Представлені нами програма розвитку психологічної стійкості та практичні рекомендації майбутнім психологам та викладачам можуть бути важливим інструментом для вдосконалення професійної підготовки майбутніх психологів та сприяння їхньому успішному виконанню завдань у майбутній професійній діяльності.

**Апробація результатів дослідження:**

1. V Всеукраїнська науково-практична конференція (з міжнародною участю) «Гуманітарно-педагогічна освіта: здобутки, проблеми, перспективи»

МГПШ «Бейт-Хана» (Дніпро, 20 листопада, 2024 рік). Тема доповіді: «Особливості психологічної стійкості майбутніх психологів».

2. Юрчик А. Особливості психологічної стійкості майбутніх психологів. *Гуманітарно-педагогічна освіта: здобутки, проблеми, перспективи*. V Всеукраїнська науково-практична конференція (з міжнародною участю). Дніпро. 2024. — прийнята до друку.

**Структура роботи:** робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 93 найменування та 5 додатків. У дослідженні вміщено 9 таблиць і 8 рисунків. Основний зміст викладено на 86 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 112 сторінок.



## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

#### 1.1 Поняття «психологічна стійкість» у системі споріднених понять

Психологічна стійкість у контексті життя людини виявляється як здатність адаптуватися до тривалих стресових навантажень, зберігати спокій і стабільність у важких ситуаціях. Вона дозволяє ефективно реагувати на різноманітні труднощі, знижуючи рівень тривоги, стресу та напруги, що виникають у різних сферах життя.

Це багатогранне явище, що відображає глибину та значущість цієї якості особистості. Для розуміння психологічної стійкості важливо вивчати не тільки практичні аспекти, а й теоретичні та методологічні, що дає змогу чітко визначити її суть.

Слід зазначити, що у сучасній українській психології досі немає єдиного підходу до опису феномену психологічної стійкості. В науковій літературі в контексті психологічної стійкості використовують терміни «резилієнс» (resilience як процес) та «резильєнтність» (resiliency як властивість). Поняття «резилієнс» часто використовують для опису впливу на людину екстремальних, загрозливих або стресових ситуацій, а також її здатності зберігати ефективно функціонування під час таких впливів і після їх завершення [22, с. 5].

Резилієнс характеризується як процес і результат успішної адаптації до складних життєвих обставин, що базується на розумовій, емоційній та поведінковій гнучкості, а також на здатності пристосовуватися до змін у зовнішньому та внутрішньому середовищі. У наукових дослідженнях можна зустріти кілька різних підходів до трактування цього поняття. Д. Чекетті описує резилієнс як динамічний розвивальний процес, що характеризується досягненням позитивної адаптації, незважаючи на вплив значної загрози, серйозних труднощів або травми [52, с. 406].

Адріан Д. Ван Бреда трактує резилієнс як багаторівневий процес отримання кращих, ніж очікувалося, результатів перед обличчям або після негараздів [93, с. 4-5].

Резильєнтність також визначається як здатність окремої людини чи соціальної системи налагоджувати нормальне та повноцінне життя навіть за складних обставин. У своїй роботі Г. Лазос, посилаючись на дослідження Ф. Лозеля [70], описував концепцію резильєнтності як систему, яка включає в себе не лише «подолання», а й «позитивний результат» (досягнення попри високі ризики), «збереження основних властивостей особистості» (в контексті небезпеки), «повне відновлення» та «майбутнє досягнення успіху». Термін «резильєнтність» походить з фізики, де позначає властивість матерії набувати початкової форми після деформації, отриманої в результаті тиску. В різних роботах поняття резильєнтності трактуються по-різному в залежності від автора та характеру дослідження [30, с. 29-30].

В своєму дослідженні О. Кокун виокремлює наступні основні поняття резильєнтності:

1. Резильєнтність – це здатність динамічної системи, зокрема спільноти, передбачати труднощі та ефективно адаптуватися до них.
2. Резильєнтність – це здатність людини або соціальної групи мінімізувати вплив кризових ситуацій, використовуючи ресурси для зменшення соціальних і психологічних наслідків та запобігання загостренню проблем.
3. Резильєнтність – це здатність до успішного пристосування в умовах життєвих труднощів, стресових подій чи травматичних ситуацій.
4. Резильєнтність – це властивість динамічної системи зберігати функціонування, пристосовуватися до загроз і забезпечувати свій розвиток у складних умовах [22, с. 7].

Т. Ларіна зосереджується на відмінності між життєстійкістю та психологічною резильєнтністю, зазначаючи, що життєстійкість є особистісною рисою, яка розвивається протягом усього життя, тоді як резильєнтність – це

процес реагування на проблему, який формується у відповідь на виникнення цієї проблеми [31, с. 181].

Г. Лазос виділяє декілька ключових аспектів цього феномену:

- Резильєнтність є біо-психо-соціальним явищем, що включає особистісні, міжособистісні та суспільні переживання й формується як результат розвитку протягом часу.
- Вона загалом пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов.
- Резильєнтність може розглядатися як характеристика особистості або як динамічний процес, залежно від фокусу дослідження.
- Вона відіграє ключову роль у процесах посттравматичного стресового зростання особистості [30, с. 34].

О. Хамініч інтерпретує резильєнтність як динамічний процес у контексті адаптації або саморегуляції, підкреслюючи її зв'язок зі стресовими ситуаціями. При цьому поняття життєздатності охоплює ширший спектр ситуацій, включно з творчими та надситуативними [43, с. 164].

Розглянемо характеристики «резильєнтної» людини та якості, які її визначають. С. Кузікова виділяє такі риси резильєнтної поведінки:

- позитивні особистісні якості, стійка мотивація та здатність успішно адаптуватися до складних життєвих умов;
- здатність чинити опір руйнівному впливу, ефективно захищати свою особистість під сильним тиском зовнішнього середовища;
- побудова повноцінного та соціально адаптованого життя навіть у важких умовах [29, с. 41].

В. Крайнюк вважає, що на резильєнтну поведінку можуть впливати певні групи факторів:

- внутрішні фактори: індивідуально-особистісні характеристики, такі як темперамент, прагнення до самостійності, впевненість у собі та своїх можливостях, товарицькість, оптимізм та почуття гумору;

○ зовнішні чинники: соціальне оточення, культурний рівень, екологічне виховання та успіхи у навчанні [27].

Б. Лейпольд та В. Грєве зазначають, що резильєнтна особистість має такі риси як емоційна стабільність, почуття гумору, духовність, здатність вирішувати проблеми та конфлікти, адекватна самооцінка, оптимізм, а також поважне ставлення до себе та інших [69, с. 41].

Ч. Акерман виділяє такі характеристики резильєнтної особистості, як оптимізм, віра в себе, стресостійкість, здатність до саморозуміння, мотивація на успіх, цілеспрямованість, працездатність, самоконтроль, життєстійкість, товарицькість, комунікабельність, екстравертованість, емоційна експресивність, життєрадісність, імпульсивність, розсудливість, розважливість у спілкуванні, обережність і емпатія [47].

У своїх дослідженнях О. Апанович розглядає психологічну стійкість як відкриту систему, що складається з різних структурних та функціональних елементів. Вона є комплексною характеристикою особистості, яка проявляється через рівні стресостійкості, психологічної безпеки, психологічної культури та стійкості в спілкуванні. Стресостійкість формує основи цієї якості в дитинстві, а психологічна стійкість — в підлітковому віці, коли закладаються основи професійної діяльності та самоконтролю. У зрілому віці, згідно дослідження О. Апанович, психологічна культура сприяє стабільності та розвитку особистості через творчий підхід до діяльності [5, с. 169].

К. Маннапова у своїй роботі визначає психологічну стійкість як важливу характеристику особистості, що включає рівновагу, стабільність і здатність до опору. Вона дозволяє людині долати життєві труднощі, витримувати зовнішні негативні впливи і зберігати здоров'я та працездатність у різних випробуваннях [34, с. 146]. Ця якість особистості є складною й багатогранною, і вона включає кілька основних компонентів:

Згідно дослідження, поняття рівноваги трактується як здатність організму підтримувати оптимальний баланс між напругою та ресурсами психіки і тіла. Напруга завжди визначається не лише зовнішніми стресорами, а й їх

суб'єктивною інтерпретацією, тобто оцінкою ситуації. Рівновага проявляється в умінні мінімізувати негативний вплив внутрішніх чинників, що призводять до стресу, і зберігати напругу в межах, які не порушують функціональність. Авторка також виокремлює здатність уникати надмірної чутливості до подій, що відбуваються, і підтримувати адекватну реакцію на них [34, с. 146].

Поняття стійкості в роботі К. Маннапової розглядається як здатність долати труднощі, зберігаючи віру в себе і свої можливості. До стійкості авторка відносить здатність до саморегуляції, що дозволяє особистості ефективно керувати своїми емоціями і зберігати стабільний психологічний стан. Сюди ж авторка відносить підтримку стабільного рівня настрою і здатність реагувати на різні аспекти життя без надмірної емоційної реакції [34, с. 146].

В цьому ж дослідженні поняття стабільності авторка трактує як здатність підтримувати сталий рівень активності і настрою в умовах змін. Вона не означає застигlosti чи відсутності розвитку. Особистість має бути здатною до самовдосконалення і розвитку, формування власної індивідуальності, не втрачаючи при цьому емоційної стабільності. Стабільність також передбачає здатність адаптуватися до змін без втрати внутрішньої цілісності [34, с. 146].

Поняття опірності пояснюється як здатність опиратися тим обмеженням, що виникають у результаті зовнішніх чи внутрішніх факторів. Згідно дослідження, опірність проявляється в свободі вибору поведінки і рішень. До опірності особистості також відносять її здатність бути незалежною, уникати залежностей, як хімічних, так і соціальних, що можуть обмежувати її свободу і автономію [34, с. 146].

Ці компоненти психологічної стійкості, згідно дослідження К. Маннапової, організовуються на різних рівнях існування людини: біологічному, психологічному і соціальному. Кожен з цих рівнів взаємодіє між собою, і в сукупності вони формують здатність людини адаптуватися і підтримувати стабільність у складних ситуаціях. Наприклад, біологічна складова пов'язана з регуляцією напруги в організмі, що підтримує оптимальний рівень енергії і ресурсу, в той час як психологічна стійкість передбачає ефективну

саморегуляцію емоцій і настрою, а соціальна – забезпечує підтримку через соціальні зв'язки та взаємодії [34, с. 146].

В сучасній психології існує низка моделей психологічної стійкості.

О. Чиханцова та К. Гуцол у своїй роботі представили низку моделей резильєнтності. Модель, яку пропонують Дж. Кларк та Дж. Ніколсон, складається з п'яти компонентів: оптимізм, орієнтація на рішення, індивідуальна відповідальність, відкритість і гнучкість, управління стресом і занепокоєнням [45, с. 15].

Оптимізм. Ця категорія про здатність індивіда до позитивного погляду на власне майбутнє. Оптимісти схильні дотримуватися позиції «можу здійснити». М. Селігман просуває ідею «навченого оптимізму»: цей процес включає в себе такі етапи як негаразди (визнання труднощів), переконання (розуміння своїх думок стосовно труднощів), наслідки (роздуми про результати переконань), диспут (прийняття переконань), енергія (роздум над процесом і зміною переконань за потреби) [45, с. 15].

Орієнтація на рішення. Означає передбачення проблем, їх контроль та пошук можливих рішень – демонстрація здорових суджень та переосмислення власних думок, починаючи від проблем і закінчуючи результатами [45, с. 15].

Індивідуальна відповідальність. Цей компонент пов'язаний з ідеєю внутрішнього локусу контролю: індивід, який відчуває на собі відповідальність, перебуває в безпеці і приймає на себе відповідальність за впевненість в собі, має здатність вирішувати проблеми та діяти [45, с. 16].

Відкритість і гнучкість. Цей компонент про вміння індивіда справлятися з неоднозначними ситуаціями: така людина може за потреби коригувати напрям власних думок та діяльності залежно від ситуації, в якій перебувають тут і тепер [45, с. 16].

Управління стресом і занепокоєнням. Це стосується розуміння характеру стресорів, передбачення та уникнення стресових подій, боротьби з симптомами стресу [45, с. 16].

Ш. Хешмат визначає психологічну стійкість як здатність людини до адаптації психіки до стресу та відновлення після несприятливих подій. Зокрема, резильєнтність трактується як процес створення нових ресурсів, спрямованих на пошук кращого майбутнього після прожитих травматичних ситуацій. Дослідник пропонує модель з восьми складових: наявність значимої мети, самовпевненість (виклик припущенням), когнітивна гнучкість (прийняття реальної ситуації незалежно від будь-яких обставин), особистісне зростання через страждання (невдача як можливість розвитку та внутрішнього зростання), мужність діяти, регулювання емоцій, воля, соціальна підтримка [62].

Модель PI-PE виокремлює результати резилієнсу (відновлення, трансформація, процвітання) і наслідки дезадаптації (жорстокість та вразливість). Модель включає також такі механізми психологічної стійкості як толерантність та ресурс, які в свою чергу формують три напрями розвитку людини після впливу конкретного стресора: шлях психологічного імунітету; шлях до психологічної гнучкості; шлях психологічної чутливості. Модель активізується в ситуаціях, де людина зазнає стресу (тут психологічна стійкість виступає як динамічний процес, що сприяє адаптації до певного фактору стресу) [64, с. 2].

Е. Морель виокремлює сім компонентів психологічної стійкості: оптимізм, орієнтація на вирішення проблеми, почуття відповідальності, орієнтація на майбутнє, на мережу контактів), самоусвідомлення та прийняття [45, с. 17-18].

Подібну модель пропонує і С. Шталь – до її складу входить сім наступних компонентів: оптимізм, прийняття ситуації, яку неможливо змінити, орієнтація на вирішення, відмова від ролі жертви, прийняття відповідальності на себе, планування майбутнього, орієнтація на створення взаємозв'язків [45, с. 16-17].

Модель, запропонована Г. Гандзілевською, є багаторівневою системою, що базується на психологічних ресурсах, механізмах захисту, метафоричних образах та етапах розвитку психологічної стійкості. Вона акцентує на інтеграції емоційних, інтелектуальних, моральних і творчо-вольових ресурсів через

механізми психологічного захисту, які послідовно активуються на різних етапах адаптації до складних життєвих умов.

Згідно моделі, резилієнс формується в п'ять етапів:

- етап саморефлексії (метафора "Любов"): акцент на розвитку емоційного інтелекту та організмичного чуття через механізм "Еготизм";
- етап інтеграції знань (метафора "Софія / Мудрість"): залучення інтелектуальних ресурсів, критичного мислення та медіаграмотності за допомогою механізмів "Ретрофлексія" і "Дифлексія";
- етап моральної опори (метафора "Віра"): опір на стереотипи, перевірені знання та механізм "Проекція";
- етап розвитку творчості (метафора "Надія"): створення рухливих меж у сприйнятті нового через механізм "Інтроекція";
- етап саморегуляції (метафора "Любов"): забезпечується механізмом "Конфлюенція", що сприяє розвитку емоційно-вольових ресурсів.

Модель підкреслює важливість інтеграції особистісних ресурсів через механізми захисту, що дає змогу адаптуватися до стресових ситуацій, зокрема у складних умовах, як карантин [9, с. 39].

Н. Огінська-Булік та З. Ючінський в своїх дослідженнях розглядають резильєнтність як саморегулюючий механізм, до якого входить три компоненти: когнітивний, емоційний та поведінковий. Когнітивний компонент включає в себе переконання та очікування, сприйняття реальності як виклику та віру у власні компетенції. До емоційного компоненту автори відносять стабільність емоцій та здатність переживати позитивні емоції. Поведінковий компонент — пошук нового досвіду та використання ефективних стратегій для подолання труднощів.

Автори підкреслюють, що резильєнтність сприяє здатності до адаптації, мобілізуючи при цьому ресурси самої особистості для протистояння викликам



та зменшення схильності до негативних емоцій, а резильєнтні люди сприймають труднощі як можливості для розвитку особистості. Також модель розглядає резильєнтність як процес динамічної адаптації та відносно стабільний психічний ресурс, який допомагає в повсякденному житті та в стресових ситуаціях [78, с. 58-80].

Відтак, психологічна стійкість є багатовимірним явищем, яке відіграє ключову роль у здатності людини адаптуватися до стресових обставин і підтримувати функціональність у складних життєвих ситуаціях. Вона поєднує компоненти рівноваги, стабільності, опірності та гнучкості, які забезпечують ефективне управління стресом, емоційну саморегуляцію та психологічне благополуччя. Психологічна стійкість розглядається як процес і властивість, що залежить як від внутрішніх факторів (впевненість у собі, оптимізм), так і зовнішніх умов (соціальна підтримка, сприятливе оточення).

## **1.2. Чинники та умови формування психологічної стійкості**

Психологічна стійкість є динамічним компонентом особистості, її рівень змінюється протягом життя, залежно від зовнішніх і внутрішніх обставин. Вона може бути розвинена через різні чинники, включаючи генетичні особливості, структуру особистості, соціальне середовище, а також освіту та практичний досвід. Важливим є розуміння психологічної стійкості як процесу, що передбачає постійний розвиток і самовдосконалення [20].

До основних принципів психологічної стійкості особистості відносяться об'єктивність і реалістичність, діагностичність, всебічність у дослідженні, а також єдність морально-психологічного і професійного підходів. Це дозволяє забезпечити точні і науково обґрунтовані оцінки розвитку цієї важливої характеристики особистості [28, с. 72-73].

В наукових дослідженнях Н. Хендерсон, чинники, які впливають на розвиток психологічної стійкості, поділяють на внутрішні та зовнішні. До

зовнішніх належать ті, що формуються в соціальному середовищі. Основні з них включають:

1. Соціальна підтримка, яку людина отримує від оточуючих, зокрема близьких людей.
2. Тісні довірчі стосунки з батьками.
3. Успішність у навчанні або професійній діяльності.
4. Позитивна атмосфера у шкільному чи студентському колективі.
5. Умови, які сприяють адаптації, самореалізації та формуванню здорової самооцінки.
6. Задоволеність статусом у соціальній групі.
7. Наявність друзів і позитивних соціальних взаємодій.
8. Самокритичність у комунікаціях.
9. Прийняття норм і правил сімейного та соціального життя.
10. Формування довірчих стосунків із значущими людьми.
11. Готовність брати відповідальність за власні дії та піклуватися про інших.
12. Доступ до сприятливих умов для роботи, навчання, відпочинку, охорони здоров'я і дотримання прав.
13. Реалістичні та амбітні цілі на майбутнє.
14. Наявність стійких життєвих цінностей.
15. Альтруїзм та навички соціальної взаємодії.
16. Лідерські якості й здатність приймати рішення.
17. Розкриття та реалізація особистих здібностей [61, с. 22].

Зовнішні фактори охоплюють три сфери соціального життя: сімейну (відносини батьків і дітей, партнерські стосунки), професійну (здоровий клімат у школах, університетах, трудових колективах) та суспільну (відносини з друзями, сусідами, знайомими) [61, с. 22].

Американські психологи, такі як Бонні Бенард, активно досліджують ці питання. Вона виділила кілька важливих зовнішніх факторів:

- Сімейні: турбота та підтримка батьків, реалістичні очікування й чіткі правила, залученість дітей до сімейних справ.
- Шкільні: підтримка однолітків, високі очікування вчителів, активна участь молоді в шкільному житті.
- Суспільні: забезпечення основних потреб, культурні традиції, можливість соціальної участі [49, с. 15].

На думку Бенард, сучасне суспільство стикається з руйнуванням природних соціальних зв'язків, що стає основою багатьох проблем. Вона підкреслює важливість створення культурного середовища, яке сприяє незалежності, самореалізації та впевненості в собі [49, с. 15].

Водночас у зарубіжній психології більше уваги приділяється соціальним аспектам стійкості, тоді як особистісні чинники вивчаються менш детально. До основних внутрішніх чинників, за Бенард, належать:

- Соціальна компетентність: емпатія, альтруїзм, здатність до співчуття та прощення.
- Навички вирішення проблем: гнучкість, критичне мислення, інсайт.
- Автономія: позитивна самооцінка, ініціативність, опірність негативним впливам.
- Мотивація досягнення цілей: оптимізм, орієнтація на майбутнє, життєвий сенс [49, с. 27].

Вона акцентує увагу на важливості сімейної турботи, високих очікувань, які базуються на довірі та дисципліні, а також залученості дитини до сімейного життя. У шкільному контексті головну роль відіграють підтримка однолітків і вчителів, а також активна участь у соціальній та освітній діяльності. У суспільстві важливими є доступ до ресурсів, соціальна підтримка та створення можливостей для інтеграції [49, с. 15].

Однак зовнішні умови не гарантують стійкості без розвитку внутрішніх якостей. Вони включають соціальну компетентність (емпатію, альтруїзм, чуйність), здатність вирішувати проблеми, автономію (самоефективність, контроль над власними діями) та орієнтацію на мету.

Психологічна стійкість є складним і багатограним феноменом, який включає безліч особистісних та соціальних факторів. Згідно з Н. Хендерсон, до найважливіших компонентів стійкості, згідно наукових праць можна віднести здатність прощати себе, емоційну чутливість [61, с. 39].

В своїй роботі С. Лютар виокремлює високий рівень розумових здібностей, позитивний темперамент, а також володіння ефективними копінг-стратегіями [73, с. 551]. Крім того, важливою є здатність переживати невдачі з гідністю, не втрачаючи почуття власної гідності та оптимізму [72, с. 940].

Значний внесок у вивчення стійкості зробила К. Маршалл, керівник Центру дослідження стійкості в університеті Міннесоти. Вона розробила структурну модель, яка охоплює п'ять ключових елементів: віру, здатність долати несприятливі умови, життєві стратегії, індивідуальні досягнення та соціальні успіхи [75, с. 5]. Ця модель є основою для створення профілактичних програм, спрямованих на розвиток психологічної стійкості серед дітей, підлітків та дорослих.

Цікавим спостереженням дослідників стало виявлення того, що навіть у несприятливих умовах окремі діти, позбавлені традиційних захисних факторів, здатні демонструвати високий рівень стійкості в майбутньому. Водночас діти, які мають доступ до сприятливих умов і володіють особистісними чинниками стійкості, не завжди демонструють психологічну стійкість у дорослому житті. Це свідчить про те, що захисні фактори не завжди є універсальними і їхня ефективність може залежати від індивідуальних особливостей дитини [73, с. 552].

Останні дослідження все більше фокусуються не лише на визначенні захисних чинників, але й на розумінні механізмів їхньої дії. У цьому контексті важливим є вивчення взаємозв'язку між стійкістю та рисами особистості, такими як екстравертованість, нейротизм, відкритість до нового досвіду, сумлінність та здатність до компромісів – складовими моделі «Великої п'ятірки». Крім того, значну роль відіграють чинники саморегуляції, такі як

здатність до контролю «Я» і стійкість «Я», що визначають гармонійність особистості та її психологічне здоров'я [58, с. 371].

Образно-сміслова сфера, попри її потенційний вплив на стійкість, залишається малодослідженою. Її вивчення може відкрити нові перспективи для розуміння того, як людина створює смисли та реагує на життєві виклики, що може бути ключовим у забезпеченні її стійкості перед труднощами.

Зарубіжні дослідники, такі як К. Маршалл, виявили, що стійкість формується внаслідок комплексної взаємодії факторів, а її ефективність залежить не лише від наявності захисних умов, але й від того, як вони реалізуються на індивідуальному рівні. У деяких випадках навіть несприятливі умови сприяють зміцненню стійкості [75, с. 5].

