

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ**

**Кафедра клінічної психології**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

на тему:

**Резилієнтність в структурі психологічної готовності психологів  
до практичної діяльності**

**Виконала:**

студентка 2-го курсу групи ПМ - 203  
спеціальності 053 Психологія  
освітньо-професійна програма Клінічна  
психологія

Шаламай Оксана Миколаївна  
(прізвище, ім'я, по батькові)

**Науковий керівник:**

К.МЕД.Н., ДОЦ.  
(наукова ступінь, вчене звання)

Херсонський Борис Григорович  
(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_\_\_» червня 2022р.

Зав. кафедри \_\_\_\_\_ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по  
батькові)

**Київ – 2022**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	2
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ МОДЕЛІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПСИХОЛОГА ДО ПРАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ</b> .....	6
1.1. Резилієнтність: феномен на стику наук.....	6
1.2 Структура психологічної готовності майбутнього практичного психолога.....	18
1.3 Резильєнтність в структурі психологічної готовності практичного психолога.....	29
1.4. Динаміка резилієнтності: техніки підвищення психологічної стійкості..	36
Висновки до розділу 1.....	45
<b>РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ В СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПСИХОЛОГА ДО ПРАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ</b> .....	47
2.1. Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження.....	47
2.2. Методичне забезпечення дослідження.....	49
Висновки до розділу 2.....	51
<b>РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ В СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПСИХОЛОГА ДО ПРАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ</b> .....	53
3.1. Результати емпіричного дослідження.....	53
3.2. Практичні рекомендації .....	60
Висновки до розділу 3.....	64
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	66
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	69
<b>ДОДАТКИ</b> .....	77

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Ситуація швидкої зміни економічних, соціальних умов, стандартів освіти висуває підвищені вимоги до розуміння професійної готовності практичного психолога. Успіх у роботі молодого фахівця обумовлений його психологічною готовністю до здійснення професійної діяльності, що складає набуття професійних знань, спеціальних навиків та розвитком властивостей особистості. Розуміння, вивчення та набуття навиків резиліентності або психологічної стійкості спеціаліста, який працює з ментальним здоров'ям людей, є не просто важливим елементом в розвитку особистісної зрілості спеціаліста, а необхідним в практиці подальшої діяльності для збереження особистого психологічного і фізичного здоров'я.

Основною діяльністю практичного психолога є психологічна допомога, збереження психологічного здоров'я людини, а це часто зіткнення з травмою, травматичною ситуацією та хронічним стресом. Серед найбільш стресових професій, що є фактом з наукових досліджень, поряд з авіадиспетчером, поліцією, пожежником та представниками професій вибухотехнічних підрозділів, фахівці з психічного здоров'я мають одну з найбільш стресових професій у світі [39]. Тому актуалізується потреба у в глибокому, цілеспрямованому вивченні умов збереження психологічної стабільності та резиліентності особистості перед фахівцями психічного здоров'я, соціальних працівників та медиків.

Розуміння і вивчення резиліентності в структурі готовності практичного психолога, є важливим, тому що розуміння людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в травмуючих чи складних ситуаціях обумовлює створення і використання фахівцям з психічного спеціальних психотехнологій для психопрофілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості; профілактики професійного вигорання,

вторинного травмування та формування цинізму; розвитку не просто здатності самостійно долати стресові ситуації, а й формувати особистісні точки до зросту тощо.

**Об'єкт:** резилієнтність або психологічна стійкість.

**Предмет:** резилієнтність в структурі психологічної готовності психологів до практичної діяльності

**Мета:** експериментально обґрунтувати роль резилієнтності, як складного феномену, у формуванні психологічної готовності психолога до практичної діяльності.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз визначення психологічної готовності практичного психолога, визначити компоненти психологічної готовності та важливість резилієнтності в структурі психологічної готовності практичного психолога.

2. Розробити дизайн дослідження.

3. Емпірично виявити та обґрунтувати рівень резилієнтності у вибірці практичних психологів, що навчаються у ВНЗ та спеціальних профорієнтаційних програмах, які мають чи не мають досвід консультування, в кореляції до рівня особистісної зрілості та системи професійної підтримки.

4. Розробити практичні рекомендації щодо використання навиків стабілізації, саморегуляції, самоконтролю та відновлення фахівцем в разі відчуття зниження працездатності, втоми, гострого стресу, безсилля, підвищеної агресії тощо.

**Методи дослідження:** теоретичний - аналіз літератури, наукових статей: авторефератів вітчизняних та зарубіжних авторів; емпіричний - метод тестування і анкетування, оцінка і аналіз зібраних даних; шкала стійкості Коннора-Девидсона (CD-RISK25), тест-опитувальник особистісної зрілості Гілбух Ю.З; статистичний - отримані дані піддавалися порівняльному аналізу, математичній обробці за допомогою програми "Jamovi".

**Характеристика вибірки:** Емпіричне дослідження проводилося серед студентів другого курсу та випускників з напрямку “клінічна психологія” Київського інституту психології та психотерапії та студентів програми підготовки психологів-консультантів когнітивно-поведінкової терапії Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії. В ньому взяли участь 51 респондентів, з них: 49 жінок (96,1%) та 2 чоловіків (3,9%), вікове розподілення серед респондентів наступне 35-55 роки - 26 осіб (51%), 25-34 роки - 15 осіб (29,4%), до 25 років - 6 осіб (11,8%), 45-55 років - 4 особи (7,8%). З них професійне навчання має картину: ті що навчаються на профорієнтаційних курсах і мають вищу психологічну освіту - 22 осіб (41,2%), ті що навчаються у ВНЗ та профорієнтаційному курсі - 19 осіб (37,3%), тільки навчають у ВНЗ - 8 осіб (15,7%), тільки практикують - 2 особи (4%). З них досвід у психологічному консультуванні мають: 15 осіб (29,4%) - до 1 року, 12 осіб (23,5%) - більше 1 року, 6 осіб (11,8%) - більше 5 років, не мають досвіду консультування - 18 осіб (35,3%).

**Теоретико-методологічною базою** дослідження слугують вітчизняні та зарубіжні наукові доробки вивчення психологічної готовності, особистісної зрілості та резилієнтності. Ми зверталися до робіт з вивчення життестійкості, стресостійкості і резилієнтності Дж. Бонанно, К. Коннора, Дж. Девідсона, С. Мадді та ін. Для роботи було розглянуто багато дослідницьких статей серед міжнародних та вітчизняних наукових фахівців психічного здоров'я.

**Теоретична значущість** роботи полягає в дослідженні феномену резилієнтності у структурі психологічної готовності практичних психологів, у викладені практичних результатів дослідження та встановленні певних залежностей, пов'язаних з особливостями діяльності практичного психолога у просторі психологічної допомоги, що може доповнити і розширити уже існуючі в науці уявлення та концепції.

**Практична значущість** роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані у практиці розробки спеціальних психотехнологій для психопрофілактики та розвитку психологічної адаптації

в несприятливих обставинах фахівцям з психічного здоров'я для розвитку резильєнтності, стресостійкості та профілактики професійного вигорання.

# РОЗДІЛ І

## ТЕОРЕТИЧНІ МОДЕЛІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПСИХОЛОГА ДО ПРАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

### 1.1. Резилієнтність: феномен на стику наук

Феномен резилієнтності або психологічної стійкості, на думку сучасних учених, стосується адаптивного функціонування психіки перед обличчям стресу, негараздів або травми. На рівні ознак психологічна стійкість відноситься до характеристик, які можуть сприяти адаптивним реакціям на стрес, травми, і різні життєві негаразди.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), резилієнтність - «це здатність відносно добре справлятися (англ., to cope) з важкими ситуаціями, особиста ресурсність». Ця концепція особливо актуальна для фахівців із психічного здоров'я, оскільки більшість клієнтів звертаються за консультацією у відповідь на життєві стресори [55]. Крім того, звернення уваги на відповідні фактори в консультуванні можуть змінити або підвищити стійкість, що в свою чергу може допомогти клієнтам знайти способи адаптації до стресу, травми чи інших форм негараздів протягом усього життя, а ще більше відновитися та усвідомити досвід на майбутнє. Тим не менш, глибина та різноманітність емпіричних досліджень у цій галузі, призвели до кількох різних концептуалізацій психологічної стійкості, що привело вчених до висновку, що в науковій літературі не існує єдиного універсального визначення стійкості [37; 71]. Враховуючи складність дослідження резилієнтності, фахівцям з психічного здоров'я може виявитися важко консолідувати інформацію з різних наукових вчень.

З цією метою, на основі наукової літератури та емпіричних досліджень, ми сформуваємо у роботі кілька відомих моделей феномену резилієнтності, якими психологічна стійкість наразі концептуалізується. Крім того, виділення певних компонентів резилієнтності, які можуть підвищити стійкість, можуть бути визначені, як потенційні точки втручання для консультантів.

Американська психологічна асоціація (APA) визначає стійкість як процес, за допомогою якого людина адаптується перед обличчям негараздів, таких як травма, або інших джерел значного стресу, таких як загрози фізичному здоров'ю, проблеми у стосунках, фінансові або робочі стреси (APA).

Відповідно до цього визначення, науковці зосередилися на адаптивному реагуванні на різні типи негараздів, включаючи:

- стійкість до форм психопатології за наявності визначених факторів ризику (Oddo, Knouse, Surman, & Safren, 2018; Trezise, McLaren, Gomez, Vice, & Hodgetts, 2017);

- стійкість у відповідь на гострі або хронічні форми травми або серйозні життєві події (Miller et. al., 2011; Overstreet et al., 2017; Galatzer-Levy, Huang, & Bonano, 2018);

- стійкість у відповідь на щоденні стресори (Almeida, 2005; Diehl & Hay, 2010).

Стійкість до гострих стресових факторів вимірювалась в контрольованих умовах і також розглядається в подальшому, як засіб дослідження адаптивної реакції на більш загальні форми стресу [45; 66].

Незважаючи на різне наукове розуміння резилієнтності, зрозуміло, що стійкість є актуальною для фахівців практичної психології, які допомагають своїм клієнтам впоратися зі стресом у повсякденному житті або більш серйозними формами стресу, які переживають через травму. А так, як особистість практичного психолога є інструментом для зцілення клієнтів, регулярна робота зі стресом і травмами інших, часто є причиною особистого стресу, втоми, вторинної травматизації, вигорання і самих фахівців, що

актуалізує вивчення феномену психологічної стійкості, як по відношенню до клієнта, так і необхідної самогігієна фахівця.

Існує декілька теоретичних моделей резилієнтності, через які концептуалізується стійкість. Хоча стійкість переважно вивчалася в конкретних групах населення або в контексті конкретних стресових факторів, вчені намагалися розробити моделі стійкості, які можна узагальнити [38].

Загалом, існуючі теоретичні моделі резилієнтності були розділені на три підходи:

1. Ті, які описують стійкість як процес, за допомогою якого людина стикається зі стресором і демонструє результат, що характеризується поверненням до функціонування або зростання до стресора (Манчіні і Бонано, 2009; Річардсон, Нейгер, Джейсон і Кепфел 1990; Річардсон, 2002);

2. Ті, які зображують стійкість, як багатовимірну конструкцію, яка включає взаємодію між міжособистісними та внутрішньо особистісними факторами (Ліу, Рид і Гирард, 2017);

3. Ті, які зображують стійкість як вимірювана конструкція, що складається з комбінації рис особистості та інших психологічних факторів (Блок і Кремер, 1996; Коннор і Девідсон, 2003).

#### Підходи, засновані на процесах і результатах відновлення.

Модель стійкості Річардсона та його колег (1990;2002) ілюструє стійкість як процес, через який проходить індивід. Зокрема, людина стикається зі стресом або життєвою подією, яка вимагає включення нової інформації у світогляд цієї людини, і в подальшому справляється таким чином, що дозволяє їй отримати додаткові адаптивні механізми, які можуть бути використані для подолання майбутніх стресових подій. Перша зустріч зі стресовою або травмуючою подією є каталізатором, який запускає цей процес. Річардсон та його колеги (1990) стверджували, що люди діють у стані рівноваги на фізичному, розумовому і духовному рівнях. Цей стан рівноваги знаходиться під постійним бомбардуванням різними стресорами. На відміну від інших теоретиків [32; 31]. Річардсон постулював, що стресори не є негативними за

замовчуванням, а можуть приймати форму позитивних життєвих подій, які вимагають змін (наприклад, підвищення по службі, шлюб, тощо). У рамках цієї моделі, реакція індивіда на ці загрози рівноваги значною мірою залежить від адаптивних ресурсів та механізмів, які є в їхньому досвіді, та їхньої оцінки потенційної загрози.

Річардсон та його колеги (1990) описали ці адаптивні фактори посиляючись на такі емоційні стани, як щастя й оптимізм, віра, самовизначення та мудрість, як ті фактори, які розвивають психологічну стійкість та відновлення до негараздів життя. Якщо людина не має адаптивних ресурсів, необхідних для пом'якшення стресового фактора або травмивної життєвої події, відбувається «струс», під час якого людина повинна повторно інтегрувати нову інформацію у свій світогляд.

Річардсон припустив, що після “струсу” є кілька способів “реінтеграції”. Один потенційний шлях - це стійка реінтеграція, яка характеризується зростанням після травмивної події. Це означає, що людина виходить із процесу реінтеграції “кращою” більш стійкою, адаптивною, гнучкою, ніж до того, як вони зазнали стресової або травмивної події. І навпаки, коли людина використовує дисфункціональну інтеграцію, що характеризується значною мірою негативним результатом відновлення, який може включати дезадаптивну поведінку подолання стресової події, наприклад зловживання психоактивними речовинами, або ж повернутися до більш глибокого стресу. З точки зору Річардсона, стійкість розглядається як процес, який запускається конфронтацією зі стресором або життєвим негараздами, за яким слідує процес реінтеграції, що характеризується психологічним зростанням. Така концептуалізація стійкості нагадує аргумент Тедескі та Калхуна (1996), що позитивне зростання можливе після виникнення травматичного стресора (іншими словами посттравматичного зростання).

Манчіні та Бонанно (2009) запропонували модель резилієнтності в основі якої лежать індивідуальні відмінності. Хоча модель була досліджена серед осіб, які нещодавно пережили втрату чоловіка, з часом вона була узагальнена,

щоб проілюструвати потенційні наслідки після досвіду травматичних стресових факторів і негативних життєвих подій [32; 31]. Подібно до моделі Річардсона, модель індивідуальних відмінностей акцентувала увагу на відновленні. У той час як модель Річардсона була зосереджена на пристосуванні до основних позитивних або негативних життєвих подій, модель індивідуальних відмінностей була зосереджена, виключно, на напрямках адаптації після негативних життєвих подій або травматичних стресових факторів.

До початкового дослідження резилієнтності, Бонанно та Дімінч (2013) додали нові компоненти моделі, а саме диференціацію між гострими та хронічними стресовими факторами, які вони назвали відповідно стійкістю до впливу та виникнення. У той час, як стійкість до впливу включала реакції після гострого стресового фактора (наприклад, одиничний випадок фізичного або сексуального насильства), стійкість, що виникла, включала реакції після хронічного впливу тривалих стресових факторів (тобто повторного насильства в дитинстві або бідності).

Модель індивідуальних психологічних відмінностей ґрунтується на розумінні того, що стійкість не може бути виміряна, а натомість її слід визначати з результатів адаптації та відновлення. Подібно до моделі Річардсона (1990; 2002), зіткнення зі стресором запускає процес, за допомогою якого адаптація до травмуючої події особистості може розвиватися різними способами (один з яких свідчить про психологічну стійкість). У рамках моделі індивідуальних відмінностей, розвиток показників психологічної адаптації є основним результатом, який використовується для висновку про стійкість. Науковці цієї школи стверджують, що існує кілька шляхів розвитку, які можна виявити після впливу стресора. Негативним наслідком називають реакцію хронічної дисфункції, при якій людина демонструє підвищені дисфункційні психологічні прояви, які з'являються незабаром після стресового фактора і зберігаються протягом багатьох років після цього. На відміну від цього, наслідок відновлення, який характеризується дистресом, про що свідчить

достатній рівень позитивних психологічних симптомів після стресової події та поступове повернення до вихідного функціонування. Таким чином, стійкість характеризується наявністю і тимчасовим періодом психологічного стресу, періодом переживання стресу, і подальшим поверненням до вихідних параметрів функціонування після події.