Також дослідники відзначають важливість саморегуляції, гармонійності особистості, ефективних стратегій подолання труднощів та розвитку соціальної взаємодії. Особливий інтерес викликає феномен, коли діти, що зростали у несприятливих умовах, демонструють психологічну стійкість, і навпаки. Вивчення цих процесів залишається актуальним для науки.

Важливими характеристиками психологічної стійкості є здатність до збереження позитивних якостей у складних ситуаціях, таких як стабільна самооцінка, позитивний психоемоційний стан і самоконтроль. Це також включає здатність зберігати віру в себе та впевненість у своїх силах, а також ефективно управляти своїми емоціями.

Також важливим є те, якою є структура особистості. Люди з високою самооцінкою, здатністю до самоконтролю та вірою в свої сили зазвичай легше долають труднощі. Вони менш схильні до паніки в складних ситуаціях і можуть зберігати спокій, що є необхідним для ефективного подолання стресів.

Немалий вплив на психологічну стійкість має й соціальне оточення. Коли людина має підтримку близьких, друзів чи колег, це допомагає їй адаптуватися до стресу та посилює внутрішню стійкість. Також важливим фактором є досвід. Люди, які в минулому вже пережили труднощі та змогли їх подолати, мають більше ресурсів для того, щоб справлятися з новими викликами. Вони знають,

що з часом ситуація покращиться, і вже мають певні стратегії для управління стресом [33, с. 87].

Отже, психологічна стійкість – це результат взаємодії багатьох факторів, які починають проявлятися в процесі життя людини. Від генетичних особливостей до соціального середовища та особистісного розвитку – все це допомагає людині адаптуватися до складних умов і бути стійкою в різних ситуаціях. Психологічна стійкість є багатокомпонентним феноменом, формування якого зумовлюється взаємодією внутрішніх і зовнішніх чинників. Вона залежить від особистісних якостей, таких як саморегуляція, соціальна компетентність, здатність до вирішення проблем, і одночасно від соціального середовища: підтримки сім'ї, позитивного клімату в колективі, а також сприятливих умов для самореалізації.

### **1.3. Переживання почуття провини та сорому як психологічний бар'єр психологічної стійкості**

Сором є складним емоційним станом, що виникає у відповідь на невідповідність власних думок, вчинків чи зовнішнього вигляду соціальним, моральним та етичним стандартам. Це почуття зазвичай проявляється, коли людина відчуває, що її поведінка або образ суперечить сподіванням інших людей або її власним уявленням про належну поведінку. Одним із важливих аспектів сорому є оцінка себе як недосконалої особистості, що не відповідає нормам соціальної взаємодії. Як зазначає О. Сидоренко, сором тісно пов'язаний з тим, як людина сприймає себе у контексті інших: в її очах вона може виглядати неадекватною або дефективною, що підсилює відчуття сорому [39, с. 74-75].

В праці О. Сидоренко сором представлено як емоцію самоусвідомлення, яка не є вродженою. Згідно досліджень, сором виникає в дитинстві і включає: 1) розвинений емоційний інтелект, 2) здатність встановлювати емоційний зв'язок із дорослими, 3) вміння проявляти власні та розуміти чужі емоції; 4) розвинений

соціальний інтелект, зокрема здатність передбачати наслідки поведінки людей, розуміти зміну їх реакцій залежно від контексту; 5) наявність інтерналізованих уявлень про мораль (добре та погане), стандартів та внутрішніх ідеалів; 6) розвиток когнітивних здібностей: здатність розуміти та запам'ятовувати стандарти, правила та цілі, здатність оцінювати власні дії та поведінку у відповідності до них; 7) здатність виносити судження про особисту відповідальність за успіх чи невдачі. Згідно з О. Сидоренко, сором формується в процесі соціальної взаємодії, оскільки його природа завжди подвійна і має соціальний характер: з одного боку, це переживання, в центрі якого — власне «я» і його оцінка як дефективного і в чомусь неадекватного, а з іншого — це завжди соціальний досвід, який передбачає оцінку іншого. Іншими словами, сором передбачає уявлення про себе як неадекватного в очах інших людей [39, с. 74].

Почуття сорому може бути спричиненим не лише зовнішніми ситуаціями чи в процесі соціальних взаємодій. О. Сидоренко зазначає, що сором може переживатися людиною також у вигляді внутрішніх докорів сумління, як самозвинувачення. А, в свою чергу, прагнення до уникнення подібних переживань може стати мотивом, направленим на самовдосконалення [39, с. 75].

В своїх роботах Ч. Калхун трактує сором як негативний емоційний стан людини, спричинений внаслідок невідповідності власних думок, дій, вчинків, зовнішності, прийнятним у суспільстві морально-етичним нормам, сподіванням оточуючих і власним уявленням про належну поведінку і зовнішній вигляд. [51, с. 127-128].

Ч. Калхун підкреслює, що немає такої ситуації, яка змогла б однозначно й у всіх випадках викликати сором, оскільки його виникнення залежить безпосередньо від індивідуальної інтерпретації ситуації в цілому. Подія, що здатна викликати сором в однієї людини, може викликати провину в іншій, а виникнення сорому може бути спричиненим також невпевненістю людини у

своїх силах, страхом можливої невдачі в діяльності, незнанням того, яке враження вона може справити на партнера по спілкуванню [51, с. 129].

Дж. Трейсі і Р. Робінс в дослідженні емоцій самоусвідомлення вияснили, що ті походять від здатності виносити гарні чи погані судження про самого себе. При цьому сором, вина, заздрість і зніяковілість виникають, коли Я (self) або що-небудь відносно Я (self) оцінюються негативно, а гордість виникає в ситуаціях, де Я (self) або що-небудь відносно Я (self) оцінюється позитивно [92, с. 105-106].

У своїй роботі І. Ананова досліджує психологічні аспекти почуття провини, зосереджуючись на його неконструктивних проявах і впливі на особистість. Вона зазначає, що неконструктивне переживання вини характеризується виникненням внутрішнього конфлікту, що супроводжується страхом, тривогою, а також посиленням невротичних потреб. За І. Анановою, такі переживання мають специфічні прояви, зокрема:

- Конфліктність смислів – поєднання внутрішніх суперечностей, пов'язаних з оцінкою ситуацій та дій, що часто базуються на незрілих, ригідних стандартах.
- Зосередження на образі Я – акцент на самооцінці, що може перешкоджати ефективному розв'язанню конфліктів і сприяти неприйняттю власної вини.
- Активізація захисних механізмів – внаслідок неможливості прийняття вини, особистість часто використовує механізми психологічного захисту, такі як самозвинувачення, звинувачення інших, або прагнення покарання [1, с. 14].

І. Ананова підкреслює, що неконструктивне переживання вини та сорому може заважати особистісному розвитку, блокуючи здатність до активного вирішення конфліктів та перетворюючись на деструктивний вплив на емоційний стан. Це, в свою чергу, може сприяти зниженню самооцінки та посиленню потреби в соціальному схваленні, створюючи замкнене коло захисної поведінки [2, с. 29].



У своїй роботі О. Малєєва розглядає провину як почуття, яке виникає при неправильній дії. Водночас, поведінка, що викликає провину, порушує один з кодексів: моральний, етичний чи релігійний. Звісно, люди будуть відчувати провину, усвідомлюючи що порушили правило чи межі власних переконань. Проте вони також можуть відчувати провину за відмову від прийняття відповідальності за власні дії [35, с. 13].

О. Малєєва розглянула низку наукових досліджень стосовно почуття провини і сорому. До її аналізу входять роботи таких науковців як Д. Мошер, Е. Еріксон, Г. Келлі, З. Фрейд, К. Куглер, У. Джонс та інші. Д. Мошер розуміє провину як очікування покарання за порушення засвоєних стандартів правильної поведінки. В переживанні провини він виділяє три аспекти (або типи) провини: 1) ворожа провина (як результат почуття ворожості і за рахунок актів агресії), 2) сексуальна провина (пов'язана з думками, почуттями і діями в сексуальній сфері) і 3) моральна провина.

О. Маурер визначає провину як тип страху, який виникає після здійснення дії, яка раніше вже каралась [35, с. 13].

На думку Е. Еріксона, сором є недостатньо вивченою емоцією, так як в західній цивілізації це почуття досить рано і легко поглинається почуттям провини. Провина, згідно його досліджень, є почуттям власної нікчемності і невпевненості в собі у дітей, чиї батьки не схильні давати їм можливість діяти самостійно [35, с. 13-14].

Г. Келлі вважає провину усвідомленням того, що людина уникає важливих ролей, які допомагають ній зберегти відносини з іншими. Зокрема, в його роботах вказано, що у всіх нас є стрижнева система конструктів, а певні аспекти цієї стрижневої структури, які Г. Келлі називає стрижневими ролями, є важливими чинниками нашого сприймання ідентичності — тобто, якщо інша людина інтерпретує наше виконання стрижневої ролі як невдале, це провокує появу почуття провини. Іншими словами, провина виникає в моменті, де людина усвідомлює, що відходить від ролей, які допомагають зберігати найважливіші взаємовідносини з іншими людьми — винувата людина

усвідомлює, що вона вчинила не в відповідності зі своїм власним образом [35, с. 14].

Концепція провини Г. Келлі трохи перетинається з концепцією моральної тривоги З. Фрейда. Г. Келлі говорить про те, що ми відчуваємо провину щоразу, коли наші вчинки протирічать нашому усвідомленню самих себе. Натомість, згідно З. Фрейда, ми відчуваємо моральну тривогу в моменті, коли наші вчинки протирічать нашому сприйманню того, що є правильним чи неправильним (совість). З робіт цих дослідників можна зробити висновок, що людина відчуває дискомфорт в ситуаціях, коли її поведінка не відповідає її власним очікуванням або очікуванням інших людей [35, с. 14].

З. Фрейд також досліджував почуття провини через призму супер-его, яке, на його думку, є частиною психіки, що регулює поведінку індивіда на основі внутрішніх моральних норм і приписів, успадкованих від батьків та суспільства. Почуття провини, за Фрейдом, виникає в результаті конфлікту між бажаннями (ід, або «підсвідомий інстинкт») та моральними стандартами супер-его, яке контролює особистість, виступаючи як внутрішнє «треба» або «не треба» [42, с. 390-391].

Дж. Тангней та ін. у своїй роботі пояснюють, що сором та провинна виконують різні психологічні функції: 1) сором пов'язаний із глобальним негативним сприйняттям себе, що може спричинити соціальну ізоляцію; 2) провинна зосереджує увагу на конкретних діях. В дослідженні зазначено, що в надмірній формі сором і провинна можуть перешкоджати особистісному розвитку [90, с. 347]

Б. Браун пояснює сором як руйнівний механізм здатності до адаптації. У своїй роботі авторка зазначає, що хронічний сором блокує емоційну регуляцію, яка є ключовою складовою психологічної стійкості [50, с. 46].

П. Гілберт у своїй книзі пише про те, як сором та провинна можуть порушувати процеси саморегуляції. Автор зазначає, що люди, які переживають хронічний сором, мають схильність до самоізоляції та уникнення підтримки з

боку інших, що в свою чергу заважає їхній здатності до психологічної адаптації [57, с. 73].

К. Ліч та А. Сідам у своєму дослідженні стверджують, що на відміну від провини, яка здатна стимулювати виправлення дій, сором в більшості випадків підсилює захисні реакції, що суперечить концепту психологічної стійкості [68, с. 144].

Р. Лазарус, автор теорії стресу і копіngu, пояснює як негативні емоції впливають на здатність людини адаптуватися до стресу. Він підкреслює, що емоції, які базуються на самозвинуваченні, часто призводять до підвищення рівня стресу, оскільки вони блокують можливість ефективного вирішення проблем [67, с. 235].

Отже, переживання почуття провини та сорому є значущими емоційними бар'єрами, що перешкоджають розвитку психологічної стійкості особистості. Сором, як глобальне негативне сприйняття себе, часто супроводжується соціальною ізоляцією та блокуванням емоційної регуляції, яка є ключовою складовою адаптації. Провина, зосереджуючись на конкретних діях, здатна стимулювати виправлення поведінки, однак у неконструктивних формах може посилювати внутрішній конфлікт, тривогу та захисні механізми. Обидві емоції, у разі їх хронічного чи надмірного прояву, здатні руйнувати здатність до саморегуляції, підвищувати рівень стресу та блокувати процес особистісного розвитку. Водночас, усвідомлення цих емоцій і пошук способів їх конструктивного переживання можуть сприяти самовдосконаленню та підвищенню психологічної стійкості.

#### **1.4 Особливості розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів в умовах навчання у ЗВО**

Поняття психологічної стійкості є одним із ключових у розумінні успішної адаптації до викликів сучасного життя та професійної діяльності. У контексті психології резильєнтність розглядається як здатність особистості

ефективно справлятися з труднощами, викликами чи стресовими ситуаціями, зберігаючи або навіть посилюючи свої внутрішні ресурси. Згідно з визначенням Американської психологічної асоціації (APA), резильєнтність описується як «процес і результат успішної адаптації до складних чи травматичних життєвих обставин завдяки когнітивній, емоційній і поведінковій гнучкості, а також здатності адаптуватися до зовнішніх і внутрішніх змін» [48].

Це поняття розкриває як динамічний процес, так і результат, що досягається через використання внутрішніх психологічних ресурсів, таких як впевненість у собі, стресостійкість та здатність до рефлексії. Фред Лютенс звертає увагу на те, що резильєнтність формується не лише внаслідок подолання негативних подій, але й у процесі адаптації до значущих позитивних змін, які також можуть бути стресогенними. Він описує резильєнтність як розвинену здатність відновлюватися після труднощів, конфліктів, невдач або навіть значущих позитивних змін, що потребують адаптації та підкреслює, що резильєнтність є набутою характеристикою, яку можна розвивати протягом усього життя [71, с. 332-334].

Н. Жигайло досліджує психологічну стійкість студентів під час війни. Автор вважає, що в сучасній студентській спільноті досить часто порушуються когнітивний, поведінковий та емоційний компоненти діяльності та пов'язує це з підвищенням рівня стресу та зниженням психологічної стійкості. Згідно Н. Жигайло, умовно стресори студентів поділяються на навчальні та особисті. До навчальних відносяться: вибір не цікавої студенту спеціальності; непорозуміння з одногрупниками і викладачами; низька успішність під час семестру; нерозуміння або недостатнє знання предмету; перевантаження або недовантаження; необхідність опрацювання величезних об'ємів навчальної інформації; незбалансований навчальний розклад та зміни в ньому; велика кількість пропусків з якого-небудь предмету; високі темпи і швидкість здачі окремих іспитів і заліків; дефіцит часу; переживаннями через невизначеність результатів праці (екзаменаційної оцінки), тощо. Натомість, до особистих входять: незадовільні та некомфортні умови проживання чи праці (температура

приміщення, слабе освітлення, шум тощо); недостатня кількість сну; простуда/сезонне захворювання; відповідальності перед батьками; небажаним втратити престиж в груп; не вміння грамотно розподілити час; сварки і непорозуміння з батьками, рідними чи іншими близькими людьми; психологічна атмосфера на робочому місці; мала мотивація; нестабільна чи низька самооцінка; та інші приватні чинники. До стресогенних чинників, поява яких була спричинена війною відносяться також підвищена тривожність; порушення сну; страх або паніка під час повітряної тривоги та знаходження в бомбосховищі; страх за власну безпеку; перепади настрою; погіршення пам'яті; зниження рівнів уважності та концентрації; порушення здатності навчатися; зменшення бажання комунікувати з людьми [13, с. 5].

Досліджуючи розвиток психологічної стійкості майбутніх психологів у вищих навчальних закладах, О. Василенко та О. Наумова у своїй роботі визначили, що до структури психологічної стійкості входить здатність протистояти стресовим ситуаціям, знаходити ресурси для відновлення та ефективно функціонувати в складних умовах. Зокрема, увагу також було приділено взаємозв'язку стійкості з формуванням професійних компетенцій. Дослідження акцентується на методах розвитку впевненості у власних силах та адаптації до стресу в освітньому процесі [8, с. 214-216].

Н. Кічук та Н. Сидорчук в своїй роботі досліджували стресостійкість майбутніх психологів в навчальних умовах. Вони розглядали стресостійкість як ключовий компонент професійної компетентності психолога, а навчання у закладах вищої освіти як стресовий фактор для майбутніх психологів через високу інтенсивність навчального процесу, необхідність проходження практики, а також складності емоційного саморегулювання під час роботи з клієнтами [18, с. 91].

Для студентів, особливо майбутніх психологів, формування психологічної стійкості є надзвичайно важливим, оскільки цей період їхнього життя (зазвичай у віці від 17 до 22 років) є вирішальним для становлення особистості, формування професійних навичок і світогляду. Під час навчання у закладі вищої

освіти студенти стикаються з численними викликами, такими як потреба в самостійності, впорядкування пріоритетів, дотримання дедлайнів і опанування значних обсягів інформації. Ці фактори створюють можливості для розвитку стресостійкості, гнучкості мислення та емоційної стабільності.

З точки зору майбутньої професійної діяльності, стійкість є важливою складовою для роботи психолога, який часто стикається з емоційно насиченими та напруженими ситуаціями. Розвинена здатність до відновлення дозволяє не лише підтримувати власну психоемоційну рівновагу, але й ефективно допомагати іншим. Таким чином, навчання у закладі вищої освіти – це не лише шлях до здобуття теоретичних знань і практичних навичок, а й можливість для свідомого формування цієї важливої якості, яка стала фундаментом для особистісного та професійного зростання.

Психологічна стійкість є ключовою характеристикою особистості, яка забезпечує здатність адаптуватися до складних обставин, підтримуючи емоційну рівновагу та ефективність у стресових ситуаціях. Для студентів-психологів, які готуються до професійної діяльності, що вимагає глибокої емпатії, здатності вирішувати етичні дилеми та надавати допомогу в кризових умовах, розвиток цієї якості є не просто бажаним, а життєво необхідним.

Навчання у закладах вищої освіти створює умови для розвитку психологічної стійкості через комплексний підхід: засвоєння теоретичних знань, практичні завдання та участь у професійно-орієнтованих програмах. Водночас студенти-психологи часто стикаються із значними труднощами, включаючи високий рівень навчального навантаження, потребу самостійно приймати важливі рішення, балансування між навчанням і особистим життям, а також підтримання внутрішньої мотивації. Успішне подолання цих викликів сприяє формуванню адаптивних механізмів та навичок саморегуляції, які є основою психологічної стійкості.

Наукова література підкреслює важливість інтегрованого підходу до розвитку психологічної стійкості у студентів. За даними досліджень А. В.

Бондаренко, створення умов для відкритого обговорення емоційних переживань, проведення тренінгів із саморегуляції та навчання методам когнітивно-поведінкової терапії сприяє покращенню здатності студентів протистояти стресу. Окрім цього, теоретична модель стресу та копінг-стратегій Лазаруса акцентує увагу на важливості навчання адаптивних механізмів для зниження впливу стресорів [67, с. 235].

У своїй роботі Кларк Дж. і Ніколсон Дж. стверджують, що розвиток психологічної стійкості в умовах навчання має базуватися на гармонійному поєднанні психологічної підтримки, навчальних інтервенцій (наприклад, тренінги з розвитку емоційного інтелекту) та створенні сприятливого освітнього середовища. Важливим аспектом є розвиток метакогнітивних навичок, що дозволяють студентам краще усвідомлювати свої реакції на стрес та регулювати їх [53, с. 89].

Таким чином, системний підхід до формування психологічної стійкості не лише підвищує емоційну стійкість студентів, але й забезпечує їхню готовність до професійної діяльності в умовах високих емоційних навантажень. Це дозволяє випускникам бути ефективними спеціалістами, здатними підтримувати інших навіть у найбільш кризових обставинах. У своїй роботі ми дотримуємося думки, що поняття стресостійкості, психологічної стійкості та резилієнсу є тотожними, але не суміжними.

## Висновки до розділу 1

У теоретичному розділі досліджено ключові аспекти психологічної стійкості як наукового поняття, зокрема її визначення, структуру та фактори, що впливають на її формування.

Психологічна стійкість є складним і багатограним феноменом, який формується під впливом взаємодії зовнішніх і внутрішніх чинників. До ключових зовнішніх умов належать підтримка соціального оточення, наявність довірчих стосунків, сприятливий клімат у навчальних та професійних середовищах, а також можливості для самореалізації та адаптації. Внутрішніми факторами є соціальна компетентність, автономія, здатність до вирішення проблем і орієнтація на мету. Вони забезпечують гармонійність особистості та ефективне управління життєвими викликами.

Переживання почуття провини та сорому є значущим психологічним бар'єром для формування та підтримки психологічної стійкості, оскільки ці емоції сприяють формуванню негативного образу "Я", активізації захисних механізмів та блокуванню ефективного вирішення конфліктів. Сором характеризується глобальною негативною оцінкою себе, що може призводити до соціальної ізоляції та порушень емоційної регуляції, тоді як провинна здебільшого зосереджується на конкретних діях і, у конструктивному аспекті, здатна стимулювати виправлення поведінки. Однак, надмірні або неконструктивні прояви обох емоцій негативно впливають на адаптаційні



можливості особистості, підвищують рівень стресу та блокують ресурси для психологічного зростання.

Розвиток психологічної стійкості є ключовим аспектом особистісного та професійного становлення майбутніх психологів в умовах навчання у закладах вищої освіти. Резильєнтність, як динамічний процес і результат, сприяє ефективній адаптації до складних умов навчання та стресових ситуацій, підтримуючи емоційну рівновагу і внутрішні ресурси особистості. Важливими ознаками цього феномену є здатність до рефлексії, когнітивної гнучкості, адаптації до змін і збереження ефективності під час стресу.

Особливості студентського віку, зокрема перехід до самостійності, висока інтенсивність навчального процесу, потреба в опануванні професійних компетенцій та навичок емоційного саморегулювання, створюють сприятливі умови для розвитку психологічної стійкості. Однак ці фактори також пов'язані зі значними стресогенними чинниками, які впливають на емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти діяльності студентів.

Позиція дослідників підкреслює, що стійкість є не лише індивідуальною якістю, а й характеристикою, що формується в процесі спеціалізованої підготовки, яка включає елементи теоретичного навчання, тренінгових практик та створення сприятливого освітнього середовища. Відтак, ефективна підготовка майбутніх психологів потребує комплексного підходу, що враховує їхню взаємодію зі стресовими факторами та забезпечує розвиток адаптивних навичок, необхідних для професійної діяльності.

Отже, психологічна стійкість виступає фундаментальною характеристикою особистості майбутніх психологів, яка не лише підвищує їхню здатність до саморегуляції, а й забезпечує готовність до роботи в умовах емоційного навантаження, сприяючи ефективності та професійній стабільності.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

#### 2.1 Планування та організація емпіричного дослідження психологічної стійкості майбутніх психологів залежно від переживання почуття провини і сорому

Емпіричне дослідження проводилося на базі Національного університету «Острозька академія». Метою дослідження було визначення взаємозв'язків показниками психологічної стійкості студентів-психологів та показниками переживання почуття провини і сорому. Для цього була сформована вибірка у кількості 51 студента спеціальності «Психологія», до якої увійшли студенти I курсу (17,6%), II курсу (17,6%), III курсу (19,6%), IV курсу (17,6%), V курсу (17,6%) та VI курсу (9,8%). Середній вік респондентів: 19,5. Серед учасників вибірки 74,5% дівчат, 11,8% чоловіків, а 13,7% респондентів утрималися від відповіді.

На підготовчому етапі дослідження було відібрано учасників серед студентів-психологів Національного університету «Острозька академія» та отримано інформовану згоду учасників на участь у дослідженні. Збір даних здійснювався за допомогою Google Forms, де були розміщені бланки трьох методик: «Skala Pomiaru Prężności – SPP-25 Н. Огінська-Булік, З. Ючинський» [79] в адаптації В. В. Кондратюк, У. І. Нікітчук, «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)» [54] в адаптації Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А., та «Вимірювання почуття провини і сорому TOSCA (Test of Self-Conscious Affect за Тангнеєм Д.)» [91].

Основою планування та організації нашого дослідження було обґрунтування репрезентативної вибірки, визначення комплексу методів і методик, що є релевантними меті та завданням дослідження.

Отже, наше дослідження було організовано у такій послідовності основних етапів:

- 1) підготовчу частину (розробка програми емпіричного дослідження, обґрунтування вибірки, вибір і розробка психодіагностичного інструментарію, підготовка стимульного матеріалу тощо);
- 2) власне психодіагностичну частину (добір всіх емпіричних даних);
- 3) аналітичну частину (математико-статична обробка та інтерпретація отриманих даних).

Реалізація першого етапу дослідження полягає у розробці, на основі попередніх теоретичних пошуків, загального плану його реалізації, визначення критеріїв побудови вибірки.

На другому етапі дослідження нами вибиралися методи і конкретні психодіагностичні методики проведення емпіричного дослідження. Добір психодіагностичних методик здійснювався на підставі вимог, що висуваються до психодіагностичного інструментарію: концептуальна обумовленість методу, відповідність методики меті, завданням та предмету дослідження; достатню репрезентативність, надійність, валідність та об'єктивність тесту; чіткість та однозначність інструкцій щодо проведення дослідження; можливість порівняння отриманих результатів з результатами інших авторів, при цьому необхідно враховувати, як саме розуміється автором конкретної методики психічне явище, що вивчається, яку воно має структуру, склад показників тощо.

На третьому етапі нашого дослідження було проведено тестування за обраними діагностичними методиками та проаналізовано результати за кожною методикою.

Методика SPP – 25, розроблена Н. Огінською-Булік та З. Ючинським у 2008 році, використовується для оцінки стійкості особистості в умовах стресу та труднощів. Вона охоплює три основні аспекти: відкритість респондентів до нових досвідів, здатність справлятися з негативними емоціями та здатність мобілізуватися у складних ситуаціях. Автори розглядають стійкість як механізм

саморегуляції, який є універсальним і має захищати від негативних наслідків минулих подій, таких як травматичні або звичайні життєві ситуації.

Методика є корисною для вимірювання особистісних схильностей людей, які зазнали стресу, зокрема травматичного. Це важливо для нашого дослідження, оскільки дозволяє оцінити рівень стійкості в контексті перенесених стресових ситуацій. Для застосування цієї шкали у дослідженні необхідно здійснити кілька етапів. Першим етапом є підготовка анкети, де респонденти мають відповісти на 25 запитань, кожне з яких оцінюється за шкалою від 1 до 5. Після заповнення анкет необхідно обчислити загальний результат, сумуючи бали за всі 25 питань, щоб отримати загальну оцінку стійкості кожного респондента.

Окрім загального результату, важливо оцінити стійкість за окремими шкалами, які складаються з питань, що характеризують різні аспекти психологічної стійкості. Першою шкалою є «Наполегливість і детермінація у діяльності», яку оцінюють за питаннями 1, 6, 11, 16, 21. Другою шкалою є «Відкритість на новий досвід і почуття гумору», яку оцінюють за питаннями 2, 7, 12, 17, 22. Третя шкала оцінює «Особисту компетентність у справлянні з труднощами та толеранцію до негативних емоцій» за питаннями 3, 8, 13, 18, 23. Четверта шкала визначає «Толеранцію до невдачі і ставлення до життя як до виклику», оцінюючи питання 4, 9, 14, 19, 24. П'ята шкала оцінює «Оптимістичне ставлення до життя і здатність до мобілізації у важких ситуаціях» за питаннями 5, 10, 15, 20, 25.

Для точності результатів в рамках проведеного дослідження була використана шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) (в адаптації Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А.) для оцінки рівня стресостійкості у групи студентів. Це скорочена версія оригінальної шкали CD-RISC, розробленої для оцінки стресостійкості та здатності людини адаптуватися до стресових ситуацій. Ця методика складається з 10 запитань, що оцінюють здатність особи справлятися з труднощами та зберігати емоційну рівновагу у важких обставинах. Кожне завдання оцінюється

за 5-бальною шкалою, де 0 балів – це «зовсім не погоджуюсь», а 4 бали – «повністю погоджуюсь». Загальна оцінка може варіюватися від 0 до 40 балів, де вищий результат свідчить про більшу стресостійкість. Шкала допомагає визначити, наскільки людина здатна адаптуватися до змін у житті, відновлюватися після стресових ситуацій і підтримувати оптимістичне ставлення навіть у складних умовах. Методика може використовуватися в психологічному консультуванні, клінічній практиці та наукових дослідженнях, щоб оцінити ефективність терапевтичних втручань або виявити рівень стресостійкості у різних групах людей. Перевагою цієї шкали є її компактність і швидкість застосування, адже для оцінки необхідно лише 10 питань. Водночас результат залежить від того, як людина оцінює себе в стресових ситуаціях, що може бути як перевагою, так і обмеженням методу.

Для дослідження психологічної стійкості майбутніх психологів було використано дві методики, оскільки вони дозволяють всебічно оцінити як загальний рівень стійкості, так і адаптаційні якості, необхідні для професійної діяльності.

Для визначення почуття провини та сорому була використана методика TOSCA (Додаток А). Респондентам пропонуються сценарії повсякденних ситуацій, після чого вони оцінюють ймовірність своєї поведінки за п'ятибальною шкалою:

- Ніколи не поведився б так – це зовсім не про мене.
- Це мало ймовірно, але можливе.
- «50/50» – іноді так поводжуся, залежить від ситуації.
- Це досить ймовірно, що я так відреагую, подумаю або відчую.
- Завжди так роблю – це дуже характерно для мене.

Після збору відповідей, вони порівнюються з попередньо визначеними варіантами відповідей (ключем) відповідно до кожної з шести шкал, і підраховується загальний бал для кожної категорії. Ця методика оцінює рівень почуття провини, сорому та інших емоцій через шість шкал: провини, сором, екстернальність, відстороненість, бета-гордість і альфа-гордість.

Провина: схильність до переживання почуття провини, пов'язаного з конкретними діями та/або ситуаціями, а не з самооцінкою в цілому. Люди з високими показниками за цією шкалою демонструють схильність до відповідальної поведінки, аналізу власних вчинків і прийняття рішень для виправлення ситуації.

Сором: відчуття людиною сорому у ситуаціях, які викликають негативну самооцінку. Люди з високими показниками за цією шкалою часто переживають сильний дискомфорт, зосереджуються на своїх недоліках і можуть уникати ситуацій, які викликають самокритику.

Екстернальність: цей аспект оцінює, як людина сприймає причини подій у своєму житті. Якщо вона схильна пояснювати події своїми внутрішніми рисами, такими як поведінка чи характер, це вказує на інтернальний тип контролю. Якщо ж людина вважає, що причини подій зовнішні, наприклад, доля чи обставини, то це свідчить про екстернальний тип контролю.

Відстороненість: це внутрішній стан спокою і здатність зберігати емоційну рівновагу, незважаючи на обставини. Люди, які мають таку рису, можуть бути активними й турботливими, але не дозволяють емоціям, чи то позитивним, чи негативним, захоплювати їх. Вони приймають усі події спокійно, не порушуючи внутрішнього спокою, навіть якщо не можуть змінити ситуацію.

Альфа-гордість: це почуття гордості, яке виникає через досягнення особистих цілей та внутрішнього задоволення від себе. Така гордість зазвичай має емоційне забарвлення і стосується особистих досягнень та внутрішнього відчуття успіху.

Бета-гордість: на відміну від альфа-гордості, ця форма гордості зосереджена на зовнішньому визнанні, досягненнях у соціальному контексті, і часто залежить від оцінки оточуючих.

Завдяки цій методиці можна не лише виявити рівень почуттів провини та сорому, а й оцінити, як ці емоції впливають на поведінку людини та її реакції на різні життєві ситуації, в залежності від внутрішніх чи зовнішніх факторів.

Також був застосований математичний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона. Коефіцієнт кореляції Пірсона використовується для аналізу

взаємозв'язку між двома змінними, які виміряні у метричних шкалах на одній і тій самій вибірці. Цей показник дозволяє оцінити ступінь пропорційності змін значень двох змінних, що є ключовим для встановлення наявності лінійної залежності.

За допомогою коефіцієнта Пірсона можна визначити силу та напрямок лінійного зв'язку між змінними. Значення коефіцієнта варіюється у межах від -1 до 1, де:

- значення, близькі до 1, свідчать про сильний позитивний зв'язок (при збільшенні однієї змінної інша також зростає);
- значення, близькі до -1, вказують на сильний негативний зв'язок (при зростанні однієї змінної інша зменшується);
- значення, близькі до 0, означають слабкий або відсутній лінійний зв'язок.

T-критерій Стюдента — це статистичний метод, який використовується для оцінки достовірності відмінностей між середніми значеннями у двох вибірках. Він допомагає з'ясувати, чи відмінності між групами є значущими, чи є вони випадковими. Критерій базується на аналізі співвідношення різниці між середніми значеннями двох груп або внутрішньогрупової варіації (розсіювання даних у кожній групі).

Цей критерій найчастіше використовується, коли вибірки:

- мають розмір менше 30 (малий розмір вибірки).
- розподілені нормально.
- мають схожі дисперсії.

Види t-критерію:

- для незалежних вибірок (якщо досліджуються дві різні групи (наприклад, результати тестів у чоловіків та жінок)).
- для залежних вибірок (якщо порівнюються результати однієї і тієї ж групи, але в різних умовах (наприклад, до і після терапії)).
- одновибірковий t-критерій (перевірка відмінностей середніх значень однієї вибірки від заданого).



Якщо отримане  $t$ -значення перевищує критичне значення для заданого рівня значущості ( $\alpha$ , зазвичай 0.05), то нульова гіпотеза відхиляється, і робиться висновок про наявність значущої різниці між групами.

## 2.2 Аналіз результатів дослідження психологічної стійкості майбутніх психологів залежно від переживання почуття провини і сорому

Як було згадано раніше, опитування було проведено за допомогою платформи Google Forms. Учасники дослідження отримували опитувальники через електронну пошту. На початку форми вони мали чітку інструкцію щодо опитування та роз'яснення щодо кожної методики.

Першою ми використали Skala Pomiaru Prężności – SPP-25 Н. Огінська-Булік, З. Ючинський (адаптація В. В. Кондратюк, У. І. Нікітчук). З допомогою цього опитувальника ми визначили рівень психологічної стійкості студентів-психологів. В таблиці 2.1 представлено розподіл результатів за рівнем психологічної стійкості: низький (13,7%), середній (60,8%) та високий (25,5%). Як ми бачимо, в нашій вибірці значно переважає середній рівень психологічної стійкості (60,8%).

Таблиця 2.1

### *Показники рівня психологічної стійкості студентів у %*

Високий рівень	25,50%
Середній рівень	60,80%
Низький рівень	13,70%

Розподіл результатів респондентів за віковим аспектом (рис. 2.1) вийшов наступним:

#### 1. Низький рівень:

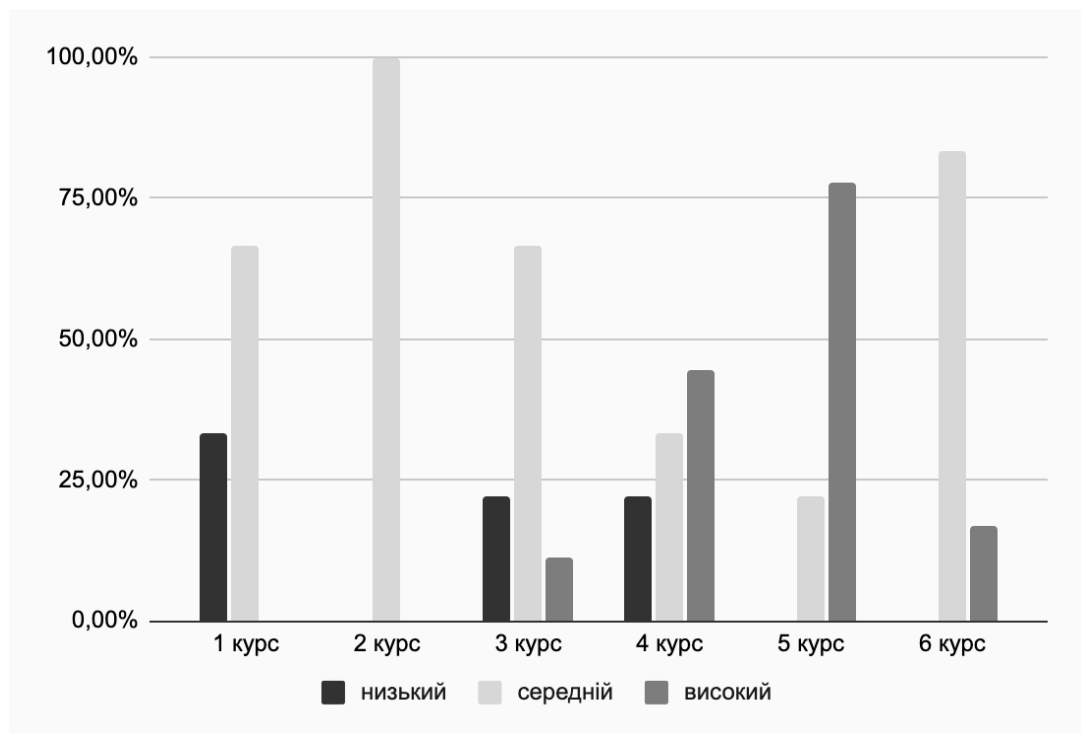
- найбільше виражений в студентів 1 курсу (33,3%);
- помітно знижується на 3 та 4 курсах відповідно (22,2%);
- фактично відсутній в студентів 2, 5 та 6 курсів.

## 2. Середній рівень:

- найбільш характерний для студентів 2 курсу (100%);
- значно виражений серед студентів 6 курсу (83,3%) та 1 і 3 курсів відповідно (66,7%);
- найменш виражений в студентів 4 курсу (33,3%) та 5 курсу (22,2%).

## 3. Високий рівень:

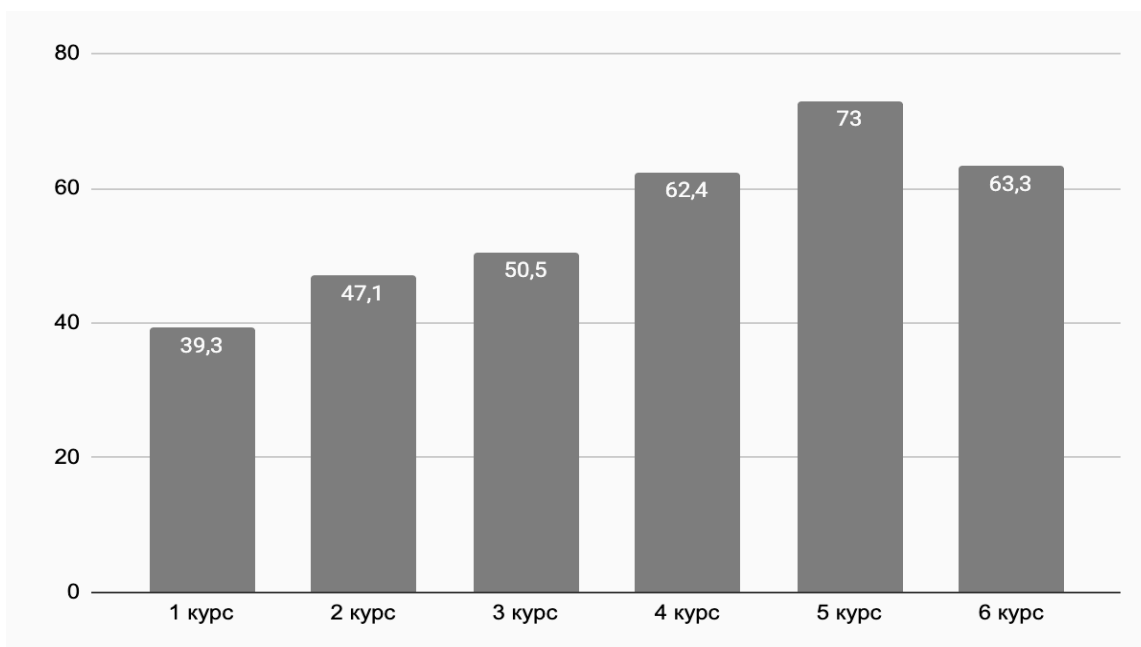
- найбільш притаманний студентам 5 курсу (77,8%);
- помітний серед студентів 4 курсу (44,4%);
- менш виражений в студентів 6 курсу (16,7%) і 3 курсу (11,1%);
- фактично відсутній в студентів 1 і 2 курсів.



*Рис.2.1 Рівні психологічної стійкості майбутніх психологів за роками навчання у ЗВО.*

Також ми співставили середні показники загального результату респондентів за роками навчання (рис. 2.2). Їх можна розподілити наступним чином: найнижчими є результати 1 курсу ( $SD=39,3$ ), а найвищими — студентів 5 курсу ( $SD=73$ ), які згідно з методикою відносять відповідно до низьких (1 курс) та високих (5 курс). Результати інших курсів можна віднести до

середнього рівня — сюди входить 2 курс (SD=47,1), 3 курс (SD=50,5), 4 курс (SD=62,4) та 6 курс (SD=63,3). Серед результатів спостерігається чітка динаміка підвищення рівня психологічної стійкості протягом навчання у ЗВО з незначним спадом на 6 курсі.



*Рис. 2.2 Середній показник результатів психологічної стійкості за шкалою SPP-25*

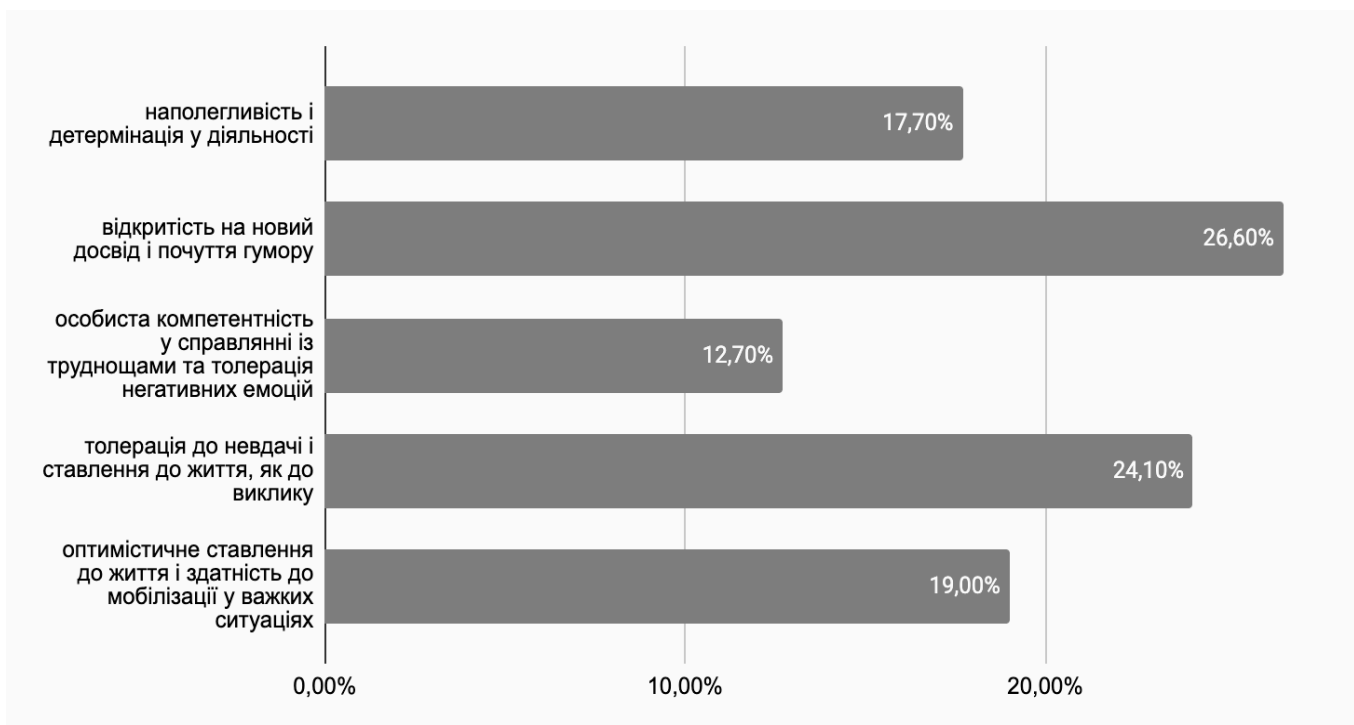
Для перевірки статистичних відмінностей між найнижчим і найвищим середнім показником ми використали t-критерій Стьюдента. Згідно з результатами, розміщеними в Таблиці 2.2, існують статистичні відмінності між рівнями психологічної стійкості студентів першого (M=39,33; SD=20,44) та п'ятого (M=73; SD=20) курсів. Згідно з результатами, значення t-критерію: -3,53; р-значення: 0,003. Оскільки р-значення < 0,05, можна стверджувати, що різниця між середніми показниками психологічної стійкості студентів першого та п'ятого курсів є статистично значущою. Можна зробити висновок, що студенти п'ятого курсу мають значно вищий рівень психологічної стійкості порівняно зі студентами першого курсу.

Таблиця 2.2

Група	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення
-------	----------------------	-----------------------

		(SD)
Студенти 1-го курсу	39,33	20,44
Студенти 5-го курсу	73,00	20,00
Порівняння	t-статистика	p-значення
1-й курс & 5-й курс	-3,53	0,003

Основною інформативною складовою цього опитувальника є шкали, за якими можна визначити переважаючу стратегію боротьби зі стресом в респондентів. В межах цієї вибірки результати ранжуються наступним чином: найбільш ефективним способом боротьби зі стресом є «Відкритість на новий досвід і почуття гумору» (26,6%), з невеликим відривом за ним «Толерація до невдачі і ставлення до життя, як до виклику» (24,1%). Натомість інші шкали мають такі результати: «Оптимістичне ставлення до життя і здатність мобілізації у важких ситуаціях» (19%), «Наполегливість і детермінація у діяльності» (17,7%) та «Особиста компетентність у справлянні з труднощами та толерація негативних емоцій» (12,7%) (рис.2.3).



*Рис.2.3 Відсотковий розподіл інтенсивності шкали психологічної стійкості серед майбутніх психологів.*

Наступною була використана шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) (адаптація Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А.) для визначення рівня психологічної стійкості та адаптації респондентів в складних життєвих обставинах. Згідно з ключем, результати розподіляються за трьома категоріями: 1) низький рівень ( $CD-RISC-10 \leq 26$ ); 2) помірний ( $>26 CD-RISC-10 \leq 32$ ); 3) високий ( $CD-RISC-10 > 32$ ).

В таблиці 2.3 ми бачимо, що 62% респондентів мають низький рівень, 24% — помірний та лиш 14% респондентів мають високий рівень.