Важливим параметром формування резиліентності є тривалість переживання дистресу (стану відновлення), що суттєво впливає на функціонування. У цьому контексті вчені намагалися відрізнити стійкість від супротиву. Тобто, для відновлення та формування резиліентності, людина має мати період коли вона не зазнає впливу стресових або травмивних факторів, в такому разі відбувається відновлення психіки, і це є необхідною умовою для формування психологічної стійкості [31; 32].

У рамках моделі індивідуальних відмінностей, формування резиліентності обумовлено двома основними компонентами: оцінки стресора та наявності особистісно-соціальних ресурсів індивіда. Особистісні фактори, такі як особистісна зрілість, уподобання, здатність до позитивних емоцій, культура, фізичне здоров'я та соціальні (зовнішні) ресурси, такі як фінансовий стан, що впливає на сприйняття і оцінку ситуації, що, у свою чергу, має вплив на стратегії подолання складних життєвих ситуацій, які людина використовує [31]. Важливо, що модель індивідуальних відмінностей відмічає, що ефективне подолання та стійкі результати резиліентності, впливають один на одного і двосторонньо підкріплюють. Іншими словами, особи, які демонструють психологічну стійкість після впливу стресора (а, саме, не має розвитку довгострокових психологічних симптомів, що порушують її функціонування) може використовувати адаптивні стратегії подолання, що зменшує психологічний дистрес [31; 32]. У підсумку, модель індивідуальних відмінностей визначає психологічну стійкість тимчасовим дистресом з наступним відновленням до базового функціонування, що людина мала до моменту зіткнення зі травмуючою подією. Примітно, що підходи, які базуються на напрямку індивідуальних психологічних відмінностей,

пропонують розрізняти людей на стійких та нестійких, на основі оцінки психологічних симптомів після стресових подій. Кілька авторів виступили проти таких класифікацій (наприклад, Алмедон і Глендон, 2007) після ранньої опублікованої роботи Бонанно та його колег [31].

Актуальність дослідження резилієнтності росте і поглиблюється, що спонукає до появи багатовимірних підходів в дослідженнях, у відповідь на підходи засновані на процесах та результатах, які в першу чергу, використовують відсутність довгострокових психологічних симптомів для висновку про стійкість. Ці підходи роблять більший наголос на взаємодії між внутрішніми та зовнішніми факторами, які можуть сприяти загальній адаптивності. Однією з нещодавно запропонованих моделей, яка зображує ці зміни, є багатосистемна модель стійкості Люї (2017) [45].

На відміну від описаних раніше підходів, заснованих на процесах і результатах, Люї та колеги говорять про те, що багатосистемна модель не залежить від переживання певного стресора чи травматичної події. Швидше, модель охоплює набір факторів, які взаємодіють один з одним по-різному в різних контекстах. Модель організована сферично на три рівні, де основна стійкість представляє внутрішній компонент, за яким слідує внутрішня стійкість і зовнішня стійкість. Основна стійкість складається з внутрішньо-індивідуальних або переважно біологічних факторів і статі. На цьому рівні включені «жорсткі» системи фізіологічної реакції людини на стрес разом із загальним рівнем фізичного здоров'я та основними способами поведінки, пов'язаними зі здоров'ям, такими як дієта, фізичні вправи та сон. Ці фактори розташовані на внутрішньому рівні моделі, оскільки більшість з них, здебільшого, вважаються відносно стабільними в часі. Коли модель просувається назовні до внутрішньої стійкості, описуються міжособистісні фактори. Міжособистісні фактори включають змінювані фактори, які можна отримати або розвинути за допомогою соціальних ресурсів, доступних для індивіда, таких як сім'я, навчальні заклади чи інші доступні соціальні групи. Хоча Люї та його колеги (2017) не надають вичерпного переліку факторів, але

вони розглядають автономію, саморегуляцію, витривалість, психологічну стійкість, справляння, стиль оцінки і сприйняття, компетентність та витривалість особи. На крайньому рівні моделі знаходиться зовнішня стійкість, яка складається з системних факторів, таких як соціально-економічний статус, доступ до медичної допомоги та геологічне розташування [45]. Крім того, Лю та його колеги (2017) описали стійкість, як постійну взаємодію між внутрішніми та зовнішніми факторами протягом усього життя. У той час, як модель індивідуальних відмінностей визнає та оцінює внутрішньоособистісні фактори та, здебільшого, зосереджена на довгостроковому процесі, що дає змогу зробити висновок про стійкість, на основі наявності або відсутності довгострокових психологічних симптомів. І навпаки, багатосистемна модель підкреслює взаємодію як між внутрішніми, так і ситуаційними факторами, які можуть бути унікальними для окремої людини та змінюватися з часом залежно від контексту. Загалом, цей вектор дослідження дозволив концептуалізувати визнання наявності більших структур, а також індивідуальних ресурсів і навичок, які мають бути у розпорядженні особи в контексті різних стресових факторів протягом усього життя [45].

### **Підходи, засновані на якостях.**

Нещодавно з'явилися підходи до психологічної стійкості, засновані на якостях. У цьому контексті психологічна стійкість концептуалізується, як набір рис особистості, навчків або психологічних ресурсів, якими може володіти індивід, які сприяють або включають здатність реагувати на негаразди адаптивним шляхом. Представники дослідження цієї моделі резилієнтності, пропонують психологічну стійкість вимірювати безпосередньо, як окрему конструкцію, а не як висновок через наслідки стресового фактора або травматичної події. Дев'ятнадцять окремих критеріїв якості самооцінки, були розроблені у спробах безпосередньо виміряти показник якостей психологічної стійкості для ретельного методологічного огляду показників стійкості [71]. Примітно, що кожен із цих показників

відрізняється за специфічними ознаками та ресурсами, які, як стверджується, включає конструкт [37]. Дві з найбільш широко використовуваних концептуалізацій стійкості, як якостей або набору якостей – це стійкість еґо Блока і Кремена (1996) і якості стійкості Коннора і Девідсона (2003); обидва з них спрямували до створення показників самозвіту, які широко використовувалися в емпіричній роботі (наприклад, шкала особистісної стійкості і шкала стійкості Коннора Девідсона). Особистісна стійкість і психологічна стійкість Коннора і Девідсона в емпіричних дослідженнях використовувалися, як взаємозамінні з резилієнтністю.

Певні дослідження виявили зворотний зв'язок між конструктом психологічної стійкості та стійкими якостями особистості, такими як невротизм, і позитивними зв'язок з екстравертністю, відкритістю, приємністю та сумлінністю у мета аналітичній роботі. Інші дослідження виявили зворотний зв'язок між конструктами та негативними індикаторами психічного здоров'я, такими як депресія, тривога та низька задоволеність життям. Хоча розуміння концепту в дослідженнях психологічної стійкості в деяких аспектах відрізняються всі вони є важливими і корисними [64].

Використання цих конструкцій в практиці, ми наведено опис цих понять. Особистісна психологічна стійкість аворів Кремер і Блок (1996) описується, як унітарна конструкція, яка включає здатність пристосовуватися до факторів середовища, як певні виклики до індивіда. Вважається, що людина, яка проявляє стійкість до особистісних викликів, здатна ефективно та гнучко пристосовуватися до вимог навколишнього середовища та повертатися до психологічної рівноваги. Стверджують, що ця якість є компонентом системи особистості індивіда, яка забезпечує захист від розвитку негативних наслідків у відповідь на психологічні стресори. Особистісна психологічна стійкість концептуалізується на безперервному спектрі, а його крихкість є іншою крайністю. Ті, хто демонструє крихкість особистості, стверджують, що піддаються ризику розвитку негативних наслідків у відповідь на нові ситуації та стресові фактори навколишнього середовища. Намагаючись охопити цю

конструкцію, Блок і Кремен (1996) розробили шкалу особистісної психологічної стійкості (ER-89; 1996); шкала з чотирнадцяти пунктів, що складається з одного унітарного фактора. ER-89 намагається виміряти особистісну стійкість, фіксуючи бадьорість, спонтанність, цікавість, відчуття сенсу життя та почуття відповідальності (Block & Kremen, 1996). Науковці, які використовують особистісну стійкість, як індикатор психологічної стійкості, припустили, що ця конструкція пов'язана з адаптаційними результатами після різних стресових факторів, а також при умовах хронічних стресових факторів.

Науковці досліджували формування психологічної стійкості, як травмуючі ситуації гострого та хронічного (подовженого) характеру. Наприклад, Фредріксон та його колеги (2003) у своєму проспективному дослідженні виявили, що особистісна стійкість, виміряна до нападів 11 вересня, передбачала зниження рівня симптомів депресії після події. Резилієнтність, також була досліджена в умовах постійних стресових факторів. У дослідженні пацієнтів з раком, які пройшли курс лікування, виявилось, що особистісна стійкість позитивно корелює з якістю життя, яку вони оцінили [64]. У контексті щоденних стресових факторів і викликаного гострого стресу, стійкість особистості була позитивно пов'язана з адаптивною реакцією. Наприклад, Ong та його колеги (2016) виявили, що особистісна стійкість зменшує зв'язок між щоденним стресом і негативною емоційністю в контексті постійних стресових факторів. Більше того, у своєму психофізіологічному дослідженні Соуза та його колеги (2013) виявили, що особистісна психологічна стійкість пов'язана з адаптивними фізіологічними реакціями на викликаний гострий стресор дозволили людині процвітати, незважаючи на труднощі [64].

Щоб окреслити цей набір особистісних якостей, Коннор і Девідсон зібрали роботу кількох теоретиків, які висвітлювали риси або якості, якими, як вважають, володіють стійкі особи. Результатом цього підходу є список із 17 характеристик, включаючи тенденцію розглядати зміни або стрес як виклик, почуття гумору, оптимізм і віру. Ці ознаки були використані для побудови

шкали стійкості Коннора Девідсона (CD-RISC), одного з найбільш широко використовуваних методик вимірювання показників стійкості ознак. На відміну від особистісної стійкості, яка концептуалізується як унітарна конструкція, початкова психометрична конструкція CD-RISC запропонувала п'ять факторів:

- (1) особиста компетентність, високі стандарти та наполегливість,
- (2) довіра до своїх інстинктів, терпимість до 11 негативних впливів і здатність особі підкріплюватися попереднім досвідом подолання стресових подій,
- (3) позитивне прийняття змін і безпечні стосунки,
- (4) відчуття контролю
- (5) вплив духовності [37].

Подібно до особистісної стійкості, було показано, що концептуалізація Коннора та Девідсона щодо якостей стійкості, пов'язана з результатами, які виникають після різних стресових факторів. Наприклад, оцінки CD-RISC пом'якшили зв'язок між високим рівнем травми та симптомами посттравматичного стресового розладу у вибірці пожежників, які постраждали від сценаріїв стихійного лиха, що свідчить про те, що якості стійкості, можуть бути захисним фактором проти розвитку дистресу. Крім того, Піетзак та його колеги (2009) виявили [57], що оцінки CD-RISC змогли визначити незначні прояви, як посттравматичного стресового розладу, так і депресивних симптомів після вимірювання тяжкості бойового впливу під час дослідження військовослужбовців, які зазнали бойових дій, та тих поверталися поверталися зі служби.

Про подібні висновки повідомили Ін та його колеги (2014) [63] під час дослідження підлітків, які постраждали від великомасштабного землетрусу в Китаї; Оцінки CD-RISC були негативно пов'язані з симптомами посттравматичного стресового стресу та пом'якшували зв'язок між непрямим впливом та симптомами депресії. Важливо зазначити, що ці зв'язки можуть бути присутніми тривалий час. Наприклад, Томпсон та його колеги (2018)

оцінили учасників одразу після травмуючої події, яка призвела до серйозних травм, і виявили, що CD-RISC (введений через один місяць спостереження) значно передбачав нижчі рівні майбутніх симптомів посттравматичного стресового стресу.

Отож, ми бачимо, що резилієнтність або психологічна стійкість по різному концептуалізується у існуючій науковій літературі. Однак різні напрямки досліджень націлені на визначення захисних механізмів та психологічних факторів, які можуть посилити адаптаційною та відновлення в контексті різних стресових факторів та подій. Ці висновки призвели до розробки різних структурованих заходів, призначених для підвищення стійкості. Однак науковці відзначають, що більшість доступних навчальних програм у цій галузі орієнтовані на психологічно здорових учасників, які на даний момент не зазнають несприятливих ситуацій, з наміром посилити адаптаційні механізми до того, як людина зіткнеться з неприємностями [63].

Таким чином, феномен “резилієнтності” є об’ємним поняттям, яке відображає результати, процеси, особистісні якості і механізми, узагальнюючого різні аспекти і рівні відновлення і збереження психологічної цілісності людини та здорового функціонування, внаслідок пережитих стресових подій або травми.

Е. Мастен, описав так людей з високим рівнем розвитку резилієнтності:

- Індивіди, схильні до ризику, адаптувалися краще, ніж можна було очікувати;
- Позитивна адаптація, незважаючи на стресовий досвід;
- Швидке відновлення після психологічної травми [67] .

Резилієнтність, як якість, не є надбанням людини з народження, вона не може бути абсолютною і стіною, це якість і процес, який розвивається в часі життя, коли людина стикається зі стресорами, має особисті реакції, механізми адаптації та відновлення, ця якість розвивається і тренується особистістю у взаємодії з іншими людьми і в конкретному соціальному середовищі. Підхід, заснований на резилієнтності, розглядає життя як еволюційний процес, який

передбачає існування декількох шляхів вирішення проблем, один з яких веде до особистісного зростання, а інший до поглиблення і повернення до переживання стресу. Це дозволяє при дефіциті одних ресурсів замінити їх іншими, що істотно розширює адаптаційні можливості особистості [44]. Огляд і вивчення рилієнтних факторів, які допомагають практичним психологами та психотерапевтам, волонтерам - психологам, долати симптоми вторинного травматичного стресу та синдрому вигорання.

## **1.2 Структура психологічної готовності майбутнього практичного психолога**

Ситуація освітніх стандартів, економічних, соціальних умов, що швидко змінюються, пред'являє підвищені вимоги до професійної підготовки психологів. Успіх у роботі молодого спеціаліста зумовлений його психологічною готовністю до здійснення професійної діяльності.

Визначення поняття “психологічної готовності” формується в залежності від підйоду та моделі, яку автор закладав в основу дослідження, структури, основних компонентів.

Вивчення певних феноменів, часто обумовлені виникненням проблеми у суспільстві, отож проблема на початку 50-х років у необхідності професійного навчання, спонукала до вивчення питання “професійної готовності”. Найбільш загальне визначення готовності звучить наступним чином: це умова успішного виконання професійної діяльності, яка має формуватися і вдосконалюватися як самою особистістю, так і загальною системою заходів і міроприємств, що впроваджуються державою в цілому [6].

Від психолога нині дедалі частіше вимагається не лише вирішувати професійні завдання, а також формувати соціально бажану поведінку в клієнтів, які звертаються за психологічною допомогою. Велику увагу також потрібно приділяти духовному оздоровленню клієнтів, а також постійно

прагнути особистісного зростання. Причому зберігаючи, а найчастіше і збільшуючи відповідальність за результати своєї праці. Також важливо враховувати увагу сучасного суспільства до концепції навчання протягом усього життя суб'єкта (lifelong learning), що набирає популярності. Зазначимо, що сучасним психологам-професіоналам, як суб'єктам професійної діяльності важливо самим усвідомити необхідність постійного оновлення та вдосконалення наявних у них знань, умінь і компетентностей, аби бути успішними і добиватися значних вершин у своїй професійній діяльності. Але, що не менш важливо, необхідно залишатися цілісною особистістю, працювати не на шкоду особистісному розвитку та власному тілесному та психічному здоров'ю.

Успішне формування особистості як професіонала та діяльності майбутніх фахівців ґрунтується на їхній готовності до праці. Одним з головних компонентів готовності до професійної діяльності виступає психологічна готовність, яка науково розуміється, як комплексна система психологічної освіти, а саме система операційних, функціональних та особистісних компонентів [10].

Формування та розвиток психологічної готовності до професійної діяльності студентів — майбутніх психологів є основними завданнями, а також сутністю професійної психологічної освіти.