Таблиця 2.3

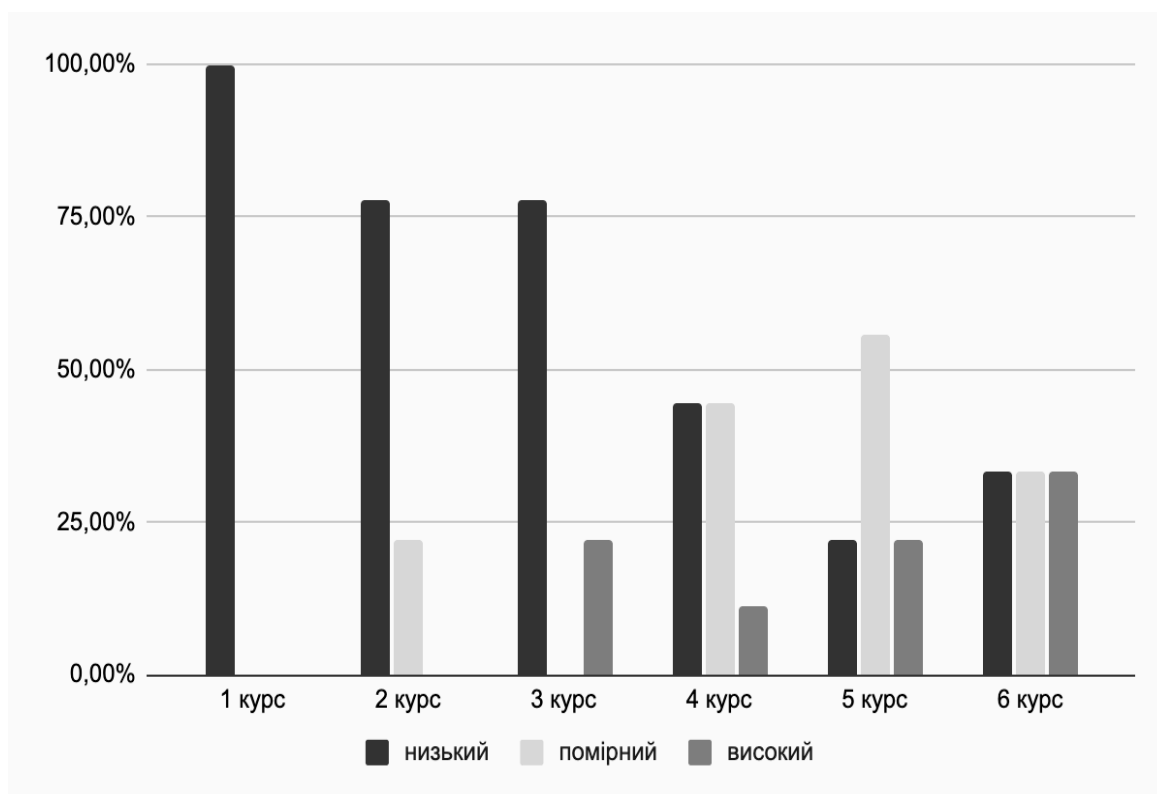
*Показники рівня стресостійкості студентів у %*

Високий рівень	14%
Помірний рівень	24%
Низький рівень	62%

В даній методиці ми також врахували віковий аспект. Результати (рис. 2.4) можна розподілити наступним чином:

1. Низький рівень:
  - найбільш характерний для студентів 1 курсу (100%);
  - значно виражений серед студентів 2 і 3 курсу (77,8%) відповідно;
  - знижується на 4 курсі (44,4%) і на 5 курсі (22,2%);
  - помірно знижується, але притаманний студентам 6 курсу (33,3%).
2. Помірний рівень:
  - найбільш виражений серед студентів 5 курсу (55,6%);
  - помірно виражений в студентів 4 курсу (44,4%);
  - менш виражений в студентів 2 курсу (22,2%) і 6 курсу (33,3%);
  - відсутній в студентів 1 і 3 курсів.
3. Високий рівень:
  - найбільш виражений в студентів 6 курсу (33,3%);

- помірно виражений в студентів 3 і 5 курсу (22,2%) відповідно;
- менш виражений в студентів 4 курсу (11,1%);
- фактично відсутній в студентів 1 і 2 курсів.



*Рис.2.4 Рівні стресостійкості майбутніх психологів за роками навчання у ЗВО.*

Оскільки дана методика не передбачає розподілу відповідей на окремі шкали, ми вирішили співставити середні показники загального результату респондентів за роками навчання.

Рисунок 2.5 демонструє, що загальний показник є помірним. Найвищий рівень стресостійкості виявлено у студентів п'ятого курсу (середній показник 29,1), які демонструють помірний рівень адаптації до стресових факторів.

Подібний, хоча й дещо нижчий помірний рівень стресостійкості мають студенти четвертого курсу (26,6).

Нижчий рівень стресостійкості спостерігається у студентів шостого курсу (25,5). Згідно зі шкалою, цей результат відноситься до низького рівня.

Ще нижчі показники демонструють студенти другого (21,3) і третього (23,4) курсів (низький рівень).

Найнижчий рівень стресостійкості зафіксовано серед студентів першого курсу (17,3).

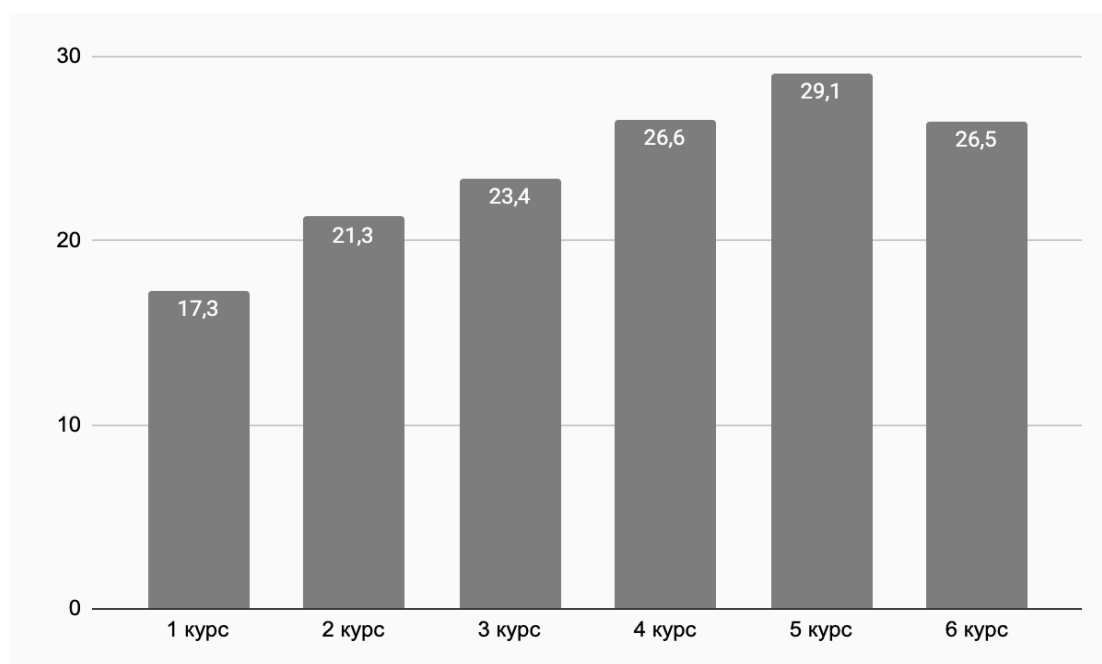


Рис.

### 2.5 Середній показник результатів за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)

Результати статистичного аналізу даних із використанням t-критерію Стьюдента за шкалою CD-RISC-10 показують відмінності між рівнями стресостійкості студентів першого ( $M=17,3$ ;  $SD=6,86$ ) та п'ятого ( $M=29,1$ ;  $SD=6,89$ ) курсів (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

#### Результати статистичного аналізу даних за шкалою CD-RISC-10 (1 і 5 курс)

Група	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Студенти 1-го курсу	17,3	6,86
Студенти 5-го курсу	29,1	6,89
Порівняння	t-статистика	p-значення
1-й курс & 5-й курс	-3,74	0,0016

Статистичний аналіз із використанням t-критерію Стьюдента дав такі результати: значення t-критерію: -3,74; p-значення: 0,0016. Оскільки p-значення < 0,05, можна стверджувати, що різниця між середніми показниками стресостійкості студентів першого та п'ятого курсів є статистично значущою. Це означає, що студенти п'ятого курсу мають значно вищий рівень стійкості до стресу порівняно зі студентами першого курсу.

Третьою була використана методика «Вимірювання почуття провини і сорому TOSCA (Test of Self-Conscious Affect за Тангнеєм Д.)» для визначення почуття провини та сорому. Окрім згаданих двох, методика має ще чотири шкали: екстернальність, відстороненість, бета-гордість і альфа-гордість.

Таблиця 2.5 показує нам розподіл результатів усіх шкал за рівнями: високий, середній і низький. Згідно з результатами, за шкалою Провина 62,7% респондентів мають середній рівень, 37,3% — високий.

За шкалою Сором: 7,8% респондентів мають низький рівень, 76,5% респондентів — середній рівень, 15,7% респондентів — високий рівень.

За шкалою Екстернальність: 88,2% респондентів мають середній рівень, 11,8% — високий.

За шкалою Відстороненість: 15,7% респондентів мають низький рівень, 84,3% — високий.

За шкалою Альфа-гордість: 76,5% респондентів мають середній рівень, 23,5% — високий.

За шкалою Бета-гордість: 5,9% респондентів мають низький рівень, 84,3% респондентів — середній рівень, 9,8% респондентів — високий рівень.

Таблиця 2.5

## Показники рівня результатів TOSCA у %

	Провина	Сором	Екстернальність	Відстороненість	Альфа-гордість	Бета-гордість
Високий рівень	37,3%	15,7%	11,8%	-	23,5%	9,8%
Середній	62,7%	76,5%	88,2%	84,3%	76,5%	84,3%



рівень						
Низький рівень	-	7,8%	-	15,7%	-	5,9%

В цій методиці ми також врахували віковий аспект для шкал провини та сорому. Розподіл результатів за шкалою провини (рис. 2.6) наступний:

1. Низький рівень:

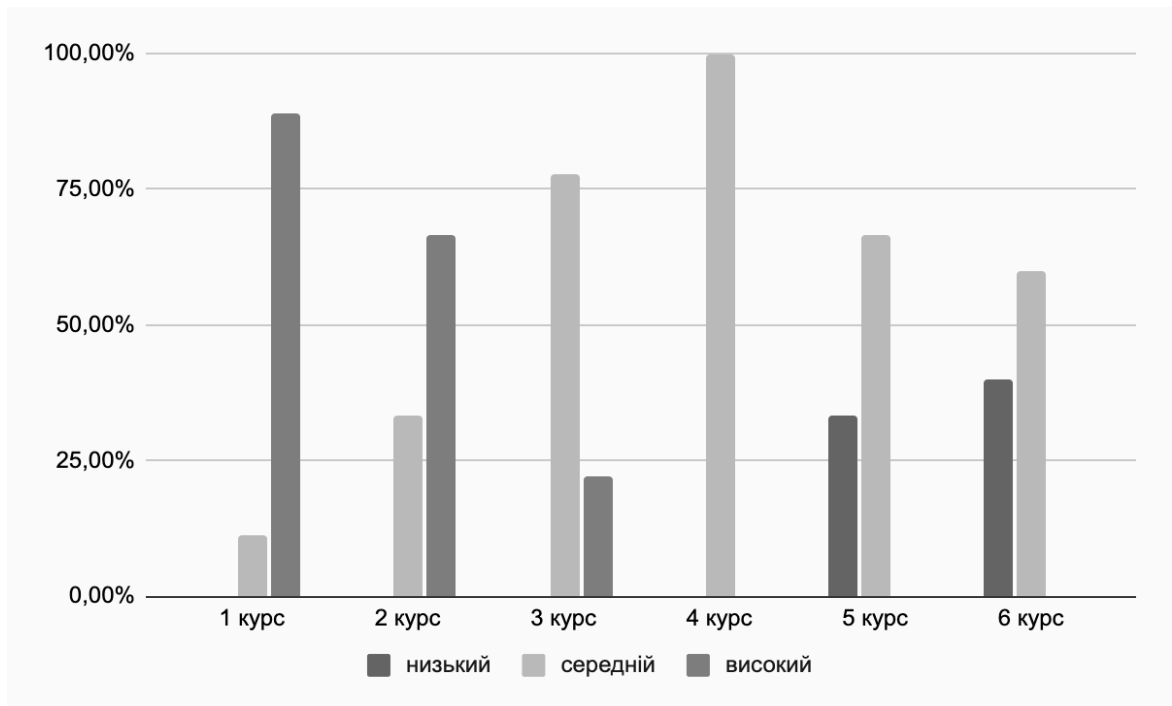
- відсутній на 1-4 курсах;
- притаманний студентам 5 курсу (33,3%) і трохи вищий в студентів 6 курсу (40%).

2. Середній рівень:

- найбільш виражений серед студентів 4 курсу (100%);
- достатньо виражений в студентів 3 курсу (77,8%);
- помірно виражений в студентів 5 курсу (66,7%) і 6 курсу (60%);
- менш виражений серед студентів 2 курсу (33,3%) і 1 курсу (11,1%).

3. Високий рівень:

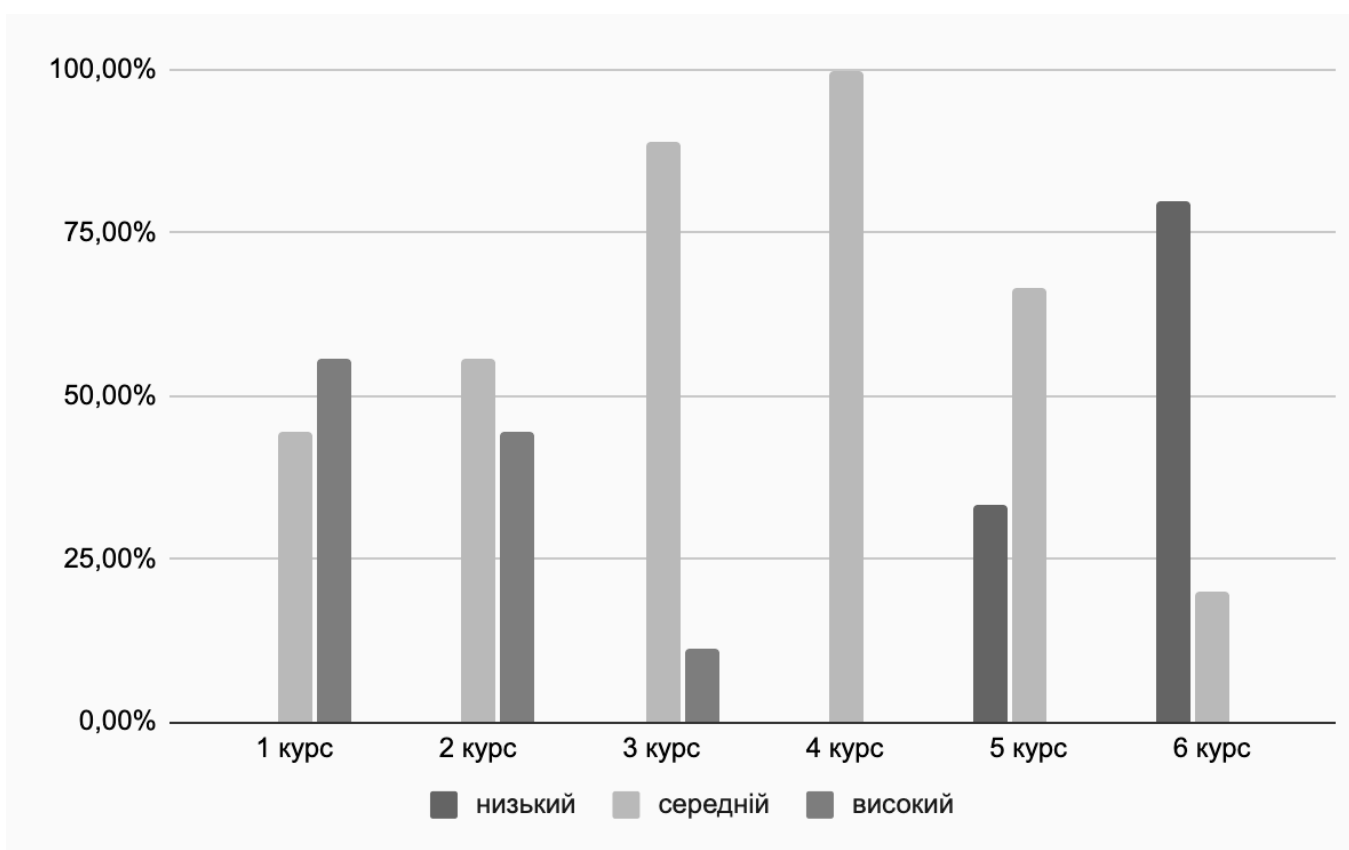
- найбільш виражений в студентів 1 курсу (88,9%);
- помірно виражений серед студентів 2 курсу (66,7%);
- менш виражений в студентів 3 курсу (22,2%);
- фактично відсутній в студентів 4, 5 і 6 курсів.



*Рис.2.6 Рівні результатів за шкалою провини майбутніх психологів за роками навчання.*

За шкалою сорому (рис. 2.7), розподіл результатів наступний:

1. Низький рівень:
  - відсутній на 1-4 курсах;
  - притаманний студентам 5 курсу (33,3%);
  - найбільш виражений в студентів 6 курсу (80%).
2. Середній рівень:
  - найбільш виражений серед студентів 4 курсу (100%);
  - достатньо виражений в студентів 3 курсу (88,9%);
  - помірно виражений в студентів 5 курсу (66,7%) і 2 курсу (55,6%);
  - менш виражений серед студентів 1 курсу (44,4%) і 6 курсу (20%).
3. Високий рівень:
  - найбільш виражений в студентів 1 курсу (55,6%);
  - помірно виражений серед студентів 2 курсу (44,4%);
  - менш виражений в студентів 3 курсу (11,1%);
  - фактично відсутній в студентів 4, 5 і 6 курсів.



*Рис.2.7 Рівні результатів за шкалою сорому майбутніх психологів за роками навчання.*

Для шкал провини і сорому ми вирішили співставити середні показники загального результату респондентів за роками навчання за кожною шкалою (рис. 2.8).

Шкала провини. Середні значення за цією шкалою мають тенденцію до поступового зростання. Найвищі значення спостерігаються в студентів 4-6 курсів, де рівень провини перебуває в діапазоні від 51 до 53,4. Натомість, рівень провини в студентів 1-3 курсів знаходиться в межах 45,8–49,25, що вказує на середній рівень переживання провини, яка зростає в процесі навчання.

Шкала сорому. Середні значення шкали коливаються без чіткої тенденції до зменшення чи зростання: найвищий рівень спостерігається в студентів 3 курсу (47,37), найнижчий — в студентів 5 курсу (33). В решти студентів середній рівень сорому перебуває в діапазоні від 39,3 (2 курс) до 45,7 (1 курс).

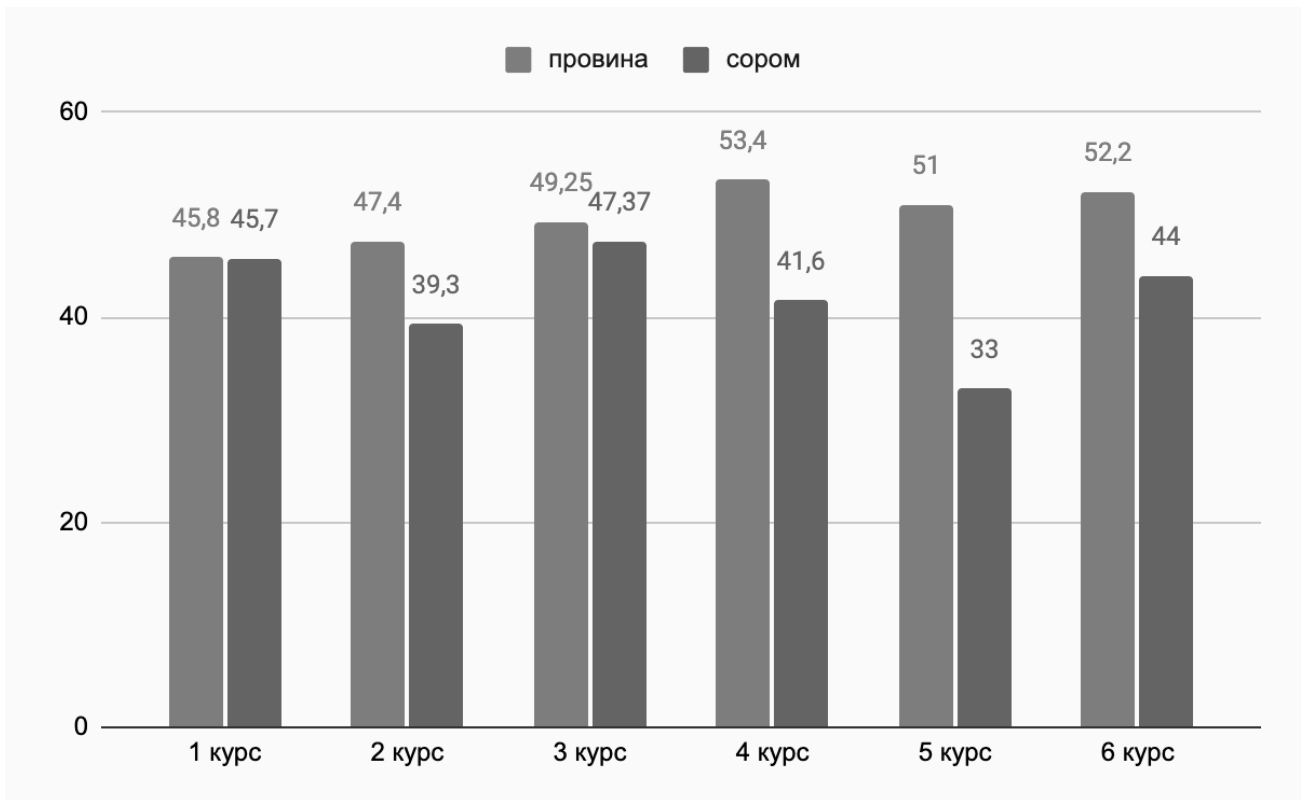


Рис. 2.8 Середній показник результатів за шкалами провини і сорому.

Для перевірки статистичних відмінностей між показниками шкал провини і сорому студентів було використано t-критерій Стьюдента. Згідно з даними, представленими в Таблиці 2.6, відмінності між рівнями провини та сорому можна спостерігати в студентів 2 курсу ( $t = 3,717$ ;  $p = 0,006$ ), 4 курсу ( $t = 3,720$ ;  $p = 0,006$ ) та 5 курсу ( $t = 4,374$ ;  $p = 0,002$ ) ( $p < 0,01$ ). Згідно з результатами, у цих групах рівень провини був вищим за рівень сорому. Натомість в студентів 1 курсу ( $t = 0,030$ ;  $p = 0,977$ ), 3 курсу ( $t = 0,927$ ;  $p = 0,381$ ) та 6 курсу ( $t = 2,143$ ;  $p = 0,099$ ) відмінності між показниками провини та сорому статистично не підтверджуються ( $p > 0,05$ ).

Таблиця 2.6

Курс	Шкала	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	t-значення	p-значення
1 курс	провина	45,89	5,75	0,030	0,977
	сором	45,78	6,48		

2 курс	провина	47,44	4,4	3,717	0,006
	сором	39,33	3,77		
3 курс	провина	49,56	11,3	0,927	0,38
	сором	47,22	8,03		
4 курс	провина	53,44	8,86	3,720	0,006
	сором	41,67	7,86		
5 курс	провина	51,00	10,9	4,374	0,002
	сором	33,00	11,4		
6 курс	провина	52,20	4,97	2,143	0,099
	сором	44,00	6,9		

Наступним нашим кроком був пошук кореляційних зв'язків між показниками Skala Pomiaru Prężności – SPP-25 Н. Огінська-Булік, З. Ючинський та показниками шкал провини і сорому методики «Вимірювання почуття провини і сорому TOSCA (Test of Self-Conscious Affect за Тангнєєм Д.)». Для пошуку зв'язків ми використали коефіцієнт кореляції Пірсона у комп'ютерній програмі IBM SPSS Statistics 21.