Варто зазначити той факт, що проблему психологічної готовності до діяльності дослідниками прийнято вивчати у взаємозв'язку з трьома основними етапами становлення та формування особистості людини:

1-й етап — навчання у загальноосвітній школі;

2-й етап — здобуття професійної освіти. Ключовим аспектом на даному етапі є професійне самовизначення майбутнього спеціаліста (навчання у середніх спеціальних та вищих навчальних закладах);

3-й етап — безпосередньо самостійна професійна діяльність спеціаліста[26].

В результаті проведеного аналізу робіт з проблеми психологічної готовності до діяльності важливими можна виділити три основні методологічні підходи до розуміння феномену психологічної готовності до діяльності. Це функціональний, особистісний та особистісно-діяльнісний підходи.

У межах функціонального підходу готовність до діяльності сприймається як тимчасове явище, працездатність, передстартова активізація психічних функцій, активація та мобілізація необхідних фізичні та психічні ресурсів для функціональної реалізації професійної діяльності. (В.А. Алаторцев, Ф.К. Генев, Є.П. Ільїн, Л.С. Нерсисян).

В рамках особистісного підходу психологічна готовність до діяльності сприймається, як прояв індивідуально-особистісних якостей, зумовлений характером майбутньої діяльності (Б.Г. Анан'єв, Л.І. Божович, Л.С. Вигоцький, А.Н. Леонт'єв, С.Л. Рубінштейн).

Своєю чергою у рамках особистісно-діяльнісного підходу психологічна готовність вивчається як цілісний прояв усіх сторін особистості людини, за допомогою якого вона здатна ефективно вирішувати поставлені перед нею завдання в тій чи іншій діяльності (А.А. Деркач, М.І. Дьяченко, Л.А. Кандибович).

О.М. Краснорядцева досліджуючи питання психологічної готовності до професійної діяльності, зазначає прояви в наступному:

- у вигляді патернів або автоматизмів (які залишаються проекцією минулого досвіду на ситуацію «тут і тепер»), які передують, і на яких базуються будь які психічні явища та прояви;
- у вигляді мотиваційної готовності до «впорядкування» особистого внутрішнього світу;
- у вигляді професійно-особистісної готовності до самореалізації через процес персоналізації [10].

П.А. Рудик, розглядаючи поняття «готовність», говорить про важливість особистісного підходу до вивчення стану готовності, бачить у ньому складну

психологічну освіту. Автор надає велике значення пізнавальним психічним процесам, що відбивають найважливіші боки виконуваної діяльності, емоційних компонентів, які, своєю чергою, можуть посилювати чи послаблювати активність людини, вольових компонентів, які допомагають виконанню ефективних дій для досягнення мети [10].

Існують також інші дослідження, у межах яких психологічна готовність до діяльності сприймається як особливий психічний стан, який, будучи сформованим, забезпечує високий рівень досягнень у діяльності (А.Д. Ганюшкін, Б.Ф. Ломов, А.А. Ухтомський); як стійке утворення особистості, як системна реакція особистості на відповідну реальну або прогнозовану ситуацію (Ф.Н. Гоноболін, А.Г. Ковальов, Н.В. Кузьміна, Н.Д. Левітов, Н.Д. Мясичев).

У дослідженнях феномена психологічної готовності до діяльності спеціалісти по-різному підходять до розуміння сутності цього феномена. Деякі з них розглядають психологічну готовність як психічний стан особистості (Д.Н. Узнадзе, Н.Д. Левітов, Б.Ф. Ломов). Інші — як стійку характеристику індивіда, яка є формується в результаті фахового навчання і підготовки до професійної. (М.А. Кобзев). Також є трактування психологічної готовності як наявності здібностей (Б.Г. Ананьєв, С.Л. Рубінштейн); як якості особистості (К.К. Платонов); як тимчасового ситуативного стану (П.А. Рудік); як ставлення (А.В. Веденов); як синтезу властивостей особистості (В.А. Крутецький); як особливого психічного стану (М.І. Дьяченко, Л.А. Кандибович); як складної інтегральної якості особистості (В.І. Ширинський).

Слід зазначити, що найчастіше розуміння психологічної готовності до діяльності пов'язується дослідниками цього феномену саме з діяльністю в екстремальних умовах [11]. Тому сутність даного поняття характеризується такими визначеннями, як «пильність», «боєздатність», «мобілізаційна готовність», «налаштованість», «переналагодження», «перед робочий стан», «перед робоча реакція організму», «передстартовий стан», «оперативний спокій». Для нас важливо наголосити на тому, що психологічна готовність до

діяльності в подібних дослідженнях тлумачиться насамперед як короткочасний стан. В інших роботах дослідників, найчастіше виконаних у пізніший період вивчення цікавого нам феномена, психологічна готовність до діяльності розглядається у взаємозв'язку з такими характеристиками людини, як спрямованість, здібності, компетентність і, нарешті, професіоналізм.

Для нас також важливо зазначити, що більшість дослідників проблеми готовності до діяльності розглядають психологічну готовність до професійної діяльності як усвідомлену активність, яка допомагає суб'єкту діяльності бути ефективним у вирішенні поставлених перед ним завдань, а отже, сприяє успішному виконанню суб'єктом своєї діяльності [21; 22].

Одними з основних досліджень проблеми психологічної готовності до професійної діяльності, на які нині спирається більшість дослідників даної проблематики, є роботи М.І. Дьяченко та Л.А. Кандибович. У своїх роботах вони узагальнили результати ранніх досліджень з даної тематики. Вчені розглядають психологічну готовність до діяльності як суттєву передумову цілеспрямованої діяльності, а також її стійкості, регуляції та ефективності. На їхню думку, саме психологічна готовність до діяльності допомагає людині успішно виконувати свої обов'язки, правильно використовувати знання, досвід, особистісні якості, зберігати самоконтроль та перебудовувати свою діяльність у разі непередбачених перешкод [7].

Цікавою нам також є позиція К.К. Платонова, який виділив три можливі значення поняття готовності до праці:

1. У найширшому сенсі готовність до праці трактується як результат трудового виховання і виявляється у бажанні трудитися, усвідомленні необхідності брати участь у спільній трудовій діяльності.

2. У більш конкретному сенсі готовність до певної праці, що стала професією, визначається як результат професійного навчання, виховання та соціальної зрілості особистості.

3. А у самому конкретному значенні готовність до праці, у безпосередньому майбутньому у відомих або можливих умовах,

розглядається як результат психологічної підготовки та психологічної мобілізації [19].

У роботах В.Д. Шадрикова готовність розуміється як вищий професіоналізм, заснований на різноманітних, відібраних соціальним досвідом та професією резервах, компенсаціях та заміщеннях, народжений самовдосконаленням природних даних, особистого досвіду та практики, процесом навчання та власною професійною орієнтацією [25].

Варто вкотре підкреслити думку про те, що при вивченні психологічної готовності до діяльності дослідники розглядають цю готовність стосовно діяльності у найширшому її значенні. Тобто проблема психологічної готовності вивчається як стосовно власне професійної діяльності, так і до інших видів діяльності. Наприклад, до спілкування, навчання, самореалізації, саморозвитку [3].

Знову ж таки необхідно повторити, що особливу увагу деяких дослідників займає вивчення проблеми готовності до професійної діяльності в екстремальних умовах здійснення даної діяльності [8].

Таким чином, вважаємо за доцільне зробити висновок, що наявні в науці точки зору на сутність поняття готовності до професійної діяльності доцільно розділити на три групи, в яких сутність даного поняття трактується вченими по-різному:

1. Представники першої групи розглядають готовність до діяльності як психічний стан особистості (Д.М. Узнадзе, Н.Д. Левітов, Б.Ф. Ломов).

2. Представники другої групи дотримуються розуміння готовності до діяльності як сталої характеристики особистості, що є результатом підготовленості до діяльності (В.А. Крутецький, М.А. Кобзєв).

3. Представники третьої групи у своєму розумінні сутності поняття готовності до професійної діяльності поєднують перші дві точки зору (М.І. Дьяченко, Л.А. Кандибович) [26].

Тепер від аналізу змісту феномену готовності до діяльності необхідно перейти до аналізу досліджень сутності поняття психологічної готовності до професійної діяльності.

За даними Є.В. Шипілової, заведено розрізняти психологічну та професійну готовність, які можуть виступати як єдина композиція професійних якостей [20]. Психологічну ж готовність прийнято ділити на загальну психологічну готовність до будь-якої праці та особливу психологічну готовність до певного виду праці. У роботі Шипілової також зазначається, що психологічна готовність є однією з найважливіших складових ефективної діяльності. Так, психічним станом неготовності до діяльності як найважливішою стороною професіоналізму можна пояснити низьку продуктивність праці; з цієї причини відбувається значна кількість аварій та катастроф на транспорті, в авіації, грубих помилок операторів на диспетчерських пунктах тощо. [26]. Саме тому для науки і практики таке важливе розуміння сутності феномену психологічної готовності до діяльності.

Звернемося до дослідження Е.В. Шипілової формування психологічної готовності студентів-психологів до професійної діяльності. Вона вважає, що психологічну готовність студентів до професійної діяльності варто розглядати як «складну, комплексну психічну освіту, сплав компонентів, що мають динамічну структуру, між якими є функціональні залежності. При цьому психологічна готовність студентів до професійної діяльності — це і сукупність мотивів, установок, цінностей, знань, умінь, навичок та певних особистісних якостей» [20].

Психологічна готовність до професійної діяльності може бути психологічним новоутворенням особистості, що вимагає особливого вивчення, таким, що виявляється як остаточно сформована «якість» особистості, яка нерозривно пов'язана з певним етапом у розвитку особистості. Цей етап — входження у професійну діяльність. Саме на даному етапі таке новоутворення є необхідним для успішного становлення людини

як професіонала та суб'єкта своєї професійної діяльності. А це, своєю чергою, забезпечує акмеорієнтований розвиток особистості людини. Адже особистісний та професійний розвиток нерозривно взаємопов'язані.

Таким чином, проблема психологічної готовності до діяльності у проаналізованих дослідженнях розуміється як:

- 1) готовність до різних видів професійної діяльності;
- 2) готовність до діяльності взагалі:
  - готовність до професійної діяльності;
  - готовність до навчання;
  - готовність до спілкування;
  - готовність до саморозвитку;
- 3) готовність до діяльності в особливих (екстремальних) умовах.

Досить багато робіт присвячено аналізу психологічної готовності до окремих видів професійно-психологічної діяльності, зокрема, Є.Ю. Райкова виділяє три компоненти психологічної готовності до консультування з питань відносин батьків і дітей:

- професійних компонент, який визначається значущістю емоційно-вольової спрямованості майбутнього спеціаліста;
- творчий компонент, що переживається особистістю як неусвідомлена впевненість у своїх здібностях, що сприяє вирішенню кризових та проблемних ситуацій, попри те, що до цього індивід не мав досвіду вирішення подібних ситуацій;
- особистісний компонент, що включає зміст і спрямованість системи цінностей особистості, особистісних та психологічних якостей фахівця, як суб'єкта професійної діяльності [10].

Розглядаючи питання розвитку психологічної готовності до професійної діяльності практичного психолога, наголошується на необхідності розвитку особистості, одним з критеріїв якого є особистісна зрілість. Майже всі теоретичні системи відмічають факт, що особистість консультанта (психотерапевта) є основним ресурсом і інструментом в процесі терапії і

допомоги інших. Відомий англійський психоаналітик М. Balint (1957 р.) говорив, що потрібно забути розуміння про те, що психотерапія — це теоретичні знання, це є навички особистості терапевта. С. Rogers (1961 р.) підкреслював, що професійна теорія і методи, якими оперує консультант менш важливі, ніж використання своєї ролі особистості під час роботи. А. Combs і співробітники (1969 р.; цит. по: George, Christiani, 1990) на підставі кількох досліджень встановили, саме якості особистості консультанта, відрізняють його від невдахи, а не теорія і методи, якими кожен з них володіє і використовує. S. Freud на питання про критерії успішності психотерапевта відповів, що психоаналітику не обов'язкова медична освіта, а необхідні спостережливість та вміння проникати в душу клієнта. Отож, основною і важливою технікою психологічного консультування — це “Я — як інструмент”, тобто основним інструментом до росту і вдосконалення особи клієнта, є саме особистість практичного психолога чи консультанта [9]. Насамперед слід сказати, що ніхто не народжується психотерапевтом чи консультантом. Необхідні якості не вроджені, а розвиваються протягом життя та професійного у тому числі. Ефективність практичного психолога визначається властивостями особистості, професійними знаннями та спеціальними навичками [9].

Впоратися з професійними завданнями у сфері практичної психології здатний лише фахівець із розвиненими особистісними компетенціями, інтегрованими у структурі особистісної зрілості, тому можна стверджувати: особистісна зрілість — професійно важлива якість сучасних фахівців допомагаючих практик. Бути активним без нав'язливості, самостійним без вседозволеності, чуйним без порушення своїх кордонів та панібратства, критично оцінювати та водночас поважати себе та інших, постійно прагнути розвитку — ось те, що складає особистісний портрет професіонала у соціогуманітарній сфері.

З психологічних джерел відомо, що зрілість особистості — результат дорослішання, засвоєння з віком моральних норм, принципів

міжособистісного спілкування, поведінки у соціумі тощо. Важливо звернути увагу на факт того, що особистісна зрілість не є функцією одного лише віку, у формуванні зрілості мають вплив і умови зовнішнього і внутрішнього середовища, і персональні зусилля конкретної особистості [27]. Становлення зрілості відбувається у процесі вирішення людиною основних життєвих завдань та подолання криз, специфічних для кожного вікового періоду. Як підкреслював А.А. Бодальов, настання дорослості не передбачає обов'язкового настання зрілості, і навпаки, людина, яка ще не досягла періоду дорослості, може володіти зрілим ставленням до життя [1]. Тому в більшості психологічних концепцій зрілість сприймається як якісна характеристика розвитку, вершина духовних, інтелектуальних і фізичних можливостей. Зрілість — інтегральна якість особистості, що зумовлює спосіб самоздійснення тактики й стратегії життя, ставлення до себе та інших, а також здатність особистості до подальшого розвитку. У дослідженнях неодноразово зазначалося, що особистісна зрілість людини — феномен суспільно-історичний, розуміння зрілості в різні епохи було різним [5; 4; 30].

Останніми роками концепт особистісної зрілості продуктивно розробляється у психології. Вибудовується система якостей зрілої особистості, обговорюються можливості їх досягнення на життєвому шляху (К.А. Абульханова-Славська, А.А. Бодальов, Л.А. Головей, А.Л. Журавльов, С.К. Нартова-Бочавер, А.Н. Піддяков, А.А. Реан, В.М. Русалов, Є.А. Сергієнко, Н.Н. Толстих, Н.Є. Харламенкова, О.В. Хухлаєва, І.А. Шляпникова та ін.). Вказується, що зріла людина з розвиненою самосвідомістю прагне самостійного вибору умов життєдіяльності та способу життя, стати активним суб'єктом життя з усвідомленими життєвими установками та принципами для досягнення особистісно значущих цілей та реалізації особистісно значущих смислів [27]. При цьому важливо, що до компонентів зрілості включаються соціально орієнтовані якості, що характеризують людину як суб'єкта соціальних відносин: соціальна активність, теплота і сердечність у соціальних відносинах, широта зв'язків зі

світом, соціальна відповідальність, повага до інших людей, здатність вийти за межі власного егоїзму, переживати високі почуття, здатність адаптуватися та відновитися після стресових подій, трагедії чи травми та ін [14; 27].

Незалежно від специфіки різних концепцій особистісної зрілості актуальним для побудови стратегій та тактик професійного навчання та розвитку «допоміжного» спеціаліста є вивчення його особистісних якостей для підвищення ефективності професійної діяльності та попередження ризиків професійного вигорання та цинізму, відхід із професії та ін [27].

Основною діяльністю практичного психолога є психологічна допомога, збереження психологічного здоров'я людини, а це часто зіткнення з травмою, травматичною ситуацією та хронічним стресом. Тому психологічна стійкість є актуальним питанням для досконалого, цілеспрямованого вивчення умов збереження психологічної стабільності та резилієнтності особистості серед фахівців, що працюють у полі психічного здоров'я, соціальних працівників та медиків.