На таблиці 2.7 ми бачимо, що між резилієнсом та показниками шкали провини існує помірний негативний кореляційний зв'язок, який ще є статистично значущий ( $r=-0,468$ ,  $p\leq 0,01$ ). Те ж саме можна сказати і про зв'язок резилієнсу з показниками шкали сорому ( $r=-0,506$ ,  $p\leq 0,01$ ).

Таблиця 2.7

*Результати застосування коефіцієнта кореляції Пірсона між загальним рівнем резилієнсу і показниками шкал провини і сорому*

	Загальні показники резилієнсу	Загальні показники за шкалою Провина	Загальні показники за шкалою Сором
Загальні показники	1,000	-0,468**	-0,506**

резилієнсу			
Загальні показники за шкалою Провина	-0,468**	1,000	0,801**
Загальні показники за шкалою Сором	-0,506**	0,801**	1,000

Примітки: \*\* - значимість на рівні  $p \leq 0,01$

Також ми вирішили провести пошук кореляційних зв'язків між показниками опитувальника «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)» та показниками шкал провини і сорому методики «Вимірювання почуття провини і сорому TOSCA (Test of Self-Conscious Affect за Тангнєєм Д.)». Тут ми також використовували коефіцієнт кореляції Пірсона.

Таблиця 2.8

*Результати застосування коефіцієнта кореляції Пірсона між загальним рівнем стресостійкості і показниками шкал провини і сорому*

	Загальні показники стресостійкості	Загальні показники за шкалою Провина	Загальні показники за шкалою Сором
Загальні показники стресостійкості	1,000	-0,446**	-0,459**
Загальні показники за шкалою Провина	-0,446**	1,000	0,801**
Загальні показники за шкалою Сором	-0,459**	0,801**	1,000

Примітки: \*\* - значимість на рівні  $p \leq 0,01$

Згідно з результатами (табл. 2.8), показники стресостійкості та показники шкали провини мають помірний негативний статистично значущий

кореляційний зв'язок ( $r=-0,446$ ,  $p\leq 0,01$ ). Схожі результати можна побачити і між стресостійкістю та показниками шкали сорому ( $r=-0,459$ ,  $p\leq 0,01$ ).

Отже, з проведеного дослідження ми можемо зробити висновки, що зі зростанням психологічної стійкості (стресостійкості), рівень почуття провини та сорому знижується. Провина та сором часто є реакцією на власні помилки чи відчуття соціального тиску, є менш характерними для психологічно стійких людей, оскільки вони більш схильні до прийняття себе, конструктивного самоаналізу та підтримання внутрішнього балансу.

Згідно з отриманими результатами, близько чверті опитаних студентів мають високий рівень психологічної стійкості. Вони здатні ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати спокій, позитивний настрій та впевненість у своїх діях. Більшість студентів (понад половина) демонструють середній рівень психологічної стійкості. Вони мають базові навички адаптації до труднощів, однак у складних ситуаціях можуть відчувати невпевненість або нестачу ресурсів для повного подолання стресу. Невелика частка студентів має низький рівень психологічної стійкості та є найбільш вразливою до стресових обставин, їм важче адаптуватися до змін і вони можуть частіше відчувати емоційну напругу, страх або втрату впевненості.

Також результати показали, що рівень психологічної стійкості студентів змінюється залежно від курсу навчання: найнижчі показники характерні для студентів першого курсу, що може бути спричиненим адаптаційними труднощами, а зростання психологічної стійкості в свою чергу відбувається з поступовим розвитком професійних навичок і накопиченням досвіду, хоча в студентів старших курсів (зокрема, на 6-му) може спостерігатися зниження високого рівня стійкості через зростання відповідальності та передпрофесійні виклики.

Методика SPP-25 передбачає також оцінку стійкості за окремими шкалами. Отримані результати свідчать про те, що респонденти найбільшою мірою використовують «Відкритість на новий досвід і почуття гумору» як основні способи подолання стресових ситуацій, що може вказувати на їхню

здатність адаптуватися до змін і сприймати складні обставини з легкістю, що сприяє зниженню рівня напруженості. Другий за популярністю підхід — «Толеранція до невдачі і ставлення до життя як до виклику» — свідчить про готовність респондентів розглядати труднощі як можливість для розвитку, а не як перепону, що говорить про достатній рівень психологічної гнучкості. Інші шкали виявляють менш виражені, але все ж важливі аспекти психологічної стійкості: «Оптимістичне ставлення до життя і здатність до мобілізації у важких ситуаціях» вказує на те, що не всі респонденти здатні зберігати позитивне мислення під час складних ситуацій, що цілком може стати обмежувальним фактором у боротьбі зі стресом. «Наполегливість і детермінація у діяльності» говорить про те, що далеко не всі респонденти мають достатній рівень внутрішньої мотивації та цілеспрямованості, що в свою чергу може ускладнювати досягнення довгострокових цілей. Найменший результат отримала шкала «Особиста компетентність у справлянні з труднощами та толеранцію до негативних емоцій», що можна інтерпретувати як недостатньо розвинені навички емоційної регуляції та здатність справлятися зі складними емоціями.

Результати дослідження показників рівня стресостійкості студентів показали, що більшість учасників демонструють низький рівень стресостійкості, що вказує на значну вразливість до стресових ситуацій, недостатню здатність адаптуватися до змін чи долати труднощі без втрати психологічного комфорту. Помірний рівень стресостійкості, який відслідковується в близько чверті респондентів, говорить про відносну здатність до адаптації, однак ці студенти можуть зазнавати труднощів у більш напружених або тривалих стресових обставинах. Невелика кількість студентів мають високий рівень стресостійкості, що вказує на те, що вони володіють розвиненими навичками регуляції емоцій, ефективними стратегіями подолання стресу та високим рівнем адаптивності.

Результати показують, що рівень стресостійкості поступово зростає з роками навчання, особливо з четвертого курсу, досягаючи максимуму на



п'ятому курсі. Це відображає позитивний вплив досвіду, адаптації та професійної підготовки. Однак наприкінці навчання, на шостому курсі, відбувається певне зниження через високі вимоги до завершення освіти та підготовку до професійного старту.

Найвищий рівень стресостійкості виявлено у студентів п'ятого курсу, який може бути зумовленим накопиченням професійного досвіду, адаптацією до навчального процесу та формуванням навичок саморегуляції, що є характерними для старших курсів.

Помірний рівень стресостійкості мають студенти четвертого курсу, оскільки на даному етапі навчання вони вже частково адаптувалися до специфіки професії, проте ще перебувають у процесі активного формування професійних компетенцій.

Нижчий рівень стресостійкості спостерігається у студентів шостого курсу, що може бути пов'язано з підвищеним рівнем стресу, викликаним завершенням навчання, підготовкою до державних іспитів та побудовою кар'єрних перспектив. Згідно зі шкалою, цей результат відноситься до низького рівня.

Ще нижчі показники демонструють студенти другого і третього курсів. Ці курси характеризуються активним накопиченням теоретичних знань та поступовим усвідомленням складності професії психолога, що може впливати на зниження стресостійкості. Ці показники можуть бути зумовлені: 1) періодом адаптації до специфіки навчання; 2) недостатньо розвиненими навичками саморегуляції та стрес-менеджменту; 3) підвищеною емоційною напругою через зростання навчальних вимог.

Найнижчий рівень стресостійкості зафіксовано серед студентів першого курсу. Такий результат можна пояснити складнощами адаптації до нових умов навчання у закладі вищої освіти, невизначеністю щодо майбутнього професійного шляху та відсутністю сформованих навичок управління стресом. Студенти першого курсу тільки починають адаптуватися до нових умов навчання, характерних для закладів вищої освіти.

Статистичний аналіз із використанням t-критерію Стьюдента показав, що різниця між середніми показниками психологічної стійкості студентів першого та п'ятого курсів є статистично значущою. Це означає, що студенти п'ятого курсу мають значно вищий рівень стійкості до стресу порівняно зі студентами першого курсу.

Результати свідчать про поступове підвищення рівня психологічної стійкості протягом навчання. Це може бути пов'язано зі зростанням досвіду, розвитком професійних компетенцій і адаптацією до вимог вищої освіти. Отримані результати демонструють поступове зростання рівня стресостійкості, що ймовірно пов'язане з формуванням професійної ідентичності, накопиченням досвіду та розвитком стратегій саморегуляції. Водночас певне зниження цього показника на шостий курс може пояснюватися впливом випускних навантажень на студентів. Подальший аналіз може бути спрямований на визначення факторів, які сприяють такій динаміці, а також на розробку програм підтримки стійкості для молодших курсів.

Згідно з результатами методики «Вимірювання почуття провини і сорому», в більшості респондентів середній рівень схильності до почуття провини, що свідчить про помірне усвідомлення та аналіз своїх помилок. Високий рівень у частини учасників може свідчити про глибоку самокритичність та високі моральні стандарти.

Переважаючий середнього рівня сорому говорить про помірну схильність до самозвинувачення, пов'язану із сприйняттям себе через призму соціальної оцінки. Високий рівень може свідчити про надмірну чутливість до соціального осуду, що може впливати на самооцінку.

Переважаючий середнього рівня екстернальності вказує на те, що більшість респондентів схильні помірно перекладати відповідальність за події на зовнішні обставини. Високий рівень (11,8%) може свідчити про тенденцію уникати особистої відповідальності.

Більшість респондентів демонструють помірний рівень відстороненості, що може означати здатність зберігати дистанцію у стресових ситуаціях. Однак 15,7% мають низький рівень, що свідчить про більшу емоційну залученість.

Значна частина респондентів мають середній рівень альфа-гордості, що говорить нам про помірне відчуття гордості за свої досягнення. Високий рівень вказує на респондентів із сильною самоповагою, орієнтованою на досягнення.

Переважання середнього рівня бета-гордості свідчить про те, що більшість респондентів здатні радіти своїм успіхам, зберігаючи помірність в оцінці себе. Високий рівень говорить про виражене відчуття задоволення своїми досягненнями, тоді як низький рівень може вказувати на труднощі у визнанні власних досягнень.

Досліджувана вибірка має переважно середній рівень серед всіх показників. Це можна інтерпретувати як присутність збалансованого емоційного та поведінкового фону респондентів із помірною схильністю до самокритики, відчуття сорому, екстернальності, та здатністю відчувати гордість за власні досягнення.

Динаміка розподілу рівнів почуття провини відображає поступовий розвиток особистісної та професійної зрілості студентів. На молодших курсах домінує високий рівень провини, що можна пов'язати з труднощами адаптації та відсутністю досвіду. На старших курсах рівень провини знижується, а її переживання стає менш інтенсивним, що свідчить про здобуття навичок конструктивного самоаналізу, критичного мислення та прийняття своїх помилок як частини професійного росту.

Натомість, результати за шкалою сорому демонструють, що рівень сорому зменшується зі збільшенням тривалості навчання. Студенти молодших курсів більше схильні до інтенсивного сорому через не достатню впевненість у собі та не розвинені навички саморегуляції. Натомість старші курси демонструють значний прогрес у емоційній зрілості, що виражається у переважанні низького або середнього рівня сорому, що може вказувати на позитивний вплив

навчання, професійного досвіду та особистісного розвитку на емоційну стійкість майбутніх психологів.

В процесі порівняння результатів шкал провини і сорому ми побачили, що рівень провини демонструє поступове зростання з досвідом навчання, що пов'язано зі зростанням відповідальності та прагненням до професійного вдосконалення. У той же час, рівень сорому не має чіткої динаміки, але зниження цього показника у старших курсів може свідчити про розвиток конструктивного ставлення до помилок і зменшення самокритичності.

Результати кореляційного аналізу демонструють значимі взаємозв'язки між психологічною стійкістю (за результатами методики SPP-25), почуттям провини та сорому.

Помірний негативний кореляційний зв'язок між резилієнсом і провиною свідчить про те, що зі зростанням рівня резилієнсу (здатності до саморегуляції, адаптації та подолання труднощів) знижується схильність до переживання почуття провини. Люди з вищим рівнем резилієнсу менш схильні до самозвинувачень і зосередження на власних помилках. Вони, швидше за все, виявляють конструктивний підхід до аналізу ситуацій і працюють над їх вирішенням, що зменшує негативний вплив провини.

Аналогічно до провини, помірний негативний кореляційний зв'язок між резилієнсом і соромом говорить про те, що вищий рівень резилієнсу пов'язаний із нижчою схильністю до переживання сорому. Тобто, що стійкіші особистості менш схильні до знецінення себе, зосередження на власних недоліках або уникнення ситуацій, які можуть викликати самокритику. Вони краще приймають себе і свої помилки, підтримуючи емоційний баланс.

Сильний позитивний кореляційний зв'язок між провиною і соромом вказує на те, що почуття провини і сорому тісно пов'язані одне з одним. Тобто, люди, які частіше відчують провину через свої дії, також схильні до сорому, що стосується загальної оцінки себе. Це взаємозв'язок підкреслює, що обидві емоції можуть виникати як взаємо підсилювальні реакції на ситуації соціального чи особистісного характеру.

Результати кореляційного аналізу між рівнем стресостійкості та показниками провини і сорому, як і у випадку з психологічною стійкістю, свідчать про наявність помірного негативного статистично значущого зв'язку. Результати вказують на те, що зі зростанням стресостійкості студенти менше схильні до переживання провини. Люди з високою стресостійкістю краще справляються зі стресовими ситуаціями, мають розвинені механізми саморегуляції та більш об'єктивно оцінюють свої дії. Вони схильні до конструктивного самоаналізу, а не до надмірного звинувачення себе за помилки чи обставини, які не завжди можна контролювати. Схожий зв'язок між стресостійкістю і соромом показує, що стресостійкі люди рідше відчують сором, який часто пов'язаний із негативною самооцінкою. Висока стресостійкість дозволяє краще протистояти самокритиці, уникати надмірного фокусування на власних недоліках і формувати більш стабільну емоційну рівновагу.

## **Висновки до розділу 2**

В цьому розділі було описано проведення емпіричного дослідження психологічної стійкості майбутніх психологів та її зв'язку з почуттями провини та сорому. В процесі роботи, проведеної на базі Національного університету «Острозька академія», було використано низку методик: «Skala Pomiaru Prężności – SPP-25 Н. Огінська-Булік, З. Ючинський» в адаптації В. В. Кондратюк, У. І. Нікітчук, «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)» в адаптації Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А., та «Вимірювання почуття провини і сорому TOSCA (Test of Self-Conscious Affect за Тангнеєм Д.)».

Дослідження за методикою SPP-25 показали, що у вибірці студентів-психологів переважає середній рівень психологічної стійкості (60,8%), тоді як високий рівень мають 25,5% опитаних, а низький – 13,7%. Можна зробити висновок, що більшість студентів демонструють помірну здатність адаптуватися до складних ситуацій. Низький рівень найчастіше

зустрічається у студентів першого курсу (33,3%) і майже відсутній у старших курсів. Середній рівень найбільш характерний для студентів другого курсу (100%) і поступово зменшується до п'ятого курсу (22,2%). Високий рівень переважає серед студентів п'ятого курсу (77,8%) і менше проявляється у студентів третього та шостого курсів. Також спостерігається тенденція підвищення рівня психологічної стійкості протягом навчання у ЗВО, з найбільшим рівнем на п'ятому курсі ( $SD=73$ ) і найнижчим на першому ( $SD=39,3$ ). Незначний спад відзначається на шостому курсі ( $SD=63,3$ ). Застосування t-критерію Стьюдента виявило статистично значущу різницю між середніми показниками психологічної стійкості студентів першого ( $M=39,33$ ;  $SD=20,44$ ) і п'ятого ( $M=73$ ;  $SD=20$ ) курсів ( $t=-3,53$ ;  $p=0,003$ ). Це підтверджує суттєве зростання рівня стійкості у старших студентів. Найбільш ефективною стратегією є «Відкритість на новий досвід і почуття гумору» (26,6%), за нею слідує «Толерація до невдачі та ставлення до життя як до виклику» (24,1%). Інші стратегії, такі як оптимізм, наполегливість та особиста компетентність, мають нижчі показники.

Згідно зі шкалою CD-RISC-10, більшість респондентів (62%) мають низький рівень стресостійкості, 24% демонструють помірний рівень, і лише 14% – високий. Низький рівень домінує серед студентів першого курсу (100%), помітно виражений у студентів другого та третього курсів (77,8%), поступово знижується на четвертому курсі (44,4%) та майже відсутній у студентів п'ятого курсу (22,2%). Помірний рівень найбільш характерний для студентів п'ятого курсу (55,6%), менш виражений серед студентів четвертого (44,4%) та шостого (33,3%) курсів і майже не зустрічається у студентів перших трьох курсів. Високий рівень найчастіше зустрічається у студентів шостого курсу (33,3%) та помірно виражений серед студентів третього й п'ятого курсів (22,2%), тоді як на перших двох курсах відсутній. Середні показники загальної стресостійкості показують поступове підвищення протягом навчання. Найнижчі показники мають студенти першого курсу (17,3), які демонструють низький рівень адаптації до стресу. Студенти другого (21,3) та третього (23,4) курсів також

перебувають у зоні низького рівня стресостійкості. На четвертому курсі спостерігається перехід до помірного рівня (26,6), який досягає максимуму на п'ятому курсі (29,1). На шостому курсі рівень стресостійкості трохи знижується (25,5) і знову потрапляє до категорії низького рівня. Аналіз за допомогою t-критерію Стюдента показав статистично значущу різницю між рівнями стресостійкості студентів першого ( $M=17,3$ ;  $SD=6,86$ ) та п'ятого ( $M=29,1$ ;  $SD=6,89$ ) курсів ( $t=-3,74$ ;  $p=0,0016$ ). Це підтверджує значне підвищення рівня адаптації до стресових факторів у студентів старших курсів.

Вимірювання почуття провини і сорому (TOSCA) показали, що рівень провини має тенденцію до зростання з роками навчання. Найвищі показники спостерігаються у студентів 4-6 курсів (51–53,4), що відповідає середньому рівню, а на перших трьох курсах рівень провини нижчий (45,8–49,25), але залишається в межах середнього рівня. Натомість, рівень сорому демонструє коливання без чіткої динаміки — найвищий показник зафіксовано у студентів 3 курсу (47,37), а найнижчий — у студентів 5 курсу (33), а решта курсів мають середній рівень сорому в діапазоні 39,3–45,7. Аналіз за допомогою t-критерію Стюдента показав, що у студентів 2, 4 і 5 курсів рівень провини є значно вищим, ніж рівень сорому ( $p<0,01$ ). У студентів 1, 3 і 6 курсів статистично значущих відмінностей між цими показниками не виявлено ( $p>0,05$ ).

Було виявлено помірний негативний кореляційний зв'язок між резилієнсом та показниками шкали провини ( $r=-0,468$ ,  $p\leq 0,01$ ) і шкали сорому ( $r=-0,506$ ,  $p\leq 0,01$ ). Це свідчить про те, що вищий рівень резилієнсу супроводжується нижчими рівнями провини та сорому.

Подібний негативний кореляційний зв'язок спостерігається між стресостійкістю та рівнем провини ( $r=-0,446$ ,  $p\leq 0,01$ ) і сорому ( $r=-0,459$ ,  $p\leq 0,01$ ). Це вказує на те, що вищий рівень стресостійкості знижує інтенсивність переживання провини та сорому.

### РОЗДІЛ 3

## ПРОГРАМИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

### 3.1 Розробка програми розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів

Мартін Селігман, один із засновників позитивної психології, у 2011 році запропонував модель PERMA [86], яка спрямована на досягнення психологічного благополуччя. Ця модель складається з п'яти ключових компонентів: Positive Emotion (позитивні емоції) – переживання радості, вдячності та інших позитивних станів; Engagement (залученість) – глибоке занурення в діяльність, яка приносить задоволення; Relationships (стосунки) – важливі та підтримуючі взаємини з іншими людьми; Meaning (смысл) – пошук мети та значення життя; Achievement (досягнення) – реалізація цілей і досягнення почуття майстерності.

З часу свого впровадження ця модель стала однією з основних концепцій позитивної психології, яку активно застосовують у різних сферах соціальної практики, зокрема в освіті та професійній підготовці. У програмах розвитку психологічної стійкості, що базуються на моделі PERMA, основна увага приділяється позитивним емоціям, залученості, стосункам, сенсу життя та досягненням. Такі програми надають практичні інструменти для подолання стресів, підвищення психологічної стійкості та створення сприятливого середовища для розвитку особистості.

Кожен компонент моделі PERMA передбачає застосування спеціальних психологічних технік для розвитку стійкості:

- 1) Стимулювання позитивних емоцій з метою збалансування негативних переживань, які можуть виникати у професійній діяльності. Для цього використовуються такі методи:



- Практики вдячності – заохочення регулярно аналізувати та фіксувати моменти, за які людина відчуває вдячність, що сприяє підвищенню загального рівня благополуччя.

- Смакування позитивних моментів – формування навички отримувати задоволення від досягнень і приємних подій, навіть незначних, у повсякденному житті, що підсилює емоційну стійкість.

2) Підтримка залученості у професійну діяльність та інтересу до неї. Це може бути досягнуто через:

- Створення умов для потокового стану, коли людина відчуває повне занурення в роботу, втрачаючи відчуття часу, що підвищує її ефективність і задоволення від виконуваних завдань.

- Розвиток сильних сторін – допомога у виявленні та ефективному використанні власних здібностей у професійній діяльності, що сприяє впевненості та мотивації.

3) Підтримка та розвиток стосунків взаємодії й підтримки з колегами, студентами та навчальною спільнотою. Сюди входять:

- Групи професійної підтримки. Організація зустрічей, де майбутні психологи можуть обговорювати свої виклики, успіхи та обмінюватися досвідом у доброзичливій атмосфері.

- Програми наставництва. Забезпечення взаємодії між досвідченими спеціалістами та студентами, що дозволяє майбутнім психологам отримувати поради, підтримку та професійне спрямування.

- Створення професійних спільнот. Організація соціальних заходів і командних проєктів, які сприяють зміцненню зв'язків і формуванню почуття єдності серед студентів і викладачів.

4) Сприяння пошуку сенсу професійної діяльності.

- Рефлексивні практики. Заохочення студентів до роздумів про те, чому вони обрали професію психолога і як вони можуть впливати на життя інших людей.

- Постановка цілей. Допомога у формуванні особистісних і професійних цілей, які узгоджуються з цінностями та прагненнями студентів, стимулюючи їхню мотивацію.

- Цільові семінари. Проведення занять, спрямованих на дослідження студентами їхньої професійної місії, визначення ключових пріоритетів і формування бачення свого майбутнього у професії.

5) Сприяння професійному успіху та формуванню відчуття компетентності у майбутніх психологів через постановку цілей і визнання досягнень.

- Реалістичні цілі. Навчання студентів методам формулювання конкретних, досяжних і значущих цілей, досягнення яких сприяє розвитку впевненості у своїх професійних здібностях і відчуттю прогресу.

- Визнання успіхів. Формування культури підтримки, у якій зусилля та досягнення студентів регулярно відзначаються, що сприяє мотивації та професійному зростанню.

- Професійний розвиток. Забезпечення студентів можливостями для постійного вдосконалення знань, участі в тренінгах, семінарах і практичних заняттях, що дозволяє розвивати ключові навички та компетенції.