Поняття “резилієнтності” або психологічної стійкості в цілому пов'язаний з відновленням психіки людини відновлюватися після стресових або травмивних подій. Дослідження довели, що багато з людей здатні вистояти, відновитися і навіть зрости, стати більш стійкими, після травмуючих подій, негараздів, навіть катастроф свого життя, і це є як цікавим фактом, так і мотивацією для вивчення, впровадження і використання навиків і технік резидентності, особливо серед фахівців психологічного здоров'я, волонтерів, соціальних працівників, так як спеціалісти помічник професій мають основу своєї професії взаємодію з переживаннями, травмами, горем, втратами тощо людей.

Саме з специфіки професії, дослідження резильєнтності є важливим, тому що розуміння людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах може допомогти фахівцям з психічного здоров'я розробляти спеціальні психотехнології для психопрофілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості; профілактики професійного

вигорання, вторинної травматизації та цинізму; розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації тощо.

### **1.3 Резилієнтність в структурі психологічної готовності практичного психолога**

Резилієнтність стосується адаптивного функціонування особистості перед обличчям стресу, негараздів або травми [37;71]. Психологічна стійкість на рівні якостей відноситься до характеристик, які можуть сприяти адаптаційним реакціям на стрес, травми і негаразди (наприклад, Connor & Davidson, 2003). Деякі роботи припускають, що ті, хто має високий рівень резилієнтності, демонструють адаптивну та гнучку фізіологічну реакцію на стрес на індуковані стресори [45; 66].

Концепція резилієнтності широко стосується адаптивного функціонування перед обличчям стресу, біди або травми [37; 71]. Ця концепція особливо актуальна для фахівців із психічного здоров'я, оскільки більшість клієнтів звертаються за консультацією у відповідь на життєві стресори [55]. Крім того, орієнтація на відповідні фактори в консультуванні, які можуть підвищити психологічну стійкість, може допомогти клієнтам пристосуватися до стресу, травми чи інших форм негараздів протягом усього життя.

Американська психологічна асоціація (АРА) визначає стійкість як процес, за допомогою якого людина адаптується перед обличчям негараздів, таких як травма, або інших джерел значного стресу, таких як загрози фізичному здоров'ю, проблеми у стосунках, фінансові або робочі стреси.

Стійкість є актуальною для практичних фахівців психічного здоров'я, які допомагають своїм клієнтам впоратися зі стресом у повсякденному житті або більш серйозними формами стресу, які переживають через травму.

Так, питання розвитку психологічної стійкості клієнтів є надзвичайно актуальним в роботі практичного психолога, а щодо самого психолога, консультанта чи психотерапевта? Якщо фахівець немає такого досвіду справлятися з травмою або навиків, якщо ігнорує свої симптоми стресу, гніву, втоми, деперсоналізації, чи зможе він навчити стійкості клієнта, чи може сам справитися з вторинним травмуванням, втомою і подальшим вигоранням?

Наукові дослідження показують той факт того, що поряд з авіадиспетчерами, поліцією і пожежниками та членами професійних вибухотехнічних підрозділів, фахівці з психічного здоров'я мають одну з найбільш стресових професій у світі [39].

Психотерапевти мають справу з психічним здоров'ям, а це здебільшого одні з найскладніших людей у суспільстві. Праця практичного психолога це взаємодія з:

- неврозом і депресією;
- проблемами агресії та гнівом;
- психотичними розладами;
- розладами особистості;
- біполярним афективним розладом;
- посттравматичним стресовим розладом;
- сексуальним та фізичного насильством /нападом;
- суїцидальними думками та спробами;
- проблемами з фінансами;
- подружніми та сімейними негараздами.

Ми, практичні психологи, не тільки стикаємося з такою стресовою психопатологією, але й маємо боротися з нею завдяки своїй роботі, як клініцисти з психічного здоров'я. Після років інтенсивного діяльності і допомоги з такими серйозними розладами, психологічний і фізичний вплив нашої роботи на нас як людей часто може бути глибоким.

В одному з наукових дослідження, що проводилось у Великобританії, де досліджували симптоми пов'язані зі стресом у учасників навчання з психологічного здоров'я, в якому взяло участь 281 спеціаліст з психічного здоров'я, показало наступне:

- 59% повідомили про клінічно значущий дистрес через роботу
- 75% повідомили про помірний або високий рівень стресу в

результаті клінічного навчання [39].

Ще одне дослідження в Австралії, говорить нам, що 73% серед фахівців психічного здоров'я повідомили про клінічно значущий рівень дистресу [39]. Професійне вигорання зараз класифікується як офіційний діагноз у Міжнародній класифікації хвороб (ВООЗ, 2019).

Існують різні ступені вигорання, і психотерапевт може одночасно відчувати:

- Емоційне виснаження
- Деперсоналізацію
- Зниження почуття особистого досягнення [73].

У недавньому дослідженні, 260 респондентів Американської психологічної асоціації були опитані щодо стресових факторів, які впливають на них у їхній професії. Найбільш частими повідомленнями були:

- професійне вигорання;
- контрперенос;
- вікарна або вторинна травматизація ;
- особисті втрати;
- проблема з оплатами;
- конфлікт з колегами;

В цьому ж дослідженні учасників запитували про їхній досвід психотерапії. Результати показали, що хоча 86% повідомили, що вони проходили психотерапію в якийсь момент свого життя, 59% визнали, що були випадки, коли вони могли отримати користь від лікування, але не зверталися до нього [29].

Більше фактів:

- 3 з 4 терапевтів пережили сильний стрес за останні 3 роки.

Основною причиною були «проблеми у стосунках».

- Більше 60% страждали на клінічно значущу депресію в якийсь момент свого життя.
- Майже половина зізналася, що протягом кількох тижнів після особистої кризи вони не змогли надати якісну допомогу своїм пацієнтам.
- Фахівці МН показують хронічне ігнорування власної турботи про себе [41].

Фахівці з психічного здоров'я, які працюють з постраждалими від травм, зазвичай самі відчувають симптоми, схожі на посттравматичний стресовий стрес, включаючи:

- Відсторонення від родини та друзів
- Емоційне заціпеніння
- Втрату інтересу до повсякденних задовольень
- Заклопотаність проблемами пацієнтів
- Прийняття симптомів пацієнтів як наших власних – «симптоми симпатії»
- Фізичні симптоми, безсоння та сексуальна дисфункція [26].

Переважає більшість фахівців із психічного здоров'я визнають, що працюють, коли вони занадто важкі, щоб бути ефективними [58]. Майже всі люди, які брали участь у вищезгаданому дослідженні, визнали, що усвідомлюють, що така поведінка є неетичною.

Ми розглянули вище специфіку роботи з психічним здоров'ям людей, де можемо бачити складність цієї професії, де є місце професійній деформації, відповідальності в роботі не лише за ментальне здоров'я клієнта, а важливість розуміння, відповідальності, знань про психологічне стан і здоров'я практичного психолога. Розуміння, що особистісна зрілість, як усвідомлення факту того, що професія практичного психолога є однією з найбільш

стресових ситуацій в світі, дає розуміння самогігієни, самоконтролю, самоусвідомлення і способів відновлення в ситуація де фахівець попереджає, контролює, та має навички відновлення в стресових або травматичних ситуаціях. Це і є фактом формування психологічної стійкості спеціаліста, що дає можливість бути резилієнтним, тобто усвідомити, адаптуватися до стресової або травмивної ситуації, відновитися, отримати і усвідомити новий досвід. Отож, резилієнтність є важливим компонентом формування психологічної готовності спеціаліста до професійної діяльності, і цей факт є важливим, як для спеціалістів, що навчаються, так і для тих хто працює в полі психічного здоров'я людей. Нам потрібно бути оптимальними у своєму функціонуванні, тому що ми черпаємо з себе, щоб служити іншим.

Розгляд різних концепцій резилієнтності і специфіка діяльності практичних психологів, показує нам що ті, хто має високий рівень резилієнтності, демонструють адаптивну та гнучку фізіологічну реакцію на стрес. Тому важливим для особистого розуміння, та в роботі з клієнтом нам потрібні знання про стрес, це є короткою психоедукація для усвідомлення, що зі мною відбувається, як працює мій організм, і що це нормально реагувати не нормально в ситуації стресу, хронічно втоми, депресії тощо. Для розуміння ми розглянемо деякі аспекти роботи нашого мозку. (Рис. 1.1.)

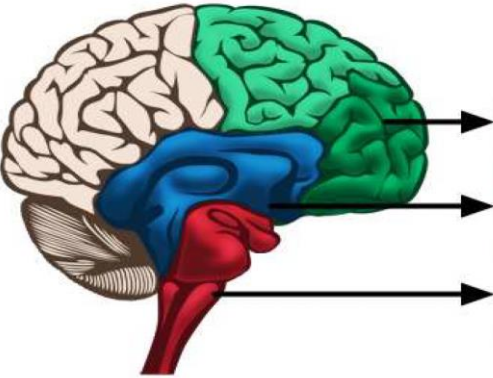
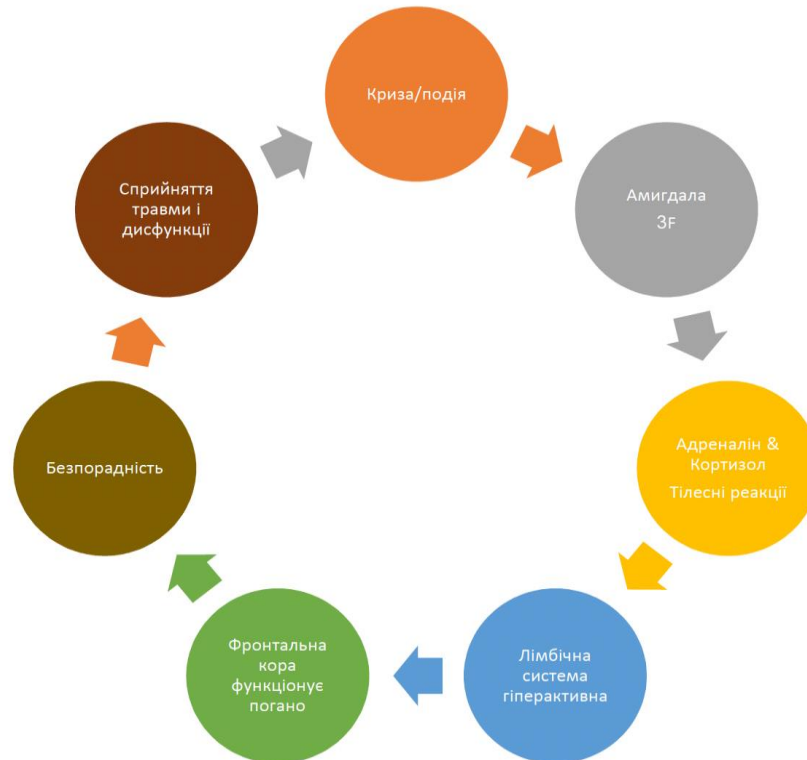
	<p><b>Виконавчі стани</b>          Префронтальна кора          Що я можу з цим зробити?          Що я можу з цього вивчити?</p>
	<p><b>Емоційні стани</b>          Лімбічна система          Мене люблять?</p>
	<p><b>Стани виживання</b>          Стовбур мозку          Я в безпеці?</p>

Рис. 1.1. Будова головного мозку

З *Рис. 1.1.* ми можемо бачити 3 основні відділи нашого мозку, де стовбур головного мозку, або як ще називають цю частину мозку, відповідає за нашу безпеку/небезпеку і включає реакцію “бий-біжи-завмирай”, також ця частина мозку приймає від організму першою всі сигнали, наша лімбічна частина мозку концентрує наші емоції, переживання, страхи. Стовбур мозку і лімбічна частина є давніми частинами мозку, що гарантували виживання людського виду і до сьогодні мають одну з основних функцій виживання людини в небезпечних ситуаціях. Префронтальна кора головного мозку, є надбанням людства, ця частина мозку розвивалась еволюційно і сформувалася, як відмінність людини від тварини. Префронтальна кора це частина головного мозку, що відповідає за логіку, прийняття рішення, планування, стратегічне мислення тощо. Є два кола функціонування роботи мозку:

- велике коло: Стовбур мозку - Лімбічна частина - Префронтальна кора - реакції і робота організму. Цей механізм є нормальним в нормальних/безпечних умовах функціонування.
- мале коло : Стовбур мозку - Лімбічна частина - реакції і робота організму. Спрацьовує в разі небезпечного функціонування організму. Включається реакцію “бий-біжи-завмирай”, застрягання в емоційних станах, відключення префронтальної кори, тобто вимкнення функцій “приймати рішення”, “діяти”.

Якщо додати до змін у роботі мозку ще зміну в кількості гормонів , тобто збільшення адреналіну і кортизолу, що призводить до дисбалансу роботи всієї нервової системи, психосоматичних проявів та нервових порушень, ми можемо коротко і оглядово зрозуміти психофізіологічну основу формування дисбалансу в емоційних станах людини, як формуються реакції на стрес, травму, чому ми відчуваємо безсилля і не маємо сил рухатись далі. (*Рис 1.2.*)



*Рис. 1.2.* Психофізіологічна основа формування стресового емоційного стану

Нижче, ми більш детально розглянемо техніки підвищення резиліентності, але впродовж психоедукації до роботи головного мозку і нашої нервової системи, треба зазначити основну задачу, яку практичний психолог має розуміти і знати, як для своєї психопрофілактики, так і в роботі з клієнтом, що призводить до формування психологічної стійкості, можливо навіть етапу рівноваги в травмуючій події. Потрібно вивести роботу мозку з малого кільця в велике, тобто підключити префронтальну кору, що дасть можливість вийти з емоційних станів і емоційного сприйняття себе і оточення, та простих реакцій “бій-біжи-замри”. І це можна зробити питанням “А що я буду з цим робити?”, “А що я хочу з чим зробити”. Приклад: “Так я відчуваю страх/біль/смуток/безсилля/провини, а що я буду з цим робити?” [28]. Питання про дію, включає свідомо префронтальну кору головного мозку, спонукає людину до дії і надає їй мінімальний контроль. Як наслідок, до особистості повертається рішення, можливо досить примітивне, “що далі робити”, а це

контроль і дія, а значить я вже не жертва, а значить я не безпорадна, я зможу справитися. Як наслідок маленькі кроки до виходу і адаптація, що і може значить, що я вистояв і рушив далі. А якщо я маю досвід виходу з скрутних, травмуючих ситуацій я психологічно стійка особистість, фахівець тощо.

#### 1.4. Динаміка резилієнтності: техніки підвищення психологічної стійкості

Психологічна стійкість (резилієнтність) – це процес, за допомогою якого людина адаптується перед обличчям життєвих негараздів, таких як травма або інших джерел значного стресу, таких як загроза фізичному здоров'ю, проблеми у стосунках, фінансові або робочі стреси, зберігає при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність.

Наука резилієнтності проста, тому що людство пройшло через тисячоліття випробувань, мало багато досвіду випробувань і виходу з них. Психологічна стійкість це не те що вроджене, це те що усвідомлюється як вибір справлятися з негараздами життя, навіть найважчими і тренувати свій м'яз стійкості та особистісної зрілості. Спробуємо схематично відобразити резилієнтність нижче. (Рис. 1.3.)