Програми, побудовані на основі моделі PERMA, допомагають майбутнім психологам зміцнювати як внутрішні, так і зовнішні ресурси психологічної стійкості. Вони спрямовані на підвищення задоволеності навчанням, формування позитивного ставлення до професійної діяльності та особистісного розвитку. Особлива увага приділяється виявленню та розвитку сильних сторін

студентів, ефективному використанню їхніх талантів і позитивних якостей для досягнення професійних і життєвих цілей [60].

У ході проведеного дослідження було прийнято рішення розробити власну програму розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів, яка базується на моделі PERMA. Основна увага зосереджена на виявленні сильних сторін студентів, формуванні позитивних міжособистісних стосунків, постановці реалістичних цілей і підтримці залученості до професійної діяльності. Такий підхід дозволяє не лише підвищити рівень психологічної стійкості, а й сприяє особистісному та професійному зростанню майбутніх психологів.

У рамках розробки програми розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів на основі моделі PERMA особливу увагу приділено темі переживання почуття провини та сорому, оскільки саме ці емоції виступають важливими детермінантами психологічної стійкості. На основі результатів дослідження, які продемонстрували наявність значущого зв'язку між рівнем стійкості та особливостями переживання провини та сорому, було вирішено інтегрувати в програму спеціальні техніки, спрямовані на роботу з цими емоціями.

Метою програми розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів на основі моделі PERMA є формування у студентів здатності ефективно долати професійні та особистісні виклики, зберігати емоційну рівновагу, підвищувати рівень благополуччя та адаптивності, а також конструктивно опрацьовувати почуття провини та сорому, які можуть виступати психологічними бар'єрами стійкості.

Завдання програми:

1. Розвиток емоційної компетентності.

- Сприяти формуванню навичок усвідомлення та регуляції емоцій через практики стимулювання позитивних емоцій, зокрема вдячності, смакування та самопідтримки.

- Навчити студентів управляти негативними емоціями, такими як провина і сором, перетворюючи їх із руйнівних на конструктивні.

## 2. Формування залученості у професійну діяльність.

- Забезпечити умови для включення студентів у діяльність, яка сприяє виникненню стану потоку, через розвиток сильних сторін та інтересу до професійних завдань.

- Заохочувати студентів до активної участі у навчальних і практичних проєктах, що підвищують їхню мотивацію та відчуття компетентності.

## 3. Розвиток навичок ефективної взаємодії.

- Сприяти формуванню стосунків підтримки та співпраці в академічному середовищі, включаючи групові тренінги та професійні спільноти.

- Розвивати емпатію, асертивність та навички партнерської комунікації для ефективної роботи з клієнтами в майбутньому.

## 4. Формування сенсу діяльності.

- Допомогти студентам усвідомити значущість своєї майбутньої професії через рефлексивні практики, постановку особистих і професійних цілей та дослідження професійного покликання.

- Розвивати здатність знаходити смисл у роботі навіть у стресових чи складних обставинах.

## 5. Сприяння досягненню професійного успіху.

- Навчити студентів формулювати реалістичні цілі та розробляти ефективні стратегії для їх досягнення.

- Створити культуру визнання досягнень і підкреслення важливості професійного розвитку як джерела впевненості та майстерності.

## 6. Подолання психологічних бар'єрів.

- Інтегрувати у програму спеціальні техніки роботи з почуттями провини та сорому, спрямовані на зниження їх негативного впливу на особистість і стимулювання особистісного зростання.
- Формувати у студентів стійкі переконання, що помилки є невід'ємною частиною розвитку, а не джерелом руйнівних переживань.

Програма орієнтована на комплексний підхід, який дозволяє гармонійно інтегрувати компоненти моделі PERMA з елементами емоційно-когнітивної роботи, забезпечуючи майбутнім психологам ефективні інструменти для професійного та особистісного благополуччя.

### Тематичні блоки програми

#### Блок 1: Розвиток емоційної компетентності та психологічної стійкості

Цей блок спрямований на формування у студентів навичок регуляції емоцій, управління стресом та розвитку позитивного мислення. У рамках занять студенти ознайомляться з практиками стимулювання позитивних емоцій, такими як вдячність, смакування позитивних моментів і техніки релаксації. Особлива увага приділяється роботі з почуттями провини та сорому, включаючи їхнє конструктивне переосмислення за допомогою рефлексивних і когнітивно-поведінкових технік.

#### Блок 2: Формування мотивації, смислу та взаємодії

Мета другого блоку — допомогти студентам усвідомити важливість професійних цілей, визначити власні сильні сторони та розвинути навички ефективної комунікації. Заняття включатимуть техніки постановки реалістичних цілей, розвиток професійної залученості через групові проєкти та вправи на побудову підтримуючих стосунків. Також учасники працюватимуть над визначенням смислу своєї професійної діяльності через рефлексивні практики та семінари.

Тривалість програми. Програма триває чотири тижні і складається з восьми занять (по два заняття на тиждень). Тривалість кожного заняття становить 1 годину 20 хвилин. Така структура дозволяє поступово опрацювати ключові аспекти психологічної стійкості, забезпечуючи оптимальний баланс між теоретичними матеріалами, практичними вправами та рефлексією.

Зміст основної частини програми «Шлях до стійкості: програма розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів» наведений в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

*Зміст програми «Шлях до стійкості: програма розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів»*

<b>Назва заняття</b>	<b>Основні види активності</b>	<b>Очікуваний результат</b>
<b>Вступ до програми</b>	Ознайомлення з метою та структурою програми, визначення індивідуальних очікувань, техніка «Карта цілей», групова дискусія.	Учасники усвідомлюють мету програми, визначають свої очікування та мотивацію до роботи.
<b>Розвиток позитивних емоцій</b>	Вправа «Щоденник вдячності», техніка смакування позитивних моментів, медитація вдячності.	Учасники вчаться знаходити позитивні моменти у житті, формують навички культивування позитивних емоцій.
<b>Робота із почуттям провини</b>	Техніка когнітивної реструктуризації, рефлексивна вправа «Аналіз ситуацій провини», вправа «Пробачення собі», групова дискусія.	Учасники вчаться переосмислювати почуття провини, формують навички самосприйняття та конструктивного мислення.
<b>Робота із почуттям сорому</b>	Вправа «Мій сором: переосмислення», техніка «Самопідтримка через позитивні афірмації», рефлексія через арт-терапію (малюнок).	Учасники формують усвідомлення почуття сорому, вчаться працювати з ним конструктивно, підвищують самооцінку.
<b>Залученість і стан потоку</b>	Вправи на виявлення сильних сторін, техніка «Мої ресурси», активності для	Учасники визначають свої сильні сторони, навчаються входити в

<b>Назва заняття</b>	<b>Основні види активності</b>	<b>Очікуваний результат</b>
	входження в стан потоку (завдання з максимальним зануренням), рефлексивний щоденник.	стан потоку для підвищення продуктивності.
<b>Розвиток підтримуючих стосунків</b>	Групові вправи «Колесо підтримки», рольова гра «Емпатійна розмова», техніка активного слухання, обговорення в малих групах.	Учасники покращують навички побудови стосунків, вчать надавати та приймати підтримку.
<b>Смисл та цілі професійної діяльності</b>	Рефлексивна вправа «Мое професійне кредо», техніка постановки SMART-цілей, вправи з візуалізації досягнень, рефлексія в групі.	Учасники визначають сенс своєї професійної діяльності, формують реалістичні цілі та мотивацію до їх досягнення.
<b>Заключне заняття</b>	Підбиття підсумків програми, вправа «Що я винесу з цієї програми?», зворотний зв'язок у групі, визначення подальших кроків для саморозвитку.	Учасники підсумовують результати роботи, окреслюють плани для продовження особистісного та професійного зростання.

### **3.2 Практичні рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості майбутніх психологів для студентів і викладачів**

На основі проведеного теоретичного аналізу та отриманих емпіричних даних було сформовано рекомендації для підвищення психологічної стійкості майбутніх психологів, зокрема студентів, які опановують цю професію. Рекомендації спрямовані на розвиток психологічної стійкості, що є важливим фактором адаптації та професійного становлення в умовах невизначеності та постійних змін.

Однією з ключових характеристик стійкості майбутніх психологів є здатність створювати чітке уявлення про власний професійний успіх. Така візуалізація не лише мотивує, а й спрямовує зусилля на досягнення конкретних цілей, що відповідають реальним умовам. Важливо формувати бачення майбутнього, яке ґрунтується на можливостях сьогодення, уникаючи

нереалістичних очікувань. Для студентів це може означати концентрацію на здобутті актуальних знань, розбудові практичних навичок і поступовому наближенні до своєї мети.

У контексті сучасної ситуації в Україні, яка характеризується нестабільністю, майбутнім психологам варто адаптувати свої професійні орієнтири та переглядати критерії успіху відповідно до змін. Такий підхід дозволяє уникнути розчарувань і розвивати гнучкість, яка є необхідною для ефективної професійної діяльності.

Самооцінка є важливим чинником формування стійкості майбутніх психологів. Висока самооцінка сприяє впевненості у власних силах та здатності долати професійні й особисті виклики. Деякі студенти мають природно високий рівень самооцінки, проте більшість потребує систематичної роботи над її розвитком. Часто майбутні психологи схильні недооцінювати власні здібності, сприймаючи свої сильні сторони як належне.

Рекомендується кожному студенту визначити свої переваги: у чому він успішний, що цінує у собі сам і що визнають його оточення, зокрема викладачі, однокурсники чи пацієнти під час практики. Такий підхід допоможе зміцнити позитивне ставлення до себе, сприяючи розвитку впевненості у своїх професійних навичках та особистих якостях.

Ще однією визначальною рисою психологічно стійких людей є самоефективність, яка відіграє критичну роль у професійному становленні психологів. Вона передбачає здатність брати під контроль складні ситуації, управляти своїми емоціями та спрямовувати думки у конструктивне русло. Для студентів-психологів ця характеристика є надзвичайно актуальною, оскільки майбутня професія потребує емоційної стабільності та високого рівня адаптивності.

Практичними кроками для розвитку самоефективності можуть бути фіксація й аналіз власних досягнень, увага до похвали з боку викладачів чи наставників під час навчальної практики, а також усвідомлене використання позитивних відгуків для підсилення віри у свої професійні здібності. Негативну



критику варто сприймати як джерело конструктивного зворотного зв'язку, що відкриває можливості для подальшого вдосконалення.

Однією з ключових рис, що сприяють розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів, є оптимізм. Здатність переосмислювати складні обставини, трансформуючи почуття розчарування у бачення нових можливостей, є важливим компонентом професійної стійкості. Студентам, які опановують психологію, варто вчитися дивитися на невизначені чи негативні ситуації через призму можливостей, зберігаючи впевненість у власній здатності долати труднощі та адаптуватися до змін.

Навіть якщо студент сприймає ситуацію як безнадійну чи схиляється до песимістичних оцінок, навички оптимістичного мислення можна розвинути. Один із дієвих підходів пропонує концепція «навченого оптимізму» Мартіна Селігмана [86], яка передбачає практику свідомого переорієнтування уваги з негативу на позитивні аспекти ситуації.

Для майбутніх психологів формування оптимізму є особливо важливим, адже це допомагає не лише у власному професійному становленні, але й у здатності підтримувати клієнтів у складних життєвих обставинах. Оптимістичний підхід сприяє розвитку віри у власні можливості, покращує адаптивність та знижує вплив стресових факторів.

Також для майбутніх психологів важливою навичкою є здатність управління стресом, що сприяє розвитку їхньої стійкості. Уміння діяти в умовах підвищеної напруги, зберігати емоційну рівновагу та допомагати іншим справлятися зі стресовими ситуаціями є основою їхньої професійної компетентності. Стійкість дозволяє не лише ефективно адаптуватися до невизначених умов, але й підтримувати впевненість та контроль над обставинами, навіть у складних життєвих ситуаціях.

Як свідчать дослідження, особистісні типи значно впливають на сприйняття та реакцію на стресові фактори. Наприклад, згідно з Дж. Кларк та Дж. Ніколсон [53, с. 172], представники типу В демонструють збалансовану, «здорову» реакцію на стрес, тоді як типи А і С характеризуються

протилежними підходами. Люди типу А часто реагують на стрес станом надмірного збудження, а тип С – пригніченням та пасивністю.

Для майбутніх психологів важливо усвідомити, який особистісний тип їм ближчий, і як це впливає на їхнє ставлення до стресу. Така саморефлексія дозволяє розробити ефективні стратегії управління напругою, зокрема техніки релаксації, майндфулнес або когнітивно-поведінкові підходи. Це не лише підвищує власну стійкість, але й допомагає краще розуміти клієнтів та сприяти їхньому відновленню в умовах стресу [15, с. 190-191; 87].

Для майбутніх психологів важливою складовою формування психологічної стійкості також є і розвиток навичок прийняття рішень. Це передбачає здатність змінювати власне мислення щодо стресових факторів, шукати альтернативні шляхи вирішення проблем або реагувати на виклики конструктивніше.

Стійкість формується через активну діяльність, яка включає готовність приймати рішення замість уникнення їх. Психологічно стійкі особистості, у тому числі майбутні психологи, вирізняються проактивністю, вірою у свої сили та здатністю переглядати свої судження за необхідності. Вони усвідомлюють, що прийняті рішення рідко є остаточними, і досвід допомагає їм упевнено адаптувати підхід до конкретних умов.

Дослідження Дж. Кларка та Дж. Ніколсона [53] виділяють двоетапний процес аналізу, який сприяє розумінню індивідуального стилю прийняття рішень. Перший етап включає оцінку ступеня уникнення проблеми, а другий стосується методів, що використовуються під час прийняття рішень.

Важливо виокремити також і здатність вчасно звертатися по допомогу як один з елементів формування психологічної стійкості. Психологічно стійкі особистості усвідомлюють, коли самостійні зусилля не є достатніми, і точно знають, до кого звернутися за підтримкою. Це може бути викладач, колега, наставник або навіть одногрупник. Важливим аспектом також є розвиток професійного й особистого кола контактів, здатність налагоджувати взаємини та підтримувати зв'язки.

Розвиток стійкості у майбутніх психологів також включає здатність конструктивно вирішувати конфлікти. Важливо не лише враховувати думки інших людей, а й адаптувати стиль спілкування до конкретних обставин. Це допомагає уникнути емоційної ескалації та знайти рішення, що враховує інтереси всіх сторін.

Оскільки конфлікти можуть бути різноманітними за своєю природою та включати учасників з різними позиціями, універсального підходу до їхнього вирішення не існує. У майбутніх психологів має формуватися вміння аналізувати конкретну ситуацію, спрогнозувати можливі наслідки та вибрати найбільш відповідний стиль комунікації. Продуманий підхід до розв'язання проблем дозволяє досягати бажаного результату без шкоди для міжособистісних стосунків. Для студентів це не лише сприяє розвитку особистої стійкості, а й допомагає формувати професійні навички, необхідні для роботи з клієнтами у складних соціальних і психологічних умовах

Майбутні психологи, які прагнуть розвивати психологічну стійкість, мають усвідомити важливість безперервного навчання протягом усього життя. Як підкреслюють дослідники Дж. Кларк та Дж. Ніколсон, стійкі особистості активно вчаться на власному досвіді, аналізуючи щоденні події та виділяючи з них важливі життєві уроки. Такий підхід допомагає адаптуватися до змін і підвищує здатність ефективно реагувати на виклики невизначених ситуацій.

Для студентів-психологів це може означати активне залучення до освітнього процесу, участь у практичних семінарах та тренінгах, а також рефлексію щодо власних дій під час навчальної та професійної практики. Постійне навчання допомагає не лише накопичувати знання, а й формувати гнучке мислення, необхідне для вирішення складних ситуацій у майбутній професійній діяльності.

Розвиток стійкості також вимагає вірності власним цінностям, переконанням та ідентичності. Однією з причин, чому люди інколи не можуть ефективно адаптуватися до змін, є те, що вони намагаються відповідати чужим очікуванням або змінювати себе у спосіб, який суперечить їхнім уявленням про

себе. Для майбутніх психологів важливо зберігати автентичність, оскільки це дозволяє вибудовувати довіру як у професійному, так і особистому середовищі [65].

Кожна особистість має унікальні ресурси та стратегії для подолання стресу та адаптації до складних умов. У контексті нинішньої ситуації в Україні, що характеризується значним стресом і невизначеністю, майбутнім психологам важливо пам'ятати про важливість підтримки власного психічного здоров'я. Хоча уникнути стресу повністю неможливо, вірність своїм принципам і прагнення розвивати професійні навички допоможуть зберегти психологічну рівновагу та підготуватися до роботи в умовах постійних викликів.

Як показують попередні дослідження [88], психологічна стійкість є навичкою, яку можна розвивати та вдосконалювати. Для майбутніх психологів це особливо актуально, оскільки їх професійна діяльність вимагає постійної емоційної стійкості та адаптивності.

Першим кроком у тренуванні стійкості є переоцінка ситуації, адже вплив на людину чинять не самі події, а те значення, яке їм надається. Усвідомлене ставлення до власних емоцій і реакцій допомагає уникати зайвого стресу та спрямовувати увагу на пошук можливостей, а не на негативні аспекти.

Діяльність також є важливим елементом розвитку стійкості. Вона включає турботу про себе, дотримання режиму сну, здорове харчування та активну участь у повсякденному житті. Особливу роль відіграє готовність до вирішення проблем замість їх уникнення, адже життєві виклики є невід'ємною частиною професійного зростання.

Для підвищення рівня психологічної стійкості майбутнім психологам рекомендується розвивати такі особистісні якості, як самосвідомість, самоефективність і саморегуляція.

Самосвідомість сприяє глибшому розумінню власних рис характеру, способу життя та особистісних обмежень, що створює основу для цілеспрямованої роботи над собою.

Самоефективність формує впевненість у своїх силах, дозволяючи студентам не лише вірити у власні можливості, але й використовувати їх для досягнення професійних і особистісних цілей.

Саморегуляція забезпечує здатність контролювати власні емоції, що є основою для ефективного управління стресом і вирішення конфліктних ситуацій.

Таким чином, тренування психологічної стійкості полягає у комплексному підході, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Це допомагає майбутнім психологам адаптуватися до викликів сучасного світу та ефективно реалізовувати себе у професійній діяльності.

Дослідження показують, що життєвий досвід відіграє важливу роль у формуванні стійкості. Чим більше майбутній психолог стикається з різними життєвими ситуаціями, тим впевненіше він почуватиметься у вирішенні нових складних завдань [59]. Однак розвиток психологічної стійкості є складним і багатограним процесом, який залежить від індивідуальних особливостей і доступних ресурсів.

Формування стійкості передбачає інтеграцію внутрішніх особистісних сильних сторін, таких як саморегуляція, оптимізм, самоефективність, і зовнішніх ресурсів, таких як підтримка з боку колег, наставників чи соціального оточення. Водночас немає універсального підходу чи інструкції для розвитку стійкості – цей процес індивідуальний і залежить від конкретного контексту.

Наприклад, одна людина може переживати тривожність чи депресивні стани після стресової або травматичної події, тоді як інша не демонструватиме жодних негативних симптомів. Така різниця пояснюється не лише різними особистісними характеристиками, але й тим, як людина використовує свої ресурси та як оцінює ситуацію [63].

Для майбутніх психологів цей аспект є особливо важливим, адже їхня професійна діяльність передбачає не лише підтримку клієнтів у складних обставинах, але й здатність ефективно адаптуватися до викликів власного

життя. Розуміння індивідуальності процесу психологічної стійкості дозволяє розвивати гнучкість, необхідну для професійного зростання та самореалізації.

Для розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів важливо використовувати різноманітні психотехніки, які допомагають зберігати емоційну рівновагу, адаптуватися до стресових ситуацій і ефективно працювати над власним професійним зростанням. У цих рекомендаціях ми пропонуємо психотехніки, засновані на принципах позитивної психології, які студенти можуть інтегрувати у свій щоденний розклад як для особистісного розвитку, так і для підготовки до майбутньої професійної діяльності.

Рекомендовані психотехніки для майбутніх психологів:

1. Практика вдячності. Студентам рекомендується вести щоденник вдячності, писати вдячні листи або практикувати медитацію вдячності. Зосереджуючись на позитивних аспектах свого життя, таких як підтримка викладачів, доступ до освітніх ресурсів або можливості для розвитку, майбутні психологи формують глибоке почуття вдячності. Це сприяє зміцненню психологічної стійкості та емоційного благополуччя.

2. Позитивне переосмислення. Майбутні психологи вчаться бачити у складних ситуаціях можливості для власного розвитку. Наприклад, замість сприйняття помилок під час навчальної практики як невдач, вони можуть розглядати їх як досвід, що допомагає вдосконалити професійні навички. Такий підхід сприяє розвитку позитивного мислення, що підтримує адаптивність і ефективне вирішення проблем.

3. Переживання позитивного досвіду. Студентам важливо навчитися цінувати свої досягнення, навіть незначні, та усвідомлено насолоджуватися позитивними моментами. Це може бути, наприклад, успішно проведений семінар, подяка від одногрупників чи викладачів, або навіть момент професійного натхнення. Такі практики підвищують мотивацію до саморозвитку, зміцнюють психологічну стійкість і створюють відчуття задоволення від обраної професії.

4. Розвиток оптимізму та позитивного мислення. Для формування резильєнтності майбутнім психологам важливо навчитися відкидати негативні установки, зосереджуючись на позитивних перспективах. Використання методів когнітивної реструктуризації та позитивних афірмацій дозволяє змінювати деструктивні думки на конструктивні, підсилюючи впевненість у своїх можливостях. Розвиваючи оптимізм і навички позитивного мислення, студенти стають більш адаптивними та готовими до подолання викликів, які постають перед ними як у навчальному процесі, так і в майбутній професійній діяльності.

Для підвищення психологічної стійкості майбутніх психологів важливо акцентувати увагу на розвитку їхніх сильних сторін, талантів і позитивних якостей [81]. З цією метою у практиці навчання та саморозвитку використовуються такі психологічні техніки:

1. Усвідомлення теперішнього моменту. Це спрямування уваги на «тут і зараз», що допомагає уникати зациклення на минулих невдачах чи занепокоєння про майбутнє. Для майбутніх психологів така навичка сприяє підвищенню концентрації під час навчання та професійної взаємодії.

2. Оцінювання сильних сторін. Студентам рекомендується виконувати тести й опитувальники, спрямовані на виявлення їхніх унікальних якостей, таких як емпатія, креативність, здатність до адаптації чи лідерські навички. Ці методи допомагають глибше зрозуміти власну Я-концепцію, а також усвідомити свої сильні сторони, які можна ефективно використовувати у майбутній професійній діяльності.

3. Коучинг, орієнтований на сильні сторони. У рамках індивідуального наставництва студенти отримують підтримку й зворотний зв'язок від викладачів чи наставників. Консультації спрямовані на ідентифікацію сильних сторін і допомогу в їхньому застосуванні для досягнення навчальних і професійних цілей. Такий підхід допомагає

краще долати труднощі й формувати стратегії розвитку, адаптовані до індивідуальних потреб і можливостей.

Студентам пропонується виконувати рефлексивні вправи, що сприяють усвідомленню їхніх досягнень і успіхів. Наприклад, ведення щоденника, самооцінювання або участь у групових обговореннях можуть допомогти визначити ситуації, у яких вони ефективно використовували свої сильні сторони для подолання викликів.

1. Постановка цілей і планування дій. Студенти формулюють цілі, орієнтуючись на свої сильні сторони й цінності, що дозволяє досягати значущих результатів у навчанні та професійному зростанні. Планування включає розробку конкретних кроків і стратегій, які базуються на використанні індивідуальних переваг, таких як креативність, комунікативні навички або емоційна стійкість.

2. Професійний розвиток, заснований на сильних сторонах. Програми професійного розвитку, тренінги та семінари, орієнтовані на сильні сторони особистості, допомагають майбутнім психологам підвищувати стійкість і ефективність. Тематика таких занять може включати позитивну психологію, розвиток характеру, а також практичні стратегії, спрямовані на посилення індивідуальних сильних сторін.

3. Співпраця на основі сильних сторін. Майбутнім психологам пропонується працювати в групах для обміну ідеями, досвідом і практичними підходами, спрямованими на використання сильних сторін для підвищення психологічної стійкості. Командні проєкти, спільна участь у навчальних заходах або створення груп підтримки сприяють взаємному навчанню, зміцненню самооцінки та покращенню здатності долати професійні виклики.

4. Зворотний зв'язок і визнання сильних сторін майбутніх психологів. Для формування психологічної стійкості майбутніх психологів важливо надавати конструктивний зворотний зв'язок, що акцентує увагу на їхніх сильних сторонах і досягненнях. Викладачі,



наставники та адміністрація навчальних закладів можуть відзначати успіхи студентів, підкреслюючи їхні індивідуальні переваги, такі як емпатія, креативність або здатність до вирішення складних завдань. Публічне визнання цих досягнень сприяє створенню позитивного навчального середовища, яке підтримує психологічну стійкість і стимулює професійне зростання студентів.

Застосування психотехнік, орієнтованих на розвиток сильних сторін, допомагає майбутнім психологам краще усвідомити свої здібності, підвищити самооцінку та розвивати здатність ефективно долати труднощі. Це сприяє формуванню впевненості у виконанні професійних обов'язків і стимулює бажання до постійного самовдосконалення.

Використання позитивної психології у підготовці майбутніх психологів. Техніки позитивної психології, інтегровані у програми навчання майбутніх психологів, підвищують їх психологічне благополуччя та ефективність у навчальній і майбутній професійній діяльності. Такі методи надають студентам практичні інструменти для розвитку позитивного мислення, навчання стратегії конструктивного подолання складних ситуацій і формування стійкості перед викликами.

Підхід, який поєднує визнання досягнень, роботу із сильними сторонами та використання технік позитивної психології, створює умови для ефективної підготовки майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах складних та непередбачених ситуацій.

У сучасній психологічній теорії та практиці дедалі більшої популярності набуває підхід, який спрямований на розвиток стійкості через використання технік самоусвідомлення, релаксації та медитації [96]. Для майбутніх психологів цей підхід є надзвичайно актуальним, оскільки сприяє формуванню емоційної рівноваги, стійкості та здатності до професійного самоконтролю.

Однією з найбільш ефективних технік є усвідомленість (mindfulness) – це зосередження уваги на поточному моменті, власних переживаннях і тілесних

відчуттях із відмовою від зайвих оцінок та абстрагуванням від сторонніх думок. Основні компоненти цієї техніки включають:

- Усвідомлення теперішнього моменту. Це спрямування уваги на «тут і зараз», що допомагає уникати зациклення на минулих невдачах чи занепокоєння про майбутнє. Для майбутніх психологів така навичка сприяє підвищенню концентрації під час навчання та професійної взаємодії.
- Безоцінне спостереження. Майбутні психологи вчаться сприймати свої думки, емоції та переживання без осуду чи категоризації. Це дозволяє розвивати прийняття себе, що є важливим аспектом для ефективної роботи з клієнтами.
- Прийняття та відкритість. Студенти розвивають здатність приймати як позитивні, так і негативні емоції, а також справлятися з фізичним чи психологічним дискомфортом. Це допомагає формувати гнучкість і стійкість до професійних викликів.
- Незворушність. Техніка сприяє досягненню емоційної рівноваги, що дозволяє зберігати ясність і спокій навіть у стресових ситуаціях. Для майбутніх психологів ця навичка є фундаментальною в умовах професійної діяльності.

Застосування технік усвідомленості дозволяє майбутнім психологам краще розуміти свої внутрішні стани, ефективно управляти емоціями та зміцнювати свою психологічну стійкість. Це забезпечує готовність до професійної діяльності, яка часто пов'язана із високим рівнем стресу та складними міжособистісними ситуаціями.

Техніки самоусвідомлення у розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів. До технік самоусвідомлення, які можуть бути корисними для майбутніх психологів, належать як формальні методи, наприклад, mindfulness-медитація, так і неформальні практики, інтегровані у повсякденне життя. Серед них можна виділити усвідомлене харчування (mindful eating), усвідомлену ходьбу (mindful walking) та усвідомлене слухання (mindful listening) [65]. Регулярне застосування таких когнітивних технік сприяє

зниженню рівня стресу, покращенню емоційної саморегуляції та підвищенню загальної психологічної стійкості.

Дослідження свідчать, що техніки самоусвідомлення позитивно впливають на психічне і фізичне благополуччя, допомагаючи студентам краще адаптуватися до професійних викликів. Вони також використовуються у навчальних закладах для підтримки психологічного здоров'я, підвищення якості життя та створення сприятливого середовища для особистісного розвитку.

Окрему групу складають тілесно орієнтовані практики (mind-body practices), які спрямовані на досягнення фізичного, психічного та емоційного благополуччя. Для майбутніх психологів ці техніки є ефективним інструментом для подолання стресу, концентрації уваги та підтримання загальної рівноваги. До них належать:

- Йога. Практика, яка поєднує фізичні пози, дихальні вправи та медитацію, спрямовані на зняття напруги, покращення гнучкості та підвищення ясності мислення. Майбутнім психологам рекомендується брати участь у заняттях з йоги або виконувати вправи, розроблені для розслаблення і розвитку уважності, що допомагає зберігати емоційну рівновагу.

- Тай-Чі. Ця м'яка форма бойових мистецтв акцентує увагу на плавних рухах і глибокому диханні. Майбутнім психологам варто вивчати такі вправи, щоб досягти внутрішньої рівноваги, зменшити стрес і розвинути стійкість. Тай-Чі сприяє розслабленню, зміцненню фізичного здоров'я і підвищенню концентрації уваги, що є важливим для професійного розвитку.

- Цигун. Традиційна китайська практика, яка поєднує плавні рухи, контроль дихання та візуалізацію. Для майбутніх психологів ці вправи можуть допомогти гармонізувати енергію тіла, зменшити стрес, підвищити життєві сили та покращити стійкість до професійних викликів.

- Дихальні вправи. Техніки глибокого дихання, дихання діафрагмою чи альтернативне дихання через ніздрі допомагають регулювати емоційний стан та сприяють розслабленню. Такі вправи можуть використовуватися окремо або бути частиною mindfulness-медитації, йоги чи інших релаксаційних практик.

- Прогресивна м'язова релаксація. Цей метод включає послідовне напруження та розслаблення різних груп м'язів, що дозволяє знімати фізичну напругу та сприяє розслабленню. Для майбутніх психологів ця техніка корисна для подолання емоційної напруги після стресових ситуацій.
- Біологічний зворотний зв'язок. Використання спеціалізованих пристроїв для моніторингу фізіологічних реакцій, таких як серцевий ритм або провідність шкіри, допомагає студентам навчитися регулювати свої фізіологічні реакції на стрес. Це сприяє формуванню навичок саморегуляції, необхідних у професійній діяльності.
- Керовані образи та візуалізація. Техніка використання уявних образів для викликання позитивних емоцій. Майбутні психологи можуть практикувати візуалізацію приємних сценаріїв або створювати уявні образи, щоб зменшити стрес, підвищити емоційну стійкість і підтримувати психологічне благополуччя [25].

Таким чином, розроблені психологічні рекомендації спрямовані на формування психологічної стійкості майбутніх психологів, що є важливим компонентом їхньої професійної підготовки. Вони базуються на використанні сучасних психотехнік, які сприяють розвитку емоційної рівноваги, адаптивності та саморегуляції. Особливу увагу приділено технікам самоусвідомлення, тілесно орієнтованим практикам, зокрема йозі, цигуну, дихальним вправам і візуалізації. Також враховано значущість оцінювання сильних сторін, рефлексії та коучингу для підтримки індивідуального розвитку.

Проведене дослідження виявило значущі взаємозв'язки між психологічною стійкістю та переживанням почуття провини й сорому у майбутніх психологів. Отримані результати створюють основу для розширення дослідницької роботи у цьому напрямку, зокрема вдосконалення підходів до розвитку стійкості та вивчення інших емоційно-когнітивних чинників, що впливають на цей процес.

Подальше дослідження може зосередитися на адаптації розробленої програми до різних категорій студентів із урахуванням індивідуальних

емоційних особливостей, таких як рівень самокритики, соціальної тривожності чи моральної відповідальності. Додатково слід включити інтерактивні компоненти, як-от групові тренінги, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, а також техніки самопідтримки для студентів із високим рівнем тривожності та схильністю до перфекціонізму.

Перспективним є вивчення ролі інших психологічних факторів, таких як емпатія, рівень мотивації до досягнень і стиль мислення (позитивний або негативний), які можуть впливати на психологічну стійкість майбутніх психологів. Зокрема, можна дослідити, як внутрішня мотивація та здатність формувати позитивні перспективи впливають на рівень адаптивності студентів у стресових ситуаціях. Це дозволить глибше зрозуміти багатофакторну природу резильєнтності та знайти нові підходи до її формування.

### **Висновки до розділу 3**

Розробка програми розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів, що базується на моделі PERMA, спрямована на комплексне формування особистісних і професійних компетентностей, необхідних для успішної діяльності в умовах сучасних викликів. Основою програми є інтеграція ключових компонентів моделі – позитивних емоцій, залученості, стосунків, сенсу життя та досягнень, які адаптовані до специфіки професійної підготовки психологів. Програма передбачає розвиток емоційної компетентності, ефективної комунікації, постановки та досягнення цілей, а також роботу з емоціями провини та сорому. Це забезпечує не лише підвищення психологічної стійкості, але й формування позитивного ставлення до професійної діяльності, підтримку мотивації та вдосконалення навичок саморегуляції. Особливий акцент робиться на створенні підтримуючого середовища, яке сприяє залученню студентів до активної діяльності, формуванню ціннісних орієнтирів та професійного покликання. Такий підхід дозволяє студентам усвідомити значущість своєї майбутньої професії та розвинути ресурси для ефективного подолання професійних і життєвих

труднощів. Запропонована програма є інноваційним інструментом, який сприяє гармонійному поєднанню емоційно-когнітивного та практичного підходів у підготовці майбутніх психологів, допомагаючи їм досягати емоційного благополуччя, професійного успіху та особистісного розвитку.

Представлені нами рекомендації спрямовані на розвиток психологічної стійкості майбутніх психологів через використання сучасних психотехнік, таких як техніки самоусвідомлення, тілесно орієнтовані практики, рефлексія та візуалізація. Практичне використання цих підходів викладачами і студентами в навчальній діяльності сприятиме адаптивності та стійкості до стресу в навчальному і професійному житті.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вдосконалення розробленої програми розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів із урахуванням індивідуальних емоційних особливостей, таких як самокритика, соціальна тривожність та перфекціонізм. Важливим є вивчення інших факторів, які впливають на психологічну стійкість, зокрема емпатії, мотивації до досягнень, позитивних емоцій і когнітивних стилів. Перспективним є дослідження механізмів впливу позитивних переконань на здатність до адаптації та створення превентивних програм для підтримки студентів з низьким рівнем стійкості.

## ВИСНОВКИ

Дослідження психологічної стійкості майбутніх психологів є важливим етапом у вивченні професійної підготовки та особистісного розвитку майбутніх фахівців у галузі психології. Психологічна стійкість є невід'ємною складовою ефективного професіонала, здатного працювати в умовах високих емоційних навантажень, стресових ситуацій та складних міжособистісних взаємодій. У процесі роботи було проаналізовано теоретичні підходи до розуміння психологічної стійкості, її визначення, ключові компоненти та механізми, а також фактори, які впливають на її формування. Психологічна стійкість як особистісна риса є багатогранною і динамічною, що змінюється під впливом різноманітних умов, включаючи біологічні, психологічні та соціальні чинники.

Вивчення психологічної стійкості майбутніх психологів має особливе значення, оскільки саме ці фахівці повинні володіти високим рівнем стійкості для успішного виконання своїх обов'язків, які часто пов'язані з важкими емоційними ситуаціями, стресами та професійним вигоранням. Вони повинні бути готові до роботи в умовах інтенсивних емоційних навантажень і мати можливість відновлювати свою психологічну рівновагу після складних професійних викликів. У цьому контексті важливою є роль психолого-педагогічної підготовки, яка має сприяти формуванню у студентів здатності не лише адаптуватися до змінюваних умов, а й ефективно регулювати свої емоції та поведінку, знаходити оптимальні способи взаємодії з іншими людьми в різних ситуаціях.

Одним з основних аспектів дослідження є визначення ключових компонентів психологічної стійкості, серед яких найважливішими є емоційна стабільність, здатність до адаптації, внутрішня мотивація та самоконтроль. Виявлено, що кожен з цих компонентів взаємопов'язаний з іншими аспектами психологічної стійкості, створюючи таким чином єдину структуру, що дозволяє особистості ефективно справлятися з життєвими труднощами та стресами. Важливими є також чинники, що впливають на формування стійкості, серед

яких основними є генетичні особливості, виховання в родині, соціальне оточення, професійне навчання та особистий досвід. На основі результатів дослідження можна стверджувати, що психологічна стійкість не є сталим явищем, а розвивається впродовж життя людини і залежить від різноманітних зовнішніх та внутрішніх впливів.

Переживання почуття сорому та провини відіграє важливу роль у формуванні емоційного стану особистості, але їх неконструктивні прояви можуть стати значними перешкодами на шляху до психологічної стійкості. Сором і провина є деструктивними емоційними станами, які, якщо переживаються в надмірній або хронічній формі, створюють психологічні бар'єри. Вони перешкоджають формуванню та підтримці психологічної стійкості, знижуючи здатність до адаптації, вирішення конфліктів і пошуку підтримки. Сором формується через негативну самооцінку у соціальному контексті, що може призводити до глобального сприйняття себе як недосконалої або неприйнятної особистості. Ця емоція викликає схильність до самоізоляції, соціального уникнення та підсилення захисних механізмів, таких як уникнення критики чи соціального контакту. Хронічний сором блокує емоційну регуляцію та знижує здатність адаптуватися до стресових ситуацій.

Виникнення сорому пов'язане з високими внутрішніми стандартами, які можуть бути надмірно ригідними чи нереалістичними. У спробах уникнути сорому, люди часто намагаються вдосконалюватися, але цей процес може бути деструктивним, якщо сором стає домінуючим фактором у мотивації.

На відміну від сорому, почуття провини часто зосереджене на конкретних діях, які суперечать моральним чи соціальним нормам. Конструктивна провина може стимулювати виправлення помилок і розвиток, але неконструктивна провина блокує цю здатність, провокуючи внутрішні конфлікти, підвищену тривожність та самоосуд. Неконструктивна провина супроводжується активацією захисних механізмів, що сприяє уникненню відповідальності, зниженню самооцінки і потребі в соціальному схваленні.



На основі проведеного емпіричного дослідження було встановлено, що рівень психологічної стійкості майбутніх психологів тісно пов'язаний зі схильністю до переживання почуття провини та сорому. Згідно з результатами, студенти з високим рівнем психологічної стійкості менш схильні до інтенсивного переживання провини та сорому. Психологічна стійкість поступово зростає з роками навчання, досягаючи найвищих показників на 4-5 курсах, що можна пояснити адаптацією до вимог навчання, розвитком професійних компетенцій та накопиченням досвіду. На старших курсах (6-й курс) спостерігається певне зниження рівня стійкості, ймовірно, через високі передпрофесійні вимоги та емоційне навантаження, пов'язане із завершенням навчання. На молодших курсах домінує високий рівень переживання провини, що пов'язано з адаптаційними труднощами та недостатньо розвиненими професійними навичками. У старших курсів рівень провини знижується, що свідчить про формування професійної зрілості. Переживання сорому також зменшується зі зростанням досвіду навчання, що вказує на розвиток емоційної стабільності та здатність до самосприйняття.

За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона було виявлено помірну негативну кореляцію між рівнем психологічної стійкості та відчуттям провини і сорому. Це означає, що студенти з вищим рівнем стресостійкості зазвичай менш схильні до відчуття провини та сорому, і навпаки. Така кореляція підкреслює важливість розвитку стресостійкості як засобу зменшення негативних емоційних реакцій, що є важливим аспектом психічного здоров'я та емоційного благополуччя студентів.

У контексті підготовки майбутніх психологів, особлива увага приділяється розробці ефективних методів і технологій для розвитку психологічної стійкості у студентів. Це включає в себе застосування різних психологічних тренінгів, семінарів, курсів саморегуляції, а також методик розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості. Рекомендації щодо впровадження таких методик в освітній процес сприяють не лише підвищенню рівня професійної підготовки майбутніх психологів, а й їх особистісному

розвитку, що в результаті покращує їх здатність працювати з клієнтами та ефективно реагувати на виклики сучасного світу.

У результаті проведеного теоретичного аналізу та емпіричних досліджень було сформульовано ряд рекомендацій, що сприяють підвищенню психологічної стійкості майбутніх психологів. Ключовими аспектами є розвиток стійкості, оптимізму, самомотивації, самооцінки та ефективного управління стресом, що є основою професійного становлення психологів. У сучасних умовах, особливо в умовах нестабільності, студентам-психологам необхідно активно працювати над формуванням проактивного підходу до вирішення проблем, розвитком гнучкості й адаптивності, а також підтриманням емоційного балансу.

Рекомендовані психотехніки, такі як практики вдячності, позитивного переосмислення і переживання позитивного досвіду, допомагають майбутнім психологам зміцнити психологічну стійкість, підвищити впевненість у власних силах і покращити здатність адаптуватися до складних ситуацій. Важливою є також робота над розвитком особистісних сильних сторін, що дозволяє не лише підвищити професійну ефективність, але й покращити емоційне самопочуття.

Запропоновані рекомендації спрямовані на розвиток психологічної стійкості майбутніх психологів через використання сучасних психотехнік, таких як самоусвідомлення, тілесно орієнтовані практики, рефлексія та коучинг. Вони акцентують увагу на позитивному мисленні, оптимізмі, самоефективності та практиці вдячності, що сприяє емоційній стійкості та саморегуляції. Застосування цих підходів дозволяє підвищити адаптивність, зберігати психологічне благополуччя та ефективно долати професійні виклики.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Ананова І. В. Процес переживання почуття вини у неконструктивний спосіб. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка*. Київ, 2014. Том Х. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Вип. 26. С. 38–54.
2. Ананова І. В. Диференційна характеристика типів переживання почуття провини. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2017. Вип. 2(1). С. 13–20. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2017\\_2\(1\)\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_2(1)_4).
3. Ананова І. Типологія переживання почуття провини. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка; Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2017. Вип. 37. С. 112–116.
4. Ананова І. В. Методика тестування неконструктивного переживання почуття провини. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка; Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2015. Вип. 30. Кам'янець-Подільський : Аксіома. С. 33–50.
5. Апанович О. О. Теоретико-методологічні особливості психологічної стійкості. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: зб. наук. праць*. URL: <https://ap.uu.edu.ua/article/112>.
6. Аршава І. Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини. Дніпро : ДНУ, 2008. 468 с.
7. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. Київ, 2019. Т. 4, № 4. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>.

8. Василенко О., Наумова О. Особливості розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів. *Psychology Travelogs*, вип. 3, 2024. С. 210–218. DOI: 10.31891/PT-2024-3-20.
9. Гандзілевська Г. Б., Кондратюк В. В. Ресурси та бар'єри інформаційно-психологічної безпеки вчителів початкових класів в умовах онлайн-навчання: резилієнс підхід. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, січень 2021. № 12. С. 35–40.
10. Гончаренко Л.М. Стресостійкість у професійній діяльності психолога. *Освіта та психологія*. 2019. Вип. 4(16). С. 45-52.
11. Грицин О. Програма розвитку психологічної стійкості у керівників органів охорони державного кордону України. *Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Психологічні науки*. 2017. С. 44 - 59.
12. Деркач А., Литвиненко Ю. Особистісні ресурси як детермінанти стресостійкості майбутніх психологів. *Психологія та суспільство*. 2022. Вип. 1, С. 23-33.
13. Жигайло Н. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Сер. Психологічні науки*. 2022. Вип. 14. С. 3–14. URL: [http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14\\_2022/1.pdf](http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14_2022/1.pdf).
14. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ : Фенікс, 2022. 128 с.
15. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
16. Іванченко О. С. Актуальні проблеми психокорекції переживання провини як моральної емоції. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Вип. 15. Харків : НУЦЗУ, 2014. С. 70-78.
17. Іщенко І. М. Теоретичні підходи до вивчення феномену сором'язливості. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип*

університету: збірник наукових праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2013 рік (4–6 лютого 2014 року). 2014. С. 129-131.

18. Кічук Н.В., Сидорчук Н.М. "Стресостійкість як складова професійної підготовки психолога". *Науковий вісник ХНУ ім. В.Н. Каразіна*, 2020, №32, с. 87-95.

19. Клочков В. Поняття та структура психологічної стійкості військовослужбовців до виконання бойових завдань. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 68(4). С. 52–63. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-68-4-52-63>.

20. Клочков, В. Психологічні чинники стійкості особистості: наукові погляди. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 69 (5). С. 58–66. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-69-5-58-66>.

21. Клочков, В.В., Мороз, В.М. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій . Фенікс, м. Київ, Україна - м. Одеса, Україна. 2022. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731412/>.

22. Кокурн О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

23. Кононенко А.В., Іванчук О.С. Тренінгові програми для розвитку стресостійкості майбутніх психологів. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Вип. 10 (1). С. 102-110.

24. Коротяєва Л. М. Теоретичні засади відчуття провини як психологічного феномену. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. Вип. 9. С. 120-128.

25. КРТ-модель плекання психологічної стійкості -Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. URL: <https://i-cbt.org.ua/resilience-cbt/> (дата звернення: 09.11.2024).

26. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Ширококов Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у

військовослужбовців - учасників антитерористичної операції: монографія. Харків.: НУЦЗУ, Блінов О. А. ФОЛ Мезіна В. В., 2017. – 186 с.

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

28. Кузікова С. Б. Життестійкість як адаптаційний ресурс особистості. *Психологічні координати розвитку особистості : реалії і перспективи* : збірник наук. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. Полтава. 2020. С. 71-73.

29. Кузікова С. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості в педагогічній діяльності. *Психологічний журнал*. 2022. Вип. 8. С. 39-46.

30. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація розуміння, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія та психотерапія*. 2018. № 3 (14). С. 26-64.

31. Ларіна Т. Особливості вияву копінг-стратегій особистості, що зазнала впливу травматичної ситуації. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 41(44). С. 180-191.

32. Левенець А. Є. Психологічні засоби підвищення професійно-психологічної стійкості працівників пенітенціарних закладів. *Вісник пенітенціарної асоціації України*. Київ. 2017. Вип. 2. С. 62–69.

33. Литвиненко О. Д. Теоретичні предиктори створення моделі адаптаційного потенціалу особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. Херсон : Гельветика. 2017. Вип. 5. С. 83-88.

34. Маннапова К.Р. Життестійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2015. Вип. 44 (1). С. 143–150.

35. Малеева О. Психологічні особливості схильності особистості до переживання почуття провини. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса. 2007. С. 207.