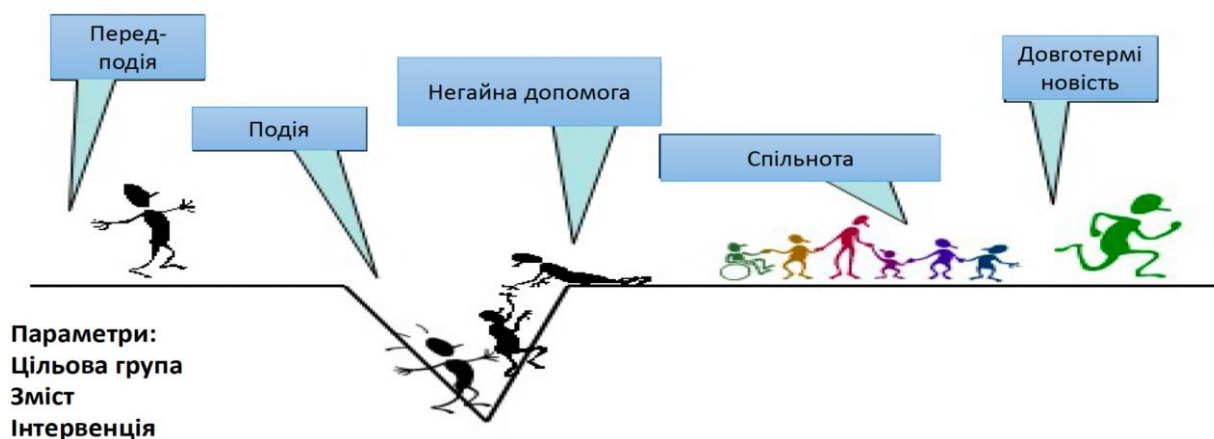


Рис. 1.3. Схема розуміння резилієнтності

Щодо психологічної готовності практичного психолога, крім розуміння специфіки діяльності в полі психологічного здоров'я, часто не здорових людей, ми маємо усвідомлювати, що вибір професії психотерапевта це плекання сил і енергії на довгий професійний шлях, а це значить, що ми готуємося не до “спринту”, а до “марафону”, коли розподіл сил, відновлення, розвиток, усвідомлення досвіду, збалансування ролей і взаємодій є надвижливим компонентом формування фахівця і подальшого довгого професійного шляху психотерапевта.

Тому, перше, що важливо розуміти: стійкість — це вибір. У будь-якій складній ситуації ми його маємо. Якщо впали, то можемо лежати й чути ся жертвою — а можемо таки вирішити піднятися. Коли людина щось втрачає, то вона думає або «все, життя скінчилося», або «так, я щось втратив, але я не здаюся» — це теж справа вибору [17]. Тому є доречним, при формуванні психологічної стійкості практичного психолога задати собі питання щодо свого вибору !

Поставте собі ці питання:

- Що привабило мене в професії психічного здоров'я?
- Яким чином ці фактори є джерелом як сили, так і вразливості?
- Що я вважаю найбільш повноцінним і найбільш напруженим у своїй повсякденній роботі?
  - Які здорові (позитивні) і менш здорові (негативні) стратегії подолання, які я використовую у своєму житті?
  - Як я можу розставити пріоритети діяльності щодо самообслуговування порівняно з вимогами моєї роботи?
  - Які особисті та професійні витрати на відкладення мого догляду за собою?

Сучасні наукові знання дозволяють нам розкласти компоненти психологічної стійкості на п'ять складових:

1. Цінності: це значущі для особистості опори, на які вона може спиратися у найважчі періоди свого життя, це орієнтири згідно яких індивід має сенси та напрямок руху своїх дій, свого життя, взаємодії з іншими, комунікації тощо. Ці ті важливі речі, заради яких людина формує свій сенс життя, це як компас для напрямку і пошуку виходу в різних обставинах життя. І цінності, це не про те що може мати людина, а про те якою вона хоче бути, про прагнення особистості, про те заради чого вона живе життя. Немає поляризації матеріальних і нематеріальних цінностей, одні слугують іншим, головне сенс, заради чого. Матеріальні цінності можуть служити для наших прагнень “бути”, наприклад гроші, дають можливість здобувати навчання, благодійності, розвитку, творчості, задоволенню базових потреб, жити тощо. В додатку надаємо бланк формування цінностей, якщо Вам буде потрібна допомога (див. Додаток 1).

2. Ефективна дія: це дія на користь своєму фізичному і психічному здоров'ю. Це ефективна дія згідно своїх цінностей, сеансів, цілей, мислення, нідії ,це дія у взаємодії з іншими та у спільноті. Досліджений фактом є те, що найкращим способом справлятися з випробуваннями — це діяти, не на користь нам сидіти весь час в думках, аналізувати, і намагатися триматися за “нереальний” контроль (дивитись новини весь час, чекати, що хтось або щось вирішить проблему, завтра зроблю тощо). Найкращий спосіб в непростий для себе час запитати : як ти можеш діяти? Що можеш зробити? Де твоє місце? Дія, це фізіологічна потреба людини та щоб діяти потрібно мати сили, тому важливо турбуватися про себе. Якщо ми не спимо достатньо, не їмо, не відчуваємо, що слід прогулятися парком, на мить забути про історії клієнтів і подивитись на небо, — тоді ми швидко вигоримо. Тут могли би бути доречними техніки стабілізації та стишення (наприклад: майндфулнес), техніки переключення уваги з емоційних і когнітивних проявів на кінестетичні (техніки заземлення), або просто відпочинок, зменшення кількості клієнтів, прогулянки і фіксація на буденних задоволеннях тощо. Турбуватись про себе — це не егоїзм, це усвідомлення і турботливе відношення до себе і своїх

потреб. Корисним буде зазначити, що турбота про рідних, близьких це також дія [17]. Особиста терапія та супервізія також є турбота про своє ментальне здоров'я, що є турботою про себе.

3. Корисне мислення: це плекання усвідомленого мислення щодо сприйняття ситуації. Вивчений факт, що ми відносимся і реагуємо не на ситуацію, а на те як ми її сприймаємо. Саме тому важливо поглиблювати вивчення особистісних патернів або автоматизмів сприйняття, ваших копінг-стратегій, фільтрів бачення. Як люди можуть довести себе до поганого стану? Думками відчаю, вини, опіки, катастрофічності на кшталт “Боже, все пропало, як мій клієнт без мене справиться”, “Що буде моїми клієнтами?” , “За що це все зі мною?”, “Я не зможу це витримати” тощо . Наша свідомість зтягує нас у глибину некорисних виснажливих думок (румінацій), нарікань, стогону, безсилля, безпорадності. Як наслідок емоційне і фізичне виснаження, тривога, паніка, злість, що може призвести до внутрішніх зовнішніх руйнувань. Тобто найкращим є управління мисленням, певне контролювання, де контроль не є насильством, де контроль є плекання думок, за які можна триматися або опиратися, які допомагають у тому щоб вистояти і відновитися (вище ми говорили про деякі думки, що активують інші частини мозку). Для віруючих людей це може бути молитва, можливо мантри, певні установки, мудрі вислови поетів, письменників тощо, або власні думки, що підтримують, надихають, мобілізують.

4. Взаємопідтримка та ефективна співдія: соціальна підтримка та спільнота професійна, дружня, особиста тощо, об'єднання з іншими задля подолання труднощів, підтримка один одного для формування спільної стійкості та взаємодії за для життєдайних стосунків. Вони без перебільшення важливі. Безумовно стосунки бувають ті, що зміцнюють резилієнтність, а бувають ті, що її руйнують. Цінності також є важливим компонентом у формуванні глибоки, люблячих, дружній, професійних стосунків, ефективна співдія можлива з людьми, які мають схожі цінності. Бути добрими одне до одного, пробачати, цікавитись, робити одне одному приємнощі, хай і маленькі,

казати добрі слова — це неймовірно важливо. При цьому треба плекати як професійні стосунки, що дають нам опору в професійній діяльності, так і особисті взаємодії з друзями, приємними нам людьми, спільнотами наших інтересів. Спілкування повинно бути гармонійним, не мати перекосів в один або інший бік, різні сторони наших стосунків мають доповнювати, збагачувати наше спілкування, і надавати фарби і відтінки нашому життю.

5. Ефективна регуляція енергії та емоцій. Вище ми казали, про правильне розподілення своєї енергії і сил, про усвідомлення, що практичний психолог не має можливості бути в режимі “спринт” і втратити за місяць, півроку, рік тощо, свої сили і вигоріти, він має націлений на довгий професійний шлях, особистісний ріст, психологічну стійкість, що дасть сили і натхнення допомагати людям. І це про ресурси і ресурсні активності, це про ті речі, які можуть плекати в нас хороші емоції, посмішку, енергію, задоволення. Це ті речі, які дають нам відчувати цінності і сенси, знімати напругу. Це можуть бути прогулянки, фізичні вправи, музика, навіть неспішна чашка кави з можливістю випити її з задоволенням, не поспішаючи і насолоджуюсь. Це може бути і гордість, і гумор, і сміх тощо. (див. Додаток 2)

Більшість з нас тягнеться до професії психічного здоров'я через наше захоплення психологічними процесами та бажання допомагати іншим. Але зазвичай, обираючи кар'єру, ми керуємося особистими схильностями до успіху в тій чи іншій сфері. Це може бути джерелом сили та співпереживання, але також може бути джерелом стресу [39]. **Нам потрібно бути оптимальними у своєму функціонуванні, тому що ми черпаємо з себе, щоб служити іншим.**

Етичний кодекс Американської психологічної асоціації, говорить:

- «Психологи намагаються усвідомлювати можливий вплив їхнього фізичного та психічного здоров'я на їхню здатність допомагати людям, з якими вони працюють» [Принцип А, Стандарт 2.06].

- Більшість етичних принципів диктують, що працівники психічного здоров'я повинні знати про потенційний вплив на їхнє фізичне та психічне здоров'я (Вайз, Герш і Гібсон, 2012).

- Американська психологічна асоціація та інші професійні організації визнають самоконтроль і саморефлексію основними здібностями, які повинні бути включені в навчання для аспірантів.

Потрібно зосередити зусилля для того, щоб випускники та стажисти в галузі психічного здоров'я усвідомлювали цю динаміку на початку навчального процесу. [39].

Щодо технік стабілізації, самоконтролю, саморефлексії тощо, їх велика кількість в різних методах психотерапії, основне це розуміння їх важливості і використання практичним психологом, як в роботі з клієнтом так і для самодопомоги психотерапевту, для усвідомлення дестабілізації свого психічного стану, роботи з власним ментальним здоров'ям, вчасних дій для того щоб залишатися в ресурсному стані, тому що працювати на межі психічного і фізичного здоров'я практичного психолога, це як небезпечно особисто, так і не етично по відношенню до клієнта.

Ми наведемо декілька технік з методу когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та методу Десенсибілізації і переробки рухами очей (англ. EMDR).

1) Техніки стабілізації емоційного стану (“швидка допомога”), використовуються в моменти сильної емоційної напруги, страху, гніву, тощо. Техніки стабілізації дають можливість активувати з допомогою органів відчуттів повернення людини в тут і тепер, що дає змогу заспокоїтися і знизити реактивний емоційний стан.

**“Обійми метелика” (EMDR)** Під час цієї вправи відбувається взаємодія на виході черепних нервів, які отримують перехресні сигнали. Амигдала зменшує свою активність, префронтальна зона активується, мозок переходить в більш адаптивний режим.

- Прикладіть долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці.

- Через внутрішні вібрації ви будете чути звуки, як гучне серцебиття – це заспокоювати вас.

- Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що дихання вирівнялося.

Рекомендовано виміряти особисто рівень стресу на по початку вправи від 0 до 10 та робити постукування допоки на рівні відчуттів напруження не зменшується до показників менше 5.

**“Протистресове Дихання”.** Ця техніка – з групи дихальних вправ.

Для її виконання вам знадобиться будь-який квадратний чи прямокутний предмет, який ви бачите перед собою (двері, стіна, будинок тощо).

- Супроводжуй поглядом з першого кута до другого (на рахунок "1"), з другого до третього (на рахунок "2"), з третього до четвертого (на рахунок "3"), з четвертого назад до першого (на рахунок "4") – і так по колу.

- На рахунок "1" почніть вдих, продовжуйте вдихати повітря через ніс до рахунку "4".

- Потім знову на рахунок "1" почніть видихати до "4".

За рахунок штучного уповільнення вашого дихання мозок зрозуміє, що ви у безпеці і зараз можна розслабитися.

Цю вправу варто робити під час сильної тривоги.

При помірній тривозі її варто робити 2-3 рази на день – протитривожний захист виникає завдяки накопичувальному ефекту.

**“Вправа для стабілізації “5-4-3-2-1”.**

У випадку підвищеної тривоги (підвищене серцебиття, потовиділення, головокружіння, дезорієнтація), в якості швидкої допомоги виконайте ефективну вправу "5-4-3-2-1". Ця вправа допоможе вам швидко повернутися до реальності, активуючи п'ять органів відчуттів по черзі та задіє лобну кору головного мозку за рахунок називання слів.

Інструкція:

- Подивіться навколо себе та відмітьте очима 5 предметів синього кольору.

Назвіть їх;

- Прислухайтесь та почуйте 4 різних звуків. Назвіть їх;

- Тактильно доторкнутися рукою та відчутти 3 різні поверхні на дотик.

Назвіть, які вони на дотик;

- Понюхайте та відчуйте 2 різні запахи навколи. Назвіть їх;

- Спробуйте та відчуйте на смак щось, що є поруч, або згадайте. Назвіть, що ви відчули на смак? (можливо, ви згадаєте і відчуєте смак у роті, а якщо ж маєте можливість, то випийте трішки води та відчуйте, який у неї смак).

2) Техніки та рекомендації, щодо самоконтролю, що є надважливими для спеціалістів, що працюють з ментальним здоров'ям.

**“Розпізнавання сигналів”:**

- Часте відчуття втоми;
- Сперечатися з іншими через незначні проблеми;
- Неможливість відпочити;
- Постійне відчуття тиску бути потрібним;
- Відсутність толерантності;
- Співчуття/втома/вигорання;
- Відчуття, не вистачає часу на себе, сім'ю, друзів;
- Порушення пам'яті та концентрація;
- Почуття роздратованості, втоми та неповноцінності наприкінці

робочого дня.

**“Складіть список особистих індикаторів стресу”**

- Зміни в моїй поведінці / ставленні;
- Зміни в моєму стилі мислення;

→ Коментарі інших, особливо подружжя/членів сім'ї, про їхні спостереження за мною;

→ Різні реакції від тих, хто мене добре знає;

→ Відмінності у відповідях пацієнтів до мене, як до терапевта.

(датило)

### 3) Техніки та рекомендації, щодо плекання і збереження ресурсного стану:

- Визначення цінностей, щодо свого особистого і професійного життя. Цінності - це те що надає сенс, це як орієнтири на шляху до мети, це як “зорі у чумацькому шляху” які можуть вказати шлях, коли компас зламано. Цінності це те що надає нам зміст, силу і енергію, цікавість, а отже і стійкість в подоланні перешкод у власному житті та допомозі людям. Бланк підказка, щодо цінностей (див. Додаток 1).

- Важливість ресурсних активностей - це ті речі і дії, які надають нам радість, задоволення, переключають нас на отримання фізичного і емоційного ресурсу, енергії. І це індивідуальний список активностей, для кожного він особистий і унікальний. Головне, це усвідомлення важливості мати і використовувати регулярно у повсякденному житті речі приємні для себе. Це можуть бути фізичні вправи, зарядка, йога, прогулянка, хобі, творчість, музика тощо, це може бути неспішна чашка кави в обідню перерву без телефону, без думок...тут і тепер. Бланк підказка з ресурсними активностями (див. Додаток 2)

- Особиста терапія і супервізії. Професійна спільнота і комунікація.

Ми змогли розкрити динаміку резиліентності, важливість компонентів психологічної стійкості в структурі психологічної готовності практичного психолога. Запропонувати ряд технік для стабілізації, самоконтролю, саморефлексії та розвитку резиліентності. Нижче пропонуємо дослідити ряд компонентів резиліентності емпірично.

## Висновок до розділу 1

Підсумовуючи вище розглянутий теоретичний матеріал можна зробити такі висновки, що проблема психологічної готовності до діяльності у проаналізованих дослідженнях розуміється як:

- 1) готовність до різних видів професійної діяльності;
- 2) готовність до діяльності взагалі:
  - готовність до професійної діяльності;
  - готовність до навчання;
  - готовність до спілкування;
  - готовність до саморозвитку;
- 3) готовність до діяльності в особливих (екстремальних) умовах.

Отже, в структурі психологічної готовності у сфері практичної психології здатний лише фахівець із розвиненими особистісними компетенціями, інтегрованими у структурі особистісної зрілості, тому можна стверджувати: особистісна зрілість — професійно важлива якість сучасних фахівців допомагаючих практик. Бути активним без нав'язливості, самостійним без вседозволеності, чуйним без порушення своїх кордонів та панібратства, критично оцінювати та водночас поважати себе та інших, постійно прагнути розвитку — ось те, що складає особистісний портрет професіонала у соціогуманітарній сфері.

А от у компетенції готовності до практичної діяльності в особливих (екстремальних) умовах у просторі психологічної допомоги, ми розкрили поняття та важливість феномену “резильєнтність”, як психологічної стійкості та позитивної адаптації до руйнівних ситуацій, трагедій та травм, яка є важливим елементом в структурі психологічної готовності практичного психолога. Та зазначаємо резилієнс, як якість, що розвивається в результаті взаємодії людини зі своїм оточенням і в конкретному соціальному середовищі, в результаті чого ця риса не може бути абсолютною або постійною, а тому має можливості тренування та розвитку.

Ми розглянули і описали важливість психологічної стійкості в розвитку і роботі практичного психолога, як спеціаліста діяльність якого пов'язана з допомогою, частіше, нездорових людей, що визначає професію психолога, однією з найважчих. Ми описали фізіологічне формування стресу у людини і як, несвоєчасна самодопомога фахівцем психічного здоров'я, може призвести до дистресу, втомі, вигорання тощо, і знання, використання, розвиток компонентів резилієнтності і технік стабілізації, самоконтролю, саморефлексії, зберігають ресурсний стан психолога, надають сенс і цінність діяльності і життю фахівця, розвивають психологічну стійкість і збалансованість.

Отож, наше дослідження - це спроба теоретично і емпірично більш глибоко розуміти вплив особистісної зрілості на психологічну стійкість, а також як певні компоненти резилієнтності впливають на особистісну зрілість та резилієнтність саме серед практичних психологів.

## РОЗДІЛ II

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ В СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ

### 2.1. Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження резильєнтності, відбувалося в режимі он-лайн на основі анкети та опитувальників заповнених програмі google-form з використанням доступу у соціальних месенджерах професійних груп. Учасники були проінформовані про цілі дослідження та про конфіденційність особистих результатів. Всі учасники давали письмову згоду на обробку їх результатів. Перед початком виконання методик всім учасникам надавалась коротка письмова інструкція.

Ціль нашого дослідження полягає у тому, щоб зрозуміти чи є взаємозв'язок між резильєнтністю, а саме стійкістю і здатністю до відновлення після стресових подій, травм, трагедій, та особистісною зрілістю у структурі психологічної готовності практичних психологів. Також, дослідити чи впливають такі параметри як : вік, досвід, рівень освітньої підготовки, професійне спілкування та супервізії, підтримка рідних, виділення часу для себе на адаптивність до травмуючих ситуацій та подій у житті практичного психолога.

Задачами емпіричного дослідження резилієнтності у психологічній структурі практичного психолога є дослідити у програмі Jamovi взаємозв'язки зазначені у цілях дослідження, використовуючи дані опитування вибірки, що складає наше дослідження.

Емпіричне дослідження проводилося серед студентів другого курсу та випускників з напрямку “клінічна психологія” Київського інституту

психології та психотерапії та студентів програми підготовки психологів-консультантів когнітивно-поведінкової терапії Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії.

Вибірка складала 51 респондентів, з них: 49 жінок (96,1%) та 2 чоловіків (3,9%). Вибірка чоловіків незначна, тому у дослідженні не мала впливу на кореляцію і вплив на результату дослідження. Для зручності дослідження було запропоновано групи ознак, які мали наступний розподіл у дослідженні (див. Таблиці 2.1).

Табл. 2.1.

### Характеристика вибірки

Питання демо-анкети	Варіанти відповіді	К-ть осіб	% до вибірки
Вік	до 25 років	6 осіб	11,8%
	25-34 роки	15 осіб	29,4%
	35-44 роки	26 осіб	51,0%
	45-55 роки	4 особи	7,8%
Ваша зайнятість в навчанні на поточний час	навчаюся в ВНЗ	8 осіб	15,7%
	навчаюся ВНЗ та профорієнтаційному курсі	19 осіб	37,3%
	навчаюся у профорієнтаційному курсі (вищу освіту маю)	22 особи	41,0 %
	тільки практикую (іншу освіту маю)	2 особи	4,0%
Досвід консультування на поточний час	Не маю	18 осіб	35,3%
	Так, до 1 року	15 осіб	29,4%

	Так, від 1 року	12 осіб	23,5%
	Так, понад 5 років	6 осіб	11,8%
Досвід професійного спілкування (супервізії, інтервізії, проф-ні спільноти)	Так	33 особи	64,7%
	Ні	18 осіб	35,3%
Особистий час для себе не менше 3 години на тиждень (час з сім'єю, телевізор не враховуємо)	Так	41 осіб	80,4%
	Ні	10 осіб	19,6%
За останні 3 місяці Ви мали події, що призвели до зниження сну, настрою, напруги?	Так	29 осіб	56,9%
	Ні	22 осіб	43,1%

Весь матеріал надавався учасникам єдиним блоком у наступній послідовності: опитувальник соціальних характеристик вибірки, тест-опитувальник особистісної зрілості, Шкала психологічної стійкості Коннор-Дэвидсона (CD-RISK-25), анкета щодо особистісної психопрофілактики та підтримки.

Після збору інформації було проведено обробку даних із подальшою математичною обробкою та інтерпретація отриманих даних.

## **2.2. Методичне забезпечення дослідження**

Для досягнення мети та вирішення поставлених задач були використані наступні методики:

1. Тест-опитувальник особистісної зрілості (Ю.З.Гільбух).
2. Шкала стійкості Коннор-Дэвидсона (CD-RISK-25).
3. Опитування соціальних характеристик вибірки (складено самостійно).

4. Анкета з питаннями щодо особистісної психопрофілактики та підтримки (складена особисто).

На основі теоретичного вивчення феномену резилієнтності було виявлено основні компоненти, що спонукають до розвитку психологічної стійкості, яка є складовою психологічної готовності фахівців практичної психології, і на основі цих знань ми ставимо мету дослідити з допомогою методик статистично взаємозв'язок і взаємозалежність особистісної зрілості, та певних особистісних та професійних характеристик на такий феномен, як резилієнтність.

Емпіричне дослідження особливостей резилієнтності в структурі психологічної готовності практичного психолога, будувалось згідно моделі :

Табл. 2.2.

#### Модель емпіричного дослідження

Компоненти моделі	Методики	Зміст
Професійний аспект	Опитування соціальних характеристик вибірки	Включав питання відносно статі, віку, освіти вищої професійної та спеціалізованої професійної, досвід практичного консультування. (див. Додаток 3)
Особистісний аспект	Тест-опитувальник особистісної зрілості Ю.З.Гільбух	Діагностика особистісної зрілості. Опитувальник, що містить 33 питання. Та має 6 шкал: мотивація досягнень, відношення до свого "Я", відчуття громадянського обов'язку, життєва установка, здатність до психологічної близькості з іншими людьми. (див.Додаток 4)

	Шкала стійкості Коннор-Дэвидсона (CD-RISK-25)	Вимірювання резильєнтності. Шкала представляє собою тест, який вимірює стійкість, тобто, наскільки добре людина здатна відновитись після стресових, травмуючих подій або трагедій. (див. Додаток 5)
Екологічний аспект	Анкета	Включала питання щодо особистісної психопрофілактики та підтримки. Питання : чи маєте ви підтримку близьких/друзів; чи маєте ви власних час наодинці щотижня; чи мали ви за останні 3 місяці події, що призводять до зниження настрою чи втрати сну. (див. Додаток 3))

Для статистичного аналізу і обробки даних отриманих під час емпіричного дослідження, було використано програму Jamovi, з допомогою якої ми зробили кореляційний аналіз, перевірку гіпотез про середні, а також було проведено аналіз надійності методик та множинної регресії.

## **Висновки до розділу 2**

На основі аналізу наукової та дослідницької літератури, нами були визначені основні мішені нашого дослідження, а саме особистісна зрілість та резилієнтність, визначені межі нашої вибірка та база збору даних, виділені компоненти соціальних характеристик вибірки та особистісної психопрофілактики та підтримки вибірки. Нами була сформована модель емпіричного дослідження, яка є базовою основою для формування дослідження, вибору методик і описання її змістовності, згідно цілі нашого дослідження.

Визначені мета, завдання та організація проведення емпіричного дослідження, а саме проведення дослідження у форматі он-лайн анкет у програмі google-form, вибрана програма для обробки статистичних даних Jamovi та надання даних у вигляді таблиць, гістограм тощо з програми, для зручності і наглядності сприйняття основних показників аналізу.

## РОЗДІЛ III

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ В СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПСИХОЛОГА ДО ПРАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

#### 3.1. Результати емпіричного дослідження

Для оцінки якості отриманих даних використаних методик, на які ми плануємо опиратися при подальшому дослідженні, ми провели в першу чергу аналіз надійності методик.

За методикою “Шкали стійкості Коннора - Девідсона” було отримано достатньо високий рівень надійності де Омега Макдональда = 0.878 та надійність методики “Тест особистісної зрілості Ю.З. Гилбух” отримано Омега Макдональда = 0.599, проте розподіл шкали виявився нормальним.

Табл. 3.1.

**Аналіз надійності та перевірки розподілу методик**

	Кронбах	Омега Макдональда	Розподіл
Шкала стійкості	0.860	0.878	нормальний
Тест особистісної зрілості	0.531	0.599	нормальний

В таблиці 3.2. видно, що вираженість психологічної стійкості (резильєнтності) нашої вибірки нижча ніж середній показник для загальної спільноти людей (80,7), але наближений до середнього показника. Показники

особистісної зрілості практичних психологів нашої вибірки знаходяться в межах задовільного рівня, встановленого по методиці Ю.З.Гидбуха. Шкала “Я-концепція”, що є результатом формування професійної ідентичності, якій характерні такі ознаки, як зрілість, впевненість у своїх можливостях, задоволеність своїми здібностями, знаннями та вміннями та шкала “психологічної близькості з іншою людиною”, що включає доброзичливість, емпатію, вміння слухати, мають значення - незадовільне. Шкала “мотивація досягнень”(3), “життєвих установок”(6) та “відчуття громадянського обов'язку” (5) мають задовільні показники. Знижена вираженість шкал з незадовільним результатом “Я-концепція” (4) і “здатність до психологічної близькості”(7) по опитаній вибірці, може бути обумовлена такими факторами: перший, суб'єктивним розумінням питань при самозвіті та високими вимогами до себе, до оцінки своїх емпатичних здібностей психолога; другий, якщо дані говорять про недостатні здібності до близькості, це може бути наслідком формування під час навчання психологічних захистів від надмірного зближення з іншими в силу побоювання про власне психологічне благополуччя. Графічне зображення розсіювання можна бачити в Додатку 4.

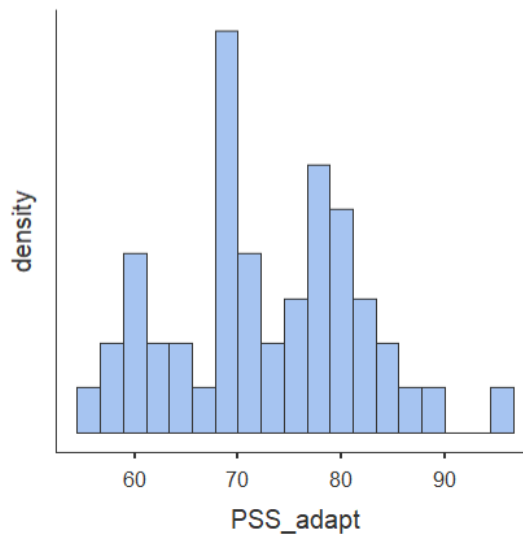
Табл. 3.2.

### Параметри розподілу ознак в загальній вибірці

№	Виміряні параметри/шкали	Середнє	Минимум	Максимум	Стандартне відхилення	Коефіцієнт варіацій
1	Стійкість	72.7	56	96	8.95	80.1
2	Особистісна зрілість	32.6	9	58	11.1	124
3	Мотивація досягнень	13.7	-2	29	6.49	42.1
4	Я-концепція	12.8	-3	27	7.45	55.6

5	Відчуття громадянського обов'язку	6.57	-7	14	4.54	20.6
6	Життєві установки	14.6	1	27	6.60	43,5
7	Здатність до психологічної близькості	5.12	-6	16	5.13	26.4

Розподіл середнього значення стійкості за шкалою “Стійкості” у всій вибірці можна побачити *Рис. 3.1.*



*Рис. 3.1.* Гістограма за шкалою “Стійкості” у всій вибірці

Розподіл середнього значення стійкості за методикою “Особистісної зрілості” у всій вибірці можна побачити (*Рис. 3.2.*)

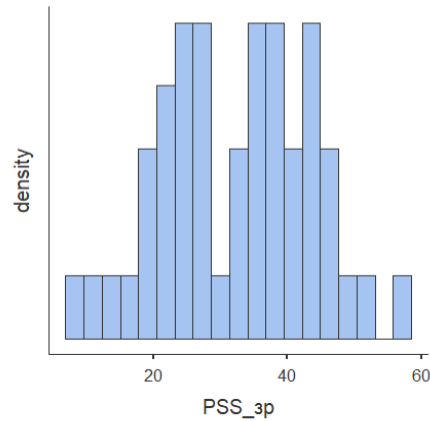


Рис.3.2. Гістограма за методикою “Стійкості” у всій вибірці

Для розуміння статистичного взаємозв'язку показників, які вивчались, виходячи із включеності у вимірювання параметрів психологічної готовності практичного психолога, на данній загальній вибірці психологів був здійснений кореляційний аналіз з допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена та Пірсона та факторний аналіз. В результаті кореляційної матриці була побудована кореляційна плеяда. (Див. Таблицю 3.3.)

Табл.3.3.

**Кореляційні зв'язки між шкалами, віком та професійними надбаннями.**

		Резильєнтність /стійкість	Особистісна зрілість
Особистісна зрілість	коєф.Пірсон (p-value)	0.179 (0.218)	-
Мотивація досягнень	коєф.Спірман (p-value)	0.216 (0.068)	0.684* (<0.001)
Я-концепція	коєф.Спірман (p-value)	0.091 (0.267)	0.730* (<0.001)

Життєві установки	коєф.Спірман (p-value)	0.073 (0.309)	0.718* (<0.001)
Здатність до психологічної близькості	коєф.Спірман (p-value)	0.061 (0.340)	0.449 (<0.001)
Вік	коєф.Спірман (p-value)	-0.045 (0.620)	0.029 (0.578)
Зайнятість у навчанні	коєф.Пірсон (p-value)	0.116 (0.218)	0.117 (0.211)
Досвід консультування	коєф.Пірсон (p-value)	0.279 (0.026)	0.306 (0.016)
Професійна підтримка (супервізії, проф.групи)	коєф.Спірман (p-value)	0.269 (0.036)	0.243 (0.046)
Особистий час (піклування про себе)	коєф.Спірман (p-value)	0.190 (0.096)	0.047 (0.037)
Наявність стресових обставин за останні 3 місяці	коєф.Спірман (p-value)	-0.012 (0.532)	0.102 (0.242)

Ми можемо зробити наступні висновки, що взаємозв'язок особистісної зрілості до психологічної стійкості є, і він досить високої сили, також зазначимо вплив шкал особистісної зрілості, де вплив на резилієнс середньої сили має лише шкала “мотивація досягнень”, а інші шкали в межах слабкого зв'язку. Врахувати потрібно також результати сильного взаємозв'язку всіх шкал на загальний показник особистісної зрілості. Це дає нам розуміння, що наш особистісний ріст є важливим в резильєнтності, але не є запорукою психологічної стійкості та гарантією відновлення в складних ситуаціях. Ми можемо припустити, що особистісний ріст це є запорукою нашого психологічного і професійного росту, усвідомлення важливості

резилієнтності, але часто бути психологічно стікою особистістю, потрібен вибір і тренування “м'яза” стійкості. Вік також не має зв'язку з досліджуваними категоріями, при цьому позитивно впливають в нашій вибірці на плекання особистісної зрілості та резильєнтність наші професійні надбання навчання навчання, досвід практичної психології, професійна підтримка.

Для розширення розуміння взаємозв'язків і поглиблення побудови моделі резильєнтності в структурі особистісної зрілості ми зробили кореляційний аналіз певних питань зі Шкали стійкості Коннора-Девідсона, які пов'язані з самооцінкою, мотивацією та відчуттям віри, результати представлено (табл.3.4)

Табл. 3.4.

**Кореляційні зв'язки між шкалами стійкості, особистісною зрілістю та соціальними характеристиками.**

		Резилієнс /стійкість	Особистісна зрілість
Іноді мені допомагає Бог	коєф.Пірсон (p-value)	0.054 (0.714)	-0.167 (0.250)
Я повинен діяти інтуїтивно	коєф.Пірсон (p-value)	0.030 (0.840)	-0.157 (0.283)
Минулі успіхи надають мені впевненість	коєф.Пірсон (p-value)	0.590* (<0.001)	0.088 (0.550)
Те, що я справлюсь зі стресом, може зробити мене сильнішим	коєф.Пірсон (p-value)	0.605* (<0.001)	0.216 (0.136)

Я розглядають себе, як сильну особистість, здатну впоратися з викликами та складнощами долі	коєф.Пірсон (p-value)	0.635 (<0.001)	0.020 (0.893)
Я зазвичай відновлююся після хвороб, травм або інших позбавлень	коєф.Пірсон (p-value)	0.663 (<0.001)	0.114 (0.435)
Я гордий своїми досягненнями	коєф.Пірсон (p-value)	0.496 (<0.001)	0.175 (0.229)

Отже ми можемо бачити, що безпорадність мають негативний зв'язок як з стійкістю так і з особистісним зростом практичного психолога, та навпаки віра в себе, в те що ти можеш справитися, гордість за себе є сильними чинниками адаптивності та стійкості, але мають середній зв'язок з зрілстю особи. З огляду на викладене вище можна винести проміжний висновок, що установка “що справлюсь з негараздами” нам допомагає в адаптації, стійкості до стресів та відновленні, але не є а стільки допомагаючи в нашому особистісному рості, можливо це пов'язано в цьому контексті з самовпевненістю, але розуміння “що ти сильна особистість” має задовільну кореляцію з особистісним зростом.

Окрім кореляційного аналізу ми намагалися побудувати модель психологічної готовності за допомогою множинної лінійної регресії. При побудові моделі в якості факторів впливу ми враховували всі школи особистісного росту, шкали стійкості, вік, стать, професійну підтримку, досвід, наявність стресових ситуацій за останній час. Факторами впливу стали “резильєнтність та наявність стресу”, що значить чим менша резильєнтність тим менша стійкість до стресу, та фактори “особистісної зрілості та навчання”, що рівень навчання є фактором особистісної зрілості. Результати статистичних даних можна бачити у Додатку. (див. Додаток 6).

Табл. 3.5.

**Перевірка гіпотез про середні за шкалами стійкості до досвіду  
консультування та професійної підтримки**

	Критерій	Статистика	Ступені свободи	P- рівень	гіпотеза
Досвід консультування	t-критерій Стьюдента	-1.56	47.0	0.063	не мають < мають (підтвердилась)
Професійна підтримка	t-критерій Стьюдента	-1.80	47.0	0.961	не мають < мають (підтвердилась)

Було підтверджено, що досвід та професійна підтримка, що є факторами нашого особистісного, професійного росту та психологічної готовності є критеріями плекання резиліентності, психологічної стійкості і відновлення. Можемо допустити, що це фактори, які дають нам можливість рефлексувати та вчасно реагувати на ситуацію, а не на її наслідки.

### 3.2. Практичні рекомендації

Вивчаючи теоретичні наукові та дослідницькі матеріали і дослідивши емпірично феномен резильєнтність у структурі психологічної готовності практичних психологів, ми маємо підстави визнати важливість резиліентності, як у структурі навчання та формування спеціаліста, так і плекання психологічної стійкості під час практичної діяльності фахівця, що є фактором самоконтролю, професійної самогігієни, профілактики вигорання, вторинної травматизації, стресостійкості, етичності в роботі по відношенню до клієнта та практичного психолога особисто.

Основною рекомендації для спеціалістів, що працюють в полі психічного здоров'я - це усвідомлення важливості і вибору бути резилієнтною особистістю. Наше дослідження підтвердило факт, що

особистісна зрілість має високий вплив на психологічну стійкість, але ріст особистісної зрілості без усвідомлення вибору бути психологічно стійкою людиною, знижує показники резилієнтності.

Важливим в плеканні резилієнтності, як зазначали ми раніше, є п'ять складових, на які маємо звернути увагу, зафіксувати і розвивати:

1. Цінності: це значущі для особистості опори, на які вона може спиратися у найважчі періоди свого життя, це орієнтири згідно яких індивід має сенси та напрямки руху своїх дій, свого життя, взаємодії з іншими, комунікації тощо.

2. Ефективна дія: це дія на користь своєму фізичному і психічному здоров'ю. Це ефективна дія згідно своїх цінностей, сеансів, цілей, мислення, надії, це дія у взаємодії з іншими, у спільноті.

3. Корисне мислення: це плекання усвідомленого мислення щодо сприйняття ситуації.

4. Взаємопідтримка та ефективна співдія: соціальна підтримка та об'єднання у спільноту професійну, дружню, особисту тощо, об'єднання з іншими задля подолання труднощів, підтримка один одного для формування спільної стійкості та взаємодії за життя життєдайних стосунків.

5. Ефективна регуляція енергії та емоцій.

Ці складові є важливими, як для плекання резилієнтності в роботі з нашими клієнтами, так і для практичних психологів. Постійний аудит компонентів резилієнтності це запорука збереження та відновлення ресурсного стану, тих базових опор, на які особистість може спиратися і мати можливість стабілізуватися і відновити сили і енергію в складні моменти життя.

Важливими компонентами в діяльності практичного психолога знати свої симптоми стресу, втоми, технік стабілізації, саморегуляції, самоконтролю, саморефлексії, що дає можливість попередити дестабілізацію, травмування, та допомагають відновитися спеціалісту.

Деякі стратегії та рекомендації, щодо організації діяльності, саморегуляції та плекання психологічної стійкості практичного психолога:

- Не організовуйте постійного домашнього офісу;
- Регулярно зустрічайтеся з колегами;
- Робіть розширені обідні перерви та/або прогулянки;
- Техніки релаксації та переключення уваги (медитація уважності або прогресуюче розслаблення м'язів) ;

- Усвідомлення що ви не “місія”, що ваша допомога цілеспрямована і має обмеження, що ви не врятуєте весь світ, ваша допомога має обмеження (аналогія з працею хірурга: хірург роблячи операцію, маю певну задачу і ціль, він не враховує жаль, кров, інші супутні моменти, що не відносяться до його задачі і компетенції) [39].

Рекомендації щодо методів “щеплення від стресу”:

- Усвідомлювати, які справи ви берете в роботу (ваша компетентність);
- Використовуйте власні інструменти, щоб допомогти собі (наприклад, емоційне самосканування, реструктуризація спотворених переконань тощо);
- Техніки медитації майндфулнес;
- Терапевтичні зміни способу життя (поєднуйте духовність, позитивну психологію та уважність, інтенсивні фізичні вправи та здорове харчування);
- Особиста психотерапія / консультування [39];
- Слідкуйте за ранніми ознаками стресу та вживайте заходів якомога раніше;
- Перевірте та подолайте будь-які виявлені токсичні думки [46];
- Розвивайте навички ефективного вирішення проблем, обдумавши всі можливі рішення, оцінивши плюси і мінуси кожного, вибравши найбільш дієві, втіливши це в дію та переглянувши результати;
- Не ставте самооцінку залежною від роботи чи виконання роботи - ви не врятуєте весь світ!
- Увідослюйте речі в перспективі та уникайте гіперболізації (перебільшення в одні або іншу сторону);

- Не персоналізуйте негативні події;
- Зберігайте реалістичні очікування та уникайте комплексу “Месії”;
- Ставте перед собою реалістичні, досяжні цілі та контролюйте прогрес у їх досягненні. Віддавайте собі належне за досягнення цих цілей і визнайте невеликі досягнення в позитивному напрямку;
- Плануйте зменшити або виключити саморуйнівну поведінку зі свого життя. Вивчіть адаптивність поточних стратегій подолання ситуації;
- Використовуйте гумор і зрозумійте, що події завжди можна подивитися з іншої (менш серйозної) точки зору. Зокрема, ми повинні мати бажання та вміння висміяти себе (а не клієнта) і в процесі створити альтернативний погляд на ситуацію;
- Розробити індивідуальні інструкції, що робити у разі «емоційної пожежі». Заздалегідь спланувати стратегії, які можна застосувати під час сильного стресу;
- Будьте більш співчутливими до себе, коханою людиною чи членом сім’ї, надаючи їм таку ж підтримку та заохочення;
- Подбайте про себе відпочинком, дієтою, сном та фізичними вправами;
- Створіть різноманітні само заспокоюючі або розслаблюючі види діяльності. Якщо співвідношення задоволення та завдань (робота чи інші завдання) незбалансоване, то баланс життєвої діяльності слід скорегувати;
- Складіть список минулих занять, які раніше були веселими або розслаблюючими, але зараз робляться нечасто: або список заходів, які, здавалося б, виконувались і які можливо розпочати зараз;
- Усвідомте, коли вам потрібна допомога. Працюйте над будь-яким негативним мисленням, яке заважає цьому (наприклад, «Мені не потрібна допомога», «Я повинен контролювати свої почуття, оскільки я навчений у цій сфері»);
- Створіть собі систему підтримки. Звертайтеся до колег та інших професійних спільнот;
- Зверніться за професійною допомогою, якщо це необхідно [39].

### Висновки до розділу 3

Отже, емпіричне дослідження психологічної готовності практичних психологів на нашій вибірці дало нам наступні результати, показник середній резильєнтності нижчий чим показник в загальній вибірці, та середній показник особистісної зрілості в межах задовільного. Це може бути пов'язано на нашу думку: по перше з суб'єктивним розумінь питань, по друге, часто люди, що йдуть в психологію мають завищену самокритику та завищені стандарти до себе, а це впливає на самозвіт. Також допускаємо, що часто в професію психолога ідуть люди, що хочуть вирішити свої питання серед яких і є адаптація до світу навколо.

В результаті кореляційного аналізу ми змогли побачити, що рівень особистісної зрілості має достатній взаємозв'язок з резильєнтністю, та зрозуміти, що шкали, у яких сильний зв'язок з особистісною зрілістю, мають слабкий зв'язок з стійкістю, і що лише шкала “мотивації до успіху” має середній. Наважусь пояснити це тим, що наша особистісна зрілість допомагає практичному психологу добре рефлексувати, знаходити вчасно ресурси, способи, навички для адаптації та запобігання (наприклад вигорання) або зцілення після стресових подій. Але якщо травмування, вигорання, стрес відбувся включаються фізіологічні реакції (бий, біжи, замри) де мотивація, досвід попереднього виходу з складних ситуацій та віра, що справишся будуть основною запорукою успіху, саме аналіз взаємозв'язку деяких питань зі шкали стійкості нам це припущення підтвердило. При цьому треба зазначити середній зв'язок, який є значимий, професійних здобутків як до рівня резильєнтності, так і до особистісного зросту. В подальшому підтвердженням цьому став аналіз і підтвердження гіпотез, що рівень психологічної стійкості у практичних психологів, що консультують вищий ніж у психологів, що не мають досвід консультування, та практичні психологи, які мають професійну підтримку (супервізії, професійна група) мають вищі показники рівня психологічної стійкості.

Наше дослідження підтвердило факт, що особистісна зрілість має високий вплив на психологічну стійкість, але ріст особистісної зрілості без усвідомлення вибору бути психологічно стійкою людиною, знижує показники резилієнтності.

Нами були запропоновані певні рекомендації та зазначені конкретні компоненти резилієнтності, щодо збільшення власної та професійної стресостійкості та резилієнтності.

## ВИСНОВКИ

Отже, виходячи з мети та завдань магістерської роботи нами зроблено наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз моделі психологічної готовності практичного психолога показав нам, що психологічна готовність складається з готовності до різних видів професійної діяльності, готовності до діяльності взагалі та готовності до діяльності в особливих (екстремальних) умовах. В структурі психологічної готовності у сфері практичної психології здатний лише фахівець із розвиненими особистісними компетенціями, інтегрованими у структурі особистісної зрілості, тому можна стверджувати: особистісна зрілість — професійно важлива якість сучасних фахівців допомагаючих практик. А от у компетенції готовності до практичної діяльності в особливих (екстремальних) умовах у просторі психологічної допомоги, ми розкрили поняття та важливість феномену “резилієнтність”, в широкому сенсі пов’язаний зі здатністю людської психіки відновлюватися після переживання несприятливих ситуацій. Резилієнс може розглядатися і як здатність або риса особистості, так і процес, за допомогою якого людина адаптується перед обличчям життєвих негараздів, таких як травма або інших джерел значного стресу, таких як загроза фізичному здоров’ю, проблеми у стосунках, фінансові або робочі стреси, зберігає при цьому психічне здоров’я, особистісну цілісність. Психологічна стійкість відіграє важливу роль у здатності та формуванні стресового зростання особистості, формуванні волі, здорових реакцій та позитивної адаптації, що є важливим в психопрофілактиці спеціалістів, які працюють в просторі психологічної допомоги.

2. Нам вдалося розробити дизайн емпіричного дослідження виходячи з розуміння феномену особистісної зрілості і резилієнтності, конкретизувати межі вибірки і запропонувати методики для дослідження.

3. Ми емпірично дослідити рівень особистісної зрілості і резильєнтності у нашій вибірці. Нами було встановлено і проаналізовано зв'язок між особливостями психологічної адаптації та особистісної зрілості, що є середнім. Визначено, що такі шкали та фактори, як “я-концепція”, “життєва установка” , “психологічна близькість до людей”, мають слабкий зв'язок з адаптацією, та сильний з особистісним зростом. Що такі фактори, як навчання, професійний досвід та підтримка і навички особистого піклування про себе, мають достатній зв'язок, як з резильєнтністю так і з особистісною зрілістю. Факторами впливу стали “резильєнтність та наявність стресу”, що значить чим менша резильєнтність тим менша стійкість до стресу, та фактори “особистісної зрілості та навчання” , що рівень навчання є фактором особистісної зрілості.

Виявлено позитивну залежність резильєнс і особистісної зрілості у психологів що навчаються, що практикують чи ні. Залежність середня, але вона має місце. У практичних психологів, що мають досвід консультивання та професійну підтримку рівень стійкості та адаптації вищий ніж у тих, що тільки навчаються у ВНЗ. Професійні та особистісні ресурси такі як, наявність супервізій або професійних груп, підтримка сім'ї та друзів, піклування про себе, наявність стресу за останні 3 місяці мають зв'язок з рівнем резильєнтності та особистісним ростом.

4. Нами були розроблені і надані рекомендації щодо усвідомлення важливості розвитку психологічної стійкості спеціалістів, що працюють в полі психологічної допомоги. Виділені основні компоненти для плекання, авторизації і, в разі дизбалансу, відновлення психологічного ресурсного стану особистості, як фахівця практичної психології так і клієнтів з якими ми працюємо. Надані рекомендації та зазначені техніки профорієнтаційної психогієни, самоконтролю і саморефлексії, для розвитку стресостійкості і резильєнтності, що спонукає до одного з факторів розвитку психологічної готовності практичного психолога.

Узагальнюючи сказане бачимо, що психологічна готовність практичного психолога, як спеціаліста, що працює у полі психічної допомоги, де сам спеціаліст є інструментом процесу і результату, особистісна зрілість, як запорука і власного психічного і фізіологічного здоров'я, є дуже значуща. І в структурі готовності практичного психолога потрібне розуміння і розвиток адаптивних навичків, якими є резилієнтність, як фактор своєчасної рефлексії та психопрофілактики вигорання, хронічного стресу, цинізму та відмови від професії.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бодалев А. А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения. М.: Флинта-Наука, 2001. 168 с.
2. Водопьянов Д.А. Влияние профессиональной мотивации психологов на уровень их психологической готовности к профессиональной деятельности// Акмеология. — 2017. — № 1 (61). —С. 53–58.
3. Горноста́й П.П. Готовность личности к саморазвитию как психологическая проблема // Проблема саморазвития личности: методология и практика. —Луцк: Изд-во Луцкого педагогического института, 1990. — С. 126–138.
4. Гусак, Н., Чернобровкін, В., Чернобровкіна, В., Максименко, А., Богданов, С., Бойко, О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій : підхід резилієнс : посібник з проведення тренінгу. Київ: НаУКМА, 2015.
5. Дерманова И. Б., Манукян В. Р. Личностная зрелость: к определению психологического содержания // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12, Социология. 2010. № 4. С. 68–73.
6. Дьяченко М.И. Психологическая готовность / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, - М.:Наука,1986 - С 49-52
7. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психологические проблемы готовности к деятельности. — Минск: Изд-во БГУ,1976. — 176 с
8. Желанова В.В. Развитие профессиональной готовности учителя начальных классов к педагогическому общению с учащимися: дис. канд. психол.наук. — М., 1994. — 186 с.
9. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М: Академический проект, 1999 - 240 с.
10. Кучерявенко И.А. Проблема психологической готовности к

профессиональной деятельности / И.А.Кучерявенко // Молодой ученый.- 2011.-Т.2 №12. - С.60-62

11. Лисняк А.Н. Психическое состояние готовности сотрудников спецподразделений к профессиональной деятельности: содержание и пути совершенствования: дис. ... канд. психол.наук. — М., 2003. 198 с.

12. Лозос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень /Актуальні проблеми психології. : Консультаційна психологія та психотерапія. - Вип.14- Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України;-Вінниця, 2018, Т3, - С. 26-64

13. Махнач, А.В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма / А.В. Махнач ; Российская Академия Наук // Москва : Институт психологии РАН, 2016. – 459 с.

14. Паттурина Н. П. Проблема зрелости в современной психологии//Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2006. Т. 7, № 17. С. 113–126.

15. Платонов К.К. Проблемы сознания / Материалы симпозиума. — М.: Наука, 1966. — 312 с.

16. Русалов В. М. Психологическая зрелость: единая и множественная характеристика//Психологический журнал.2006. Т. 27, № 5. С. 83–97.

17. Романчук Олег, Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір // Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. 2022. Режим доступу: [https://icbt.org.ua/resilience\\_ukraine/](https://icbt.org.ua/resilience_ukraine/)

18. Столяренко А.М. Психологические проблемы обеспечения высокой боевой готовности корабельных сил ВМФ:дис. д-ра психол. наук. — М., 1981.

19. Сучков А.В. Психолого-акмеологические основания формирования готовности организаторов муниципального здравоохранения к профессиональной деятельности: дис. ... канд. психол.наук. — М., 2011. — 183 с.

20. Федунина Н. Ю. Понятия устойчивости к травме и позитивной адаптации / Н. Ю. Федунина // Моек, психотерапевтический журн. - 2006. - № 4. - С. 69-80.
21. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? / О. М. Хамініч // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2016. - Вип. 6(2). - С. 160-165. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2016\\_6\(2\)\\_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6(2)_30).
22. Шадриков В.Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности. — М.: Наука, 1982. — 217 с.
23. Шипилова Е.В. Формирование психологической готовности студентов-психологов к профессиональной деятельности: Монография. — Москва —Ставрополь, 2010. — 202 с.
24. Щукина М. А. Психология саморазвития личности: монография. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2015. 348 с.
25. Якобсон П. М. Психологические компоненты и критерии становления зрелой личности // Психологический журнал. 1981. № 4. С. 142–149.
26. Anne Pratt, Ph.D. Normalizing Practitioners' Stress //Cited in Monitor of the American Psychological Association. 2002, № 33(7).
27. Anthony, E.J. The syndrome of the psychologically invulnerable child. / In E.J. Anthony & C. Koupernik (Eds.) // The child in his family: Children at psychiatric risk (Vol. 3, pp. 529–544). New York: Wiley, 1974.
28. Ayelet Shmuel, Avi Nenenbaum, Плекання резилієнтності сімей під час війни та кризи. Ізраїль // матеріали семінару. 2020.
29. Bearse J.L. Barriers to psychologists seeking mental health care//Professional Psychology Research and Practice. 2013. № 44(3), 150-167.
30. Bonanno G. A., Galea S., Bucciareli A. & Vlahov D. What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress / G. A Bonanno., S. Galea, A. Bucciareli & D. Vlahov // Journal of Consulting and Clinical Psychology. - № 75(5). - 2007. - P. 671-682.

31. Bonanno G.A. Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? // G. A. Bonanno // *American Psychologist*. — 2004. — Vol. 59, No. 1. — pp. 20-28
32. Bonanno, G. A. The human capacity to thrive in the face of potential trauma / G. A. Bonanno, A. D. Mancini // *Pediatrics*. — 2008. — No 121. — P. 369–375.
33. Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of social issues* - 1998 - 54(2), 245-266.
34. Coutu, D. L. "How resilience works." *Harvard business review* / D. L. Coutu / 80.5 - 2002 - 46-56.
35. Cowen, E. L., Work, W. C., & Wyman, P. A. The Rochester Child Resilience Project (RCRP): Facts found, lessons learned, future directions divined. / Cowen, E. L., Work, W. C., & Wyman, P. A. 1997.
36. Cutuli, J. J., Herbers, J. E., Masten, A. S., & Reed, M. G. J. Resilience in development. / Cutuli, J. J., Herbers, J. E., Masten, A. S., & Reed, M. G. J. / *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, 3rd Edition.
37. Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. Resilience and mental health. / Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I / *Clinical psychology review*, 30(5), 2010. 479-495.
38. Fletcher, D. Review of Psychological Resilience / D. Fletcher, M. Sarkar // *Europ. Psychologist*. — 2013. — Vol. 18 (1). — P. 12–23.
39. Frank M.Dattilo. The Self-Care of Psychologists and Mental Health Professionals // *A Review and Practitioner Guide*. 2020. 393-399
40. Garnezy, N., Masten, A., & Tellegen, A. (1984). The Study of Stress and Competence in Children: A Building Block for Developmental Psychopathology. *Child Development*, 55(1), 97-111. doi:10.2307/1129837.
41. Guy, J.D. The personal life of the psychotherapist. New York, NY: John Wiley & Sons. 1987
42. Hopf, S. M. Risk and Resilience in Children Coping with Parental Divorce /S. M. Hopf / *Dartmouth Undergraduate J. of Science*. — 2010.

43. Klohnen E. C. Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency / Klohnen., 1996. – (70(5)).
44. Luthar, S., Cicchetti, D., Becker, B. The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. / S. Luthar, D. Cicchetti, B. Becker / Child Dev.
45. Lü, W., Wang, Z., & You, X. (2016). Physiological responses to repeated stress in individuals with high and low trait resilience // Biological Psychology. 2016. Vol 120, 46-52.
46. Ludgate, J.W. , Heal Yourself: A CBT Approach to Reducing Therapist Distress and increasing therapeutic effectiveness. Sarasota, FL // Professional Resource Press. 2012.
47. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses // Maddi S. R. / The Journal of Positive Psychology. — 2006. — T. 1. — C. 160—168.
48. Masten A. S. Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. / Masten A. S. / University of Minnesota.
49. Masten A. S., Hubbard J. J., Gest S. D., Tellegen A., Garmezy N., Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. / A. S. Masten, J. J. Hubbard, S. D. Gest, A. Tellegen, N. Garmezy / Dev Psychopathol, 1999. 11:143-169.
50. Masten, A. S., & Garmezy, N. Risk, vulnerability, and protective factors in developmental psychopathology. / A. S. Masten, & N. Garmezy / Advances in clinical child psychology. Springer, Boston, MA.- 1985, pp. 1-52.
51. Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. / A. S. Masten, & M. G. J. Reed, / Handbook of positive psychology, 2002 - 74, 88.
52. Minkler, M. & Wallerstein, N. & Wilson, N. Improving health through community organization and community building. / M. Minkler, N. Wallerstein, N. Wilson, / Health Behavior and Health Education. 3. 2008, 287-312.
53. Motti-Stefanidi, F. Immigrant Youth Adaptation in the Greek School Context: A Risk and Resilience Developmental Perspective. / Motti-Stefanidi, F. /

Child Dev Perspect, 8, 2014: 180-185.

54. Newman, R. (2005). APA's resilience initiative. / R. Newman, /Professional psychology: Research and practice, 36(3), 2005, 227.

55. Pérez-Rojas, A., Lockard, A.J., Bartholomew, T.T., Janis, R.A., Carney, D.M. Xiao, H., Youn, S.J...& Hayes, J.A. Presenting concerns in counseling centers: The view from clinicians on the ground. // Psychological Services. 2017. № 14(4), 416-427.

56. Pakenham, K. I., & Stafford-Brown, J. Stress in clinical psychology trainees: A review of current research and future directions //Australian Psychologist. 2012. № 47(3), 147–155.

57. Pietrzak R.H., Southwick S.M. Psychological resilience in OEF-OIF Veterans: application of a novel classification approach and examination of demographic and psychosocial correlates. / R.H. Pietrzak, S.M. Southwick / J Affect Disord. 2011 Oct; 133(3):560-8.

58. Pope, Kenneth S., Tabachnick, Barbara G., Keith-Spiegel, Patricia American Psychologist. 1987. № Vol 42(11), 993-1006.

59. Richardson, G. E.. The metatheory of resilience and resiliency. / Richardson, G. E. / Journal of clinical psychology, 58(3), 2002, 307-321.

60. Roehlkepartain, E. C. & Syvertsen, A. K. (2014). Family strengths and resilience: Insights from a national study. / E. C. Roehlkepartain, A. K. Syvertsen, / Reclaiming Children and Youth, 23(2), 13-18.

61. Rutter, M. Resilience in the Face of Adversity: Protective Factors and Resistance to Psychiatric Disorder. / M. Rutter / British Journal of Psychiatry, 147(6). 1987, 598-611.

62. Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. / M. Rutter / American journal of Orthopsychiatry, 57, 1987. 316—331.

63. Sherrieb K, Norris F. H, Galea S. Measuring Capacities for Community Resilience. / K. Sherrieb, F. H Norris, S.Galea / Social Indicators Research. 2010;99(2):227–247.

64. Shebuski, Karen M. Examining the Role of Trait Resilience and Self-Compassion in Adaptive Responses to Stress: A Physiological Stress Response Study. Dissertation, Georgia State University, 2021.
65. Sroufe, L. A., Egeland, B., Carlson, E. A., & Collins, W. A. The development of the person: The Minnesota study of risk and adaptation from birth to adulthood. / L. A. Sroufe, B. Egeland, E. A. Carlson, & W. A. Collins / Guilford Press, 2009.
66. Tugade, M.M., & Fredrickson, B.L. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences // Journal of Personality and Social Psychology. 2004. № 86(2), 320-333.
67. Ungar, M. Resilience across cultures. / M. Ungar / The British Journal of Social Work, 38(2), 2008. 218-235.
68. Walker, F., Pflingst, K., Carnevali, L., Sgoifo, A., Nalivaiko, E. In the search for integrative biomarker of resilience to psychological stress. / F. Walker, K. Pflingst, L. Carnevali, A. Sgoifo, E. Nalivaiko. / Neuroscience and Biobehavioral Reviews 2017.
69. Werner E. E. Vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth. / E. E. Werner / New York: McGraw-Hill, 1989.
70. Werner, E. E. The children of Kauai : a longitudinal study from the prenatal period to age ten. / E. E. Werner / Honolulu: University of Hawaii Press, 1971.
71. Windle, G., Bennett, K.M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. // Health and Quality of Life Outcomes. 2011, № 9(8), 1-18.
72. Wu, G., Feder, A. & Cohen, H., Kim, J., Calderon, S, Charney, D., Mathé, A. Understanding Resilience. / G. Wu, & A. Feder, & H. Cohen, & J. Kim, & S. Calderon, & D. Charney, & A. Mathé / Frontiers in behavioral neuroscience, 2013.

73. Yang, Y., & Hayes, J. A. Causes and consequences of burnout among mental health professionals: A practice-oriented review of recent empirical literature// *Psychotherapy*. 2020. № 57(3), 426–436.

## ДОДАТОК 1

### Швидкий погляд на ваші цінності

Цінності – це найглибші бажання вашого серця, це те, як би ви хотіли прожити своє життя як людина. Цінності це не те, що ви хочете отримати або досягти; вони те, як ви хочете вести себе або діяти на постійній основі.

Є сотні різних цінностей, але нижче ви знайдете список найбільш поширених з них. Можливо, не всі з них будуть відноситись до вас. Майте на увазі, що не існує такої речі, як «правильних цінностей» і «неправильних цінностей». Це трохи схоже на ваші смаки щодо піци. Якщо ви віддаєте перевагу шинці і ананасам, а я віддаю перевагу ковбасі і оливкам, це не означає, що мій смак щодо піци правильний і у вас неправильний. Це означає лише те, що в нас різні смаки. Так само ми можемо мати різні цінності. Так що читайте за списком нижче і відзначте відповідною літерою поруч з кожним значенням: Д = дуже важливо, В = достатньо важливо, і Н = не так важливо. По завершенню спробуйте скласти список з тих цінностей, які ви визначили як дуже важливі.

1. Прийняття: бути відкритим і приймати себе, інших, життя і т.д.
2. Пригоди: бути підприємливим; активно шукати, створювати або досліджувати нове, досвідчувати нове
3. Асертивність: шанобливо відстоювати свої права і вимагати те, що я хочу
4. Автентичність: бути справжнім, реальним; бути вірним собі
5. Краса: цінувати, створювати, розвивати або культивувати красу в собі, в інших та навколишнього середовища і т.д.
6. Турбота: догляд по відношенні до себе, інших, навколишнього середовища і т.д.

7. Приймати виклики : приймати виклик росту, вчитися, вдосконалюватися
8. Співчуття : діяти з добротою по відношенню до тих, хто має труднощі
9. Зв'язок : в повній мірі брати участь втому що я роблю, і повністю бути присутнім з іншими
10. Співпраця : бути причетним, допомагати, або зробити позитивну справу для себе або інших
11. Відповідність: бути шанобливим і слухняним правил і обов'язків
12. Співдружність: бути в співпраці і взаємодії з іншими
13. Відважність: бути мужнім або хоробрим; наполягати перед лицем страху, загрози або труднощів
14. Креативність: бути творчим або інноваційним
15. Цікавість: цікавитися, бути відкритим і зацікавленим; досліджувати і відкривати
16. Заохочення: заохочувати і винагороджувати поведінку, яке я ціную для вас або інших
17. Рівність: ставитися до інших рівним собі, і навпаки
18. Відчуття захоплення: шукати, створювати і брати участь в діяльності, яка є захоплюючою, стимулюючою або захоплюючою
19. Справедливість: бути чесним по відношенню до себе і до інших
20. Здоров'я: щоб зберегти або поліпшити свою фізичну форму; піклуватися про своє фізичне і психічне здоров'я і благополуччя
21. Гнучкість: регулювання і легка адаптація до умов, що змінюються
22. Свобода: жити вільно; вибирати, як я жити і поводити себе вільно, або допомогти іншим зробити те ж саме
23. Дружелюбність: бути доброзичливим, товариським, або приємним по відношенню до інших
24. Прощати: бути прощаючи по відношенню до себе або іншим.

25. Радість: бути тим хто любить веселоці; шукати, створювати і брати участь у веселих заходах
26. Щедрість: бути щедрим, ділитися і давати собі або іншим
27. Вдячність: бути вдячним і високо оцінювати свої позитивні аспекти, інших і життя
28. Чесність: бути чесним, правдивим і щирим з самим собою та іншими
29. Гумор: щоб побачити і оцінити гумористичну сторону життя
30. Смирення: бути не вимогливим або скромним; щоб мої досягнення говорили самі за себе
31. Працьовитість: бути працьовитим, присвяченим своїй справі
32. Незалежність: бути самостійним і робити свій власний вибір
33. Близькість: відкривати, розкривати себе і ділитися - емоційно чи фізично - в моїх близьких особистих стосунках
34. Справедливість: відстояти справедливість
35. Доброта: бути добрим, співчутливим, уважним, турботливим по відношенню до себе або іншим
36. Любов: робити люблячі і добрі вчинки по відношенню до себе і до інших.
37. Майндфулнес: усвідомлювати, бути відкритим і прагнути отримувати досвід тут-і-тепер
38. Порядок: бути упорядкованим і організованим
39. Відкритість: обдумувати речі, дивитися на речі з інших позиції і зважувати докази.
40. Терпеливість: спокійно чекати, того для нас важливе
41. Витривалість: рішуче продовжувати, незважаючи на проблеми і труднощі.
42. Задоволення: створювати