36. Неурова А. Б. Емпіричне дослідження особливостей психологічної стійкості військовослужбовців – учасників операції Об'єднаних сил. Науковий вісник Херсонського державного університету. Херсон, 2019. Вип. 4. С. 23–29.
37. Приходько Ю. І. Основи інноваційної теорії трансформації систем. *Науково-практичний журнал «Проблеми інноваційно-інвестиційного розвитку»*. 2021. Вип. 24. С.4–22.
38. Рильська Є. А. Наукові підходи до дослідження життєздатності людини у зарубіжній психології. *Теорія та практика суспільного розвитку*. 2014. № 8. С. 57-58.
39. Сидоренко О. Б. Психологічні особливості переживання сорому у ранньому дорослому віці. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology* 2021. Vol. IX (101). URL: <https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2022/02/httpsdoi.org10.31174SENDPP2021259IX10118.pdf>
40. Тімченко О. В. Проблема психологічної готовності військового фахівця до екстреної дії в стані емоційного стресу : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків. 1995. 24 с.
41. Федотова Т. В. Резильєнтність як одна із метакомпетенцій розвитку професійної ідентичності майбутнього фахівця початкових класів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки*. 2018. №8 (322). С. 159-164.
42. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. Київ: Основи, 1998. 704с.
43. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип. 6 (2). С. 160-165.
44. Царькова О. В. Феномен почуття провини у зарубіжній та вітчизняній психології. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Додаток 2 до Вип. 35, Том I (13): Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». Київ: Гнозис, 2015. С. 387-395.

45. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
46. Шелухіна О. М. Психотренінгові технології розвитку психологічної стійкості працівників транспортної міліції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Сер. Психологічна*. 2015. Вип. 2(1). С. 338–346.
47. Ackerman C. What is Resilience and Why is It Important to Bounce Back. URL: <https://positivepsychology.com/what-is-resilience/>
48. American Psychological Association. Resilience. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience>.
49. Bernard B. Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the Family, School and Community /B. Bernard. – Minneapolis: University of Minnesota, 1991. – P. 22.
50. Brown, B. Shame resilience theory: A grounded theory study on women and shame. *Families in Society*. 2006. Т. 87, № 1. С. 43–52. DOI: 10.1606/1044-3894.3483.
51. Calhoun C. An apology for moral shame. *Journal of Political Philosophy*. 2004. № 12. Pp. 127–146.
52. Cicchetti, D. Annual research review: Resilient functioning in maltreated children - past, present, and future perspectives. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 2013, vol. 54, no. 4, pp. 402–422. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2012.02608.x>.
53. Clarke J., Nicholson J. Resilience: Bounce Back from Whatever Life Throws at You. UK: Crimson Publishing, 2010. 208 p.
54. Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Т. 18, № 2. С. 76–82.



55. Flavell J. H. «Metacognition and Cognitive Monitoring: A New Area of Cognitive–Developmental Inquiry». *American Psychologist*. 1979. Vol. 34 (10). P. 906–911.
56. Fredrickson B. Positive Emotions Broaden and Build. 2013. DOI: 10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2.
57. Gilbert, P. *Compassion Focused Therapy: Distinctive Features*. L.: Routledge, 2010. 240 c.
58. Gramzow R. Patterns of Self-regulation and Big Five. Gramzow R., Sedikides C., Panter A., Harris J. *European Journal of Personality*. 2004. №18. P. 367-385.
59. Handzilevska H. The role of teachers and parents in the development of the emotional and regulatory resilience resources in primary schoolchildren in the conditions of war. Resilience: the main challenges and development of resilience competencies in the educational paradigm. Riga: Baltija Publishing. 2023. 148 p.
60. Handzilevska H. B. The role of resilience in preventing procrastination of students in the conditions of mastering a foreign language: Ukrainian-Polish-Slovak experience. Scientific notes of the National University of Ostroh Academy. «*Psychology*»: a scientific journal. Ostroh: Publishing House of the National University of Ostroh Academy. 2022. Vol. 15. P. 37-44. DOI: 10.25264/2415-7384-2022-15-37-44
61. Henderson N. Havens of Resilienc. *Educational Leadership*. 2013. Vol. 71. № 1. P. 22-27.
62. Heshmat, Sh. The 8 Key Elements of Resilience. *Psychology Today*. 2020. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/sciencechoice/202005/the-8-key-elements-resilienc>
63. Hurley R. What Is Resilience? Your Guide to Facing Life’s Challenges, Adversities, and Crises. *Everyday Health*. 2020. URL: <https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/>

64. IJntema R. C., Schaufeli W. B., Burger Y. D. Resilience mechanisms at work: The psychological immunity-psychological elasticity (PI-PE) model of psychological resilience. *Current Psychology*. 2021. P. 1-13.
65. Lantieri L., Nambiar M., Harnett S., Kyse E. Cultivating Inner Resilience in Educators and Students: The Inner Resilience Program. 2016. DOI: 10.1007/978-1-4939-3506-2\_8
66. Lazarus, R. S. Cognitive and emotional processes in stress and coping. In P. C. Kendall & D. Watson (Eds.), *Anxiety and stress*. New York : Guilford Press, 1991.
67. Lazarus, R. S. *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press, 1991. 576 c.
68. Leach, C. W., & Cidam, A. When is shame linked to constructive approach orientation? *Journal of Personality and Social Psychology*. 2015. T. 109, № 6. C. 144–165. DOI: 10.1037/pspi0000030.
69. Leipold B. Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*. 2009. Vol. 14. P. 40-50.
70. Lösel, F., & Bliesener, T. Resilience in adolescence: A study on the generalizability of protective factors. *Health hazards in adolescence*. 1990. Vol. 8, 299-320.
71. Luthans F., Youssef C. M. Emerging Positive Organizational Behavior. *Leadership Institute Faculty Publications*. 2007. <https://digitalcommons.unl.edu/leadershipfacpub/8>. Vol. 8. P. 321-349
72. Luthar S. S., Brown P. J. Maximizing resilience through diverse levels of inquiry: Prevailing paradigms, possibilities, and priorities for the future. *Development and Psychopathology*. 2007. № 19. P. 931–955.
73. Luthar S.S., Cichetti D., Becker B. The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*. 2000. № 3. P. 543–562.
74. Maddi S. R. On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychologist*. 2005. Vol. 60 (3). P. 261-262.

75. Marshall K. Resilience Research for Prevention Programs. Minneapolis: University of Minnesota, 2001. P. 5-15.
76. Miller E. D. Reconceptualizing the role of resiliency in coping and treatment. *Journal of loss and trauma*. 2003. Vol. 8. P. 239-246.
77. Miller R.S., Tangney J. P. Differentiating embarrassment and shame. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 1994. Vol. 13(3). P.273–287.
78. Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. Rozwój odporności psychicznej: teoretyczne i praktyczne aspekty. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Humanistycznospołecznego SWPS, 2011.
79. Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. Skala pomiaru prężności. *Now Psychol*. 3. 2008. P. 39-56.
80. Pattison S. Shame: Theory, Therapy, Theology. UK: Cambridge University Press. 2003. P. 356.
81. Peterson C., Seligman M. E. P. Character strengths and virtues: A handbook and classification. Washington, DC: American Psychological Association; New York: Oxford University Press. 2004. P. 260.
82. Rees, C., Breen, L., Cusack, L., Hegney, D. Understanding individual resilience in the workplace: the international collaboration of workforce resilience model. *Frontiers in psychology*. 2015. Vol. 6. P. 73. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00073>
83. Richardson G. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical Psychology*. 2002. Vol. 58 (3). P. 307-321.
84. Sarrionandia A, Ramos-Díaz E and Fernández-Lasarte O. Resilience as a Mediator of Emotional Intelligence and Perceived Stress: A Cross-Country Study. *Front. Psychol*. 9:2653. 2018. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02653
85. Seligman M. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. NY:Free Press. 2011. 120 p.
86. Seligman M. Learned Optimism. New York, NY: Pocket Books, 1998. 220 p.

87. Sharp J., Jennings P. Strengthening Teacher Presence Through Mindfulness: What Educators Say About the Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE) Program. *Mindfulness*. 2016. Vol. 7. DOI: 10.1007/s12671-015-0474-8.
88. Stricker K. Resilience Training and Why It Is Important in the Workplace. 2022. URL: <https://peakwellnessco.com/workplace-resiliencetraining/>.
89. Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*. 2007. T. 58. C. 345–372. DOI: 10.1146/annurev.psych.56.091103.070145.
90. Tangney, J.P., Wagner, P., & Gramzow, R. *The Test of Self-Conscious Affect*. Fairfax, VA: George Mason University. 1989.
91. Tangney, J. P., Dearing, R. L., Wagner, P. E., Gramzow, R.. *The Test of Self-Conscious Affect (TOSCA-3)*. Fairfax, VA: George Mason University. 2000.
92. Tracy J.L., Robins R.W. Putting the self into self-conscious emotions: A theoretical model. *Psychological Inquiry*. 2004. № 15. Pp. 103–125.
93. van Breda, A. D. A critical review of resilience theory and its relevance for social work. *Social Work*, 2018, vol. 54, no. 1, pp. 1–18. DOI: <https://dx.doi.org/10.15270/54-1-61>.

## ДОДАТКИ

Додаток А

### МЕТОДИКА «ВИМІРЮВАННЯ ПОЧУТТЯ ВИНИ ТА СОРОМУ» (TOSCA)

*Наведені нижче сценарії описують найбільш ймовірні ситуації, з якими люди стикаються в повсякденному житті. Прочитайте кожен сценарій і спробуйте уявити себе в цій ситуації. Потім оцініть, за допомогою п'ятибальної шкали, ймовірність виникнення у вас кожної з наведених можливих поведінкових реакцій. Будьте уважні і оцініть ймовірність того, що у вас виникне кожна з запропонованих реакцій.*

«1» – ніколи не став(ла) б так робити – це абсолютно не характерно для мене.

«2» – мало ймовірно, але не виключено.

«3» – «50 × 50» – інколи так роблю, все залежить від обставин.

«4» – дуже ймовірно, що так вчиню, подумаю чи відчую.

«5» – завжди так роблю – це дуже характерно для мене.

#### Опитування

**1. Ваш друг (подруга) хоче поділитися з вами чимось важливим для нього (неї), і ви домовляєтесь про зустріч під час обідньої перерви. Але лише о 5 годині ви згадуєте, що підвели друга (подругу).**

а) Ви говорите собі: «Я до нього (неї) не уважний(-а)».

1 –2 –3 –4 –5

б) Ви говорите собі: «Ну нічого – він (вона) все зрозуміє!»

1 –2 –3 –4 –5

в) Ви намагаєтесь якнайшвидше пояснити і виправити непорозуміння.

1 –2 –3 –4 –5

г) Ви виправдовуєте себе, думаючи: «Мій начальник відволік мене якраз перед обідом».

1 –2 –3 –4 –5

**2. Перебуваючи на своєму робочому місці, ви ламаєте цінний прилад чи обладнання і, боячись виглядати непрофесійним або незграбним, намагаєтесь це приховати.**

а) Ви думаєте: «Ця ситуація неприємна і турбує мене. Мені слід полагодити зламану річ або попросити когось іншого, більш компетентного, полагодити її».

1 –2 –3 –4 –5

б) Ви починаєте думати про звільнення.

1 –2 –3 –4 –5

в) Ви говорите собі: «Які ненадійні речі роблять зараз!»

1 –2 –3 –4 –5

г) Ви говорите собі: «Це всього лише випадковість!»

1 –2 –3 –4 –5

**3. Ви проводите вечір у колі друзів і відчуваєте себе в цей вечір особливо привабливим(-ою) і дотепним(-ою). Чоловік вашого друга (дружина вашої подруги) ставиться до вас з явною симпатією.**

а) Ви говорите собі: «Такий підвищений інтерес до мене з боку чоловіка мого друга (жінки моєї подруги) може засмутити мого друга (мою подругу)».

1 –2 –3 –4 –5

б) Ви відчуваєте себе неперевершеним(-ою) в усіх відношеннях.

1 –2 –3 –4 –5

в) Ви раді, що справили таке незабутнє враження.

1 –2 –3 –4 –5

г) Ви говорите собі: «Моему другу (подрузі) слід більше приділяти уваги».

1 –2 –3 –4 –5

**4. Ви до останньої хвилини відкладали здачу звіту про виконану роботу. В останній момент ви щось пишете «на швидку руку», і в результаті – ваш звіт виглядає вкрай погано.**

а) Ви сумніваєтесь у власній компетентності.

1 -2 -3 -4 -5

б) Ви думаєте: «Чому в добі тільки 24 години?!»

1 -2 -3 -4 -5

в) Ви говорите собі: «Мені слід «влепити» догану!»

1 -2 -3 -4 -5

г) Ви говорите собі: «Що зроблено, те зроблено!»

1 -2 -3 -4 -5

**5. Ви допускаєте серйозну помилку на роботі, що призводить до «невдачі» цілого проекту, над яким працювала ваша організація. Але раптом дізнаєтесь, що за «невдачу» керівництво звинувачує не вас, а вашого колегу.**

а) Ви думаєте, що керівництво чомусь не любить вашого колегу.

1 -2 -3 -4 -5

б) Ви говорите собі: «Життя – несправедлива штука!»

1 -2 -3 -4 -5

в) Ви мовчите і уникаєте контакту з тим, хто потрапив у «немилість».

1 -2 -3 -4 -5

г) Неадекватність ситуації тягне вас, і ви з готовністю вносите ясність, визнаючи себе відповідальним(-ою) за «невдачу».

1 -2 -3 -4 -5

**6. Вам належить складна телефонна розмова, від якої залежить багато. І ось уже кілька днів ви відкладаєте її. Нарешті (всьому приходить кінець!) ви телефонуєте, знаходите потрібні слова і переконуєте свого співрозмовника у доцільності вашого прохання. В результаті – питання вирішено.**

а) Ви говорите собі: «Виявляється, при необхідності я можу бути переконливим(-ою)».

1 -2 -3 -4 -5

б) Ви відчуваєте шкоду через те, що так довго відкладали цю складну розмову, мучачи себе і, можливо, інших.

1 -2 -3 -4 -5

в) Ви вважаєте себе боягузом (боягузкою).

1 -2 -3 -4 -5

г) Ви говорите собі: «Я молодець!»

1 -2 -3 -4 -5

д) Ви думаєте: «Як би надалі уникати необхідності робити такі важкі для себе телефонні дзвінки?»

1 -2 -3 -4 -5

**7. Ви вирішили сісти на дієту, але проходячи повз кондитерську і відчувши надзвичайно апетитний запах, піддаєтесь спокусі і купуєте смачну булочку.**

а) Ви говорите собі: «Сьогодні я більше нічого вже не буду їсти!»

1 -2 -3 -4 -5

б) Ви говорите собі, виправдовуючи своє відступництво: «Всі цей запах! Я не міг(могла) пройти мимо!»

1 -2 -3 -4 -5

в) Ви відчуваєте до себе огиду за відсутність волі і втрату самоконтролю.

1 -2 -3 -4 -5

г) Ви говорите собі: «Тільки разочок! Хіба це має таке велике значення?»

1 -2 -3 -4 -5

**8. Під час відпочинку на пляжі ви граєте у волейбол. Подаєте м'яч і потрапляєте в обличчя товаришу по грі.**

а) Ви відчуваєте ніяковість через невміння добре грати.

1 -2 -3 -4 -5

б) Ви думаєте, що «потерпілому» слід навчитися грати.

1 -2 -3 -4 -5

в) Ви говорите собі: «Це всього лише випадковість!»

1 -2 -3 -4 -5



г) Ви перепрошуєте і робите все, що в ваших силах, щоб «потерпілому» стало краще.

1 -2 -3 -4 -5

**9. Ви вирішили почати самотійну життя. На щастя, навколишні вас люди були добрі й готові допомогти вам. Кілька разів ви змушені були брати гроші в борг і кожен раз при першій можливості повернули борг.**

а) Ви відчуваєте ніяковість за себе через відсутність життєвого досвіду і невміння самотійно вирішувати життєві проблеми.

1 -2 -3 -4 -5

б) Ви говорите собі: «Щось мені не везе!»

1 -2 -3 -4 -5

в) Ви одержимі ідеєю повернення боргу в найкоротші терміни.

1 -2 -3 -4 -5

г) Ви говорите собі: «Мені можна довіряти!»

1 -2 -3 -4 -5

д) Ви гордитесь собою, тому що можете повертати борги.

1 -2 -3 -4 -5

**10. Ви їдете на машині і раптово збиваєте кошеня, яке з'явилося невідомо звідки на дорозі.**

а) Ви говорите собі, (лаючи): «Кошки взагалі не повинні бути на дорозі!»

1 -2 -3 -4 -5

б) Ви говорите собі: «Який я жахливий(а) людина!»

1 -2 -3 -4 -5

в) Ви говорите собі: «Це просто нещасний збіг обставин!»

1 -2 -3 -4 -5

г) Ви постійно повертаєтесь до цієї ситуації і запитуєте в себе, чи могли б ви уникнути цього.

1 -2 -3 -4 -5

**11. Ви намагаєтесь вирішити питання на роботі. Труднощі з процесом дають себе знати: здається, вам ніколи не вдасться досягти бажаного результату. Але ось, нарешті, ви досягаєте успіху.**

а) Ви відчуваєте величезне задоволення від того, що всі труднощі позаду.

1 -2 -3 -4 -5

б) Ви одразу ж думаєте про наступні проблеми, щоб не втратити досягнутого результату.

1 -2 -3 -4 -5

в) Ви відчуваєте себе впевненим(ою) у своїх силах.

1 -2 -3 -4 -5

г) Ви відчуваєте радість, але й смуток, що процес був настільки важким.

1 -2 -3 -4 -5

д) Ви думаєте, що краще б ви ніколи не починали це робити.

1 -2 -3 -4 -5

**12. Ви повертаєтесь додому після важкого робочого дня. Здавалося б, до вас належить відпочинок, але ось виникає необхідність зайнятись господарськими справами.**

а) Ви дивитесь на всі ці справи і відчуваєте розчарування і втому.

1 -2 -3 -4 -5

б) Ви хочете швидше закінчити, тому що у вас немає сил більше працювати.

1 -2 -3 -4 -5

в) Ви намагаєтесь завершити роботу, щоб більше не думати про неї.

1 -2 -3 -4 -5

г) Ви спокійно приймаєте цей момент і розумієте, що це частина вашого дня.

1 -2 -3 -4 -5

д) Ви думаєте, що найближчим часом не хочете знову займатись цими справами.

1 -2 -3 -4 -5

**13. Ви отримали запрошення на важливу подію, але не маєте змоги взяти участь через інші зобов'язання.**

а) Ви відчуваєте незадоволення, що не змогли виконати свої обіцянки.

1 -2 -3 -4 -5

б) Ви сумуєте, але розумієте, що це був єдино можливий вибір.

1 -2 -3 -4 -5

в) Ви відчуваєте полегшення, що не змогли взяти участь, і можете заощадити час для себе.

1 -2 -3 -4 -5

г) Ви відчуваєте себе винним(ою), що не змогли бути там.

1 -2 -3 -4 -5

**14. Ви зіткнулись з критикою свого проекту на роботі. Ваша перша реакція – здивування.**

а) Ви не згодні з критикою і вважаєте її несправедливою.

1 -2 -3 -4 -5

б) Ви намагаєтесь зрозуміти, чому критика була висловлена, і приймаєте її як конструктивну.

1 -2 -3 -4 -5

в) Ви зізнаєтесь собі, що, можливо, є місце для покращення.

1 -2 -3 -4 -5

г) Ви розчаровуєтесь і намагаєтесь уникати критики в майбутньому.

1 -2 -3 -4 -5

**15. Ви приходите на зустріч і стикаєтесь з непорозумінням або конфліктом, який важко вирішити.**

а) Ви одразу вирішуєте ситуацію, застосовуючи свою дипломатичність.

1 -2 -3 -4 -5

б) Ви стаєте нервовим(ою), відчуваючи, що не в змозі швидко вирішити проблему.

1 -2 -3 -4 -5

в) Ви намагаєтесь залишити це непорозуміння позаду і зберегти спокій.

1 -2 -3 -4 -5

г) Ви думаєте, що могли б уникнути цього конфлікту, якби краще підготувалися до зустрічі.

1 -2 -3 -4 -5

## SPP - 25 (N. Ogińska – Bulik, Z. Juczyński)

Люди по-різному ведуть себе у важких ситуаціях. Прошу зазначити закреслюючи відповідну цифру, **в якій мірі** кожне з тверджень відноситься особисто до тебе.

Кожна з цифр означає:

	безумовно не погоджуюсь	відносно не погоджуюсь	Ані так, ані ні/важко сказати	Відносно погоджуюсь	Безумовно погоджуюсь
1. Я роблю зусилля, щоб дати собі раду, незалежно від того на скільки важка проблема					
2. Я вмю розпізнавати забавні сторони ситуації, з якими маю справу					
3. Я вмю пристосуватись до кожної, навіть найважчої ситуації					
4. Я з легкістю пристосовуюсь до нових ситуацій					
5. У важких ситуаціях я помічаю багато можливостей вирішення проблеми					
6. Я роблю рішучі зусилля, щоб досягнути мети					
7. Я є відкритим на новий досвід					
8. У стресовій ситуації я концентруюсь і чітко думаю					
9. Загалом важкі ситуації зміцнюють і розвивають мене					

10. Пережиті труднощі мобілізують мене до діяльності					
11. Я ніколи не здаюся і завжди борюся за своє					
12. Я навіть у важкій ситуації знаходжу щось, з чого можна посміятись					
13. Я вважаю себе сильною людиною					
14. Я вмію прийняти пережиті невдачі					
15. Я вмію віднайти навіть у найбільш несприятливих умовах					
16. Коли я щось планую, то виконую це від початку до кінця					
17. Я вмію подивитись на ситуацію з різних перспектив					
18. У важких ситуаціях я вмію дати собі раду з неприємними відчуттями					
19. Зі своїх невдач я вмію зробити висновки на майбутнє.					
20. Боротьба з важкими ситуаціями є для мене джерелом задоволення					
21. Як правило, коли я маю щось зробити, то роблю це відразу.					
22. Моє життя має значення					
23. Я люблю життєві виклики					
24. Незалежно від перешкод і труднощів, я вважаю, що життя є захоплюючим					
25. Завжди, незалежно від ситуації, я проявляю оптимістичне ставлення до життя.					

Додаток В

## ШКАЛА СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОННОРА – ДЕВІДСОНА-10 (CD-RISC-10)

*Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?*

### Шкала оцінки:

- Зовсім невірно (0)
- Дуже рідко вірно (1)
- Іноді вірно (2)
- Часто вірно (3)
- Майже завжди вірно (4)

№	Твердження	0	1	2	3	4
1	Я можу адаптуватися до змін.					
2	Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.					
3	Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.					
4	Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.					
5	Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.					

6	Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.					
7	У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.					
8	Я не з тих, кого зупиняють невдачі.					
9	Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.					
10	Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.					



## Дослідження зв'язку між резилієнсом та почуттям провини і сорому

**Correlations**

		spp-25	guilt	shame
spp-25	Pearson Correlation	1	-,468**	-,506**
	Sig. (2-tailed)		,001	,000
	N	51	51	51
guilt	Pearson Correlation	-,468**	1	,801**
	Sig. (2-tailed)	,001		,000
	N	51	51	51
shame	Pearson Correlation	-,506**	,801**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	51	51	51

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### Дослідження зв'язку між стресостійкістю та почуттям провини і сорому

#### Correlations

		cd-risc-10	guilt	shame
cd-risc-10	Pearson Correlation	1	-,446**	-,459**
	Sig. (2-tailed)		,001	,001
	N	51	51	51
guilt	Pearson Correlation	-,446**	1	,801**
	Sig. (2-tailed)	,001		,000
	N	51	51	51
shame	Pearson Correlation	-,459**	,801**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	,000	
	N	51	51	51

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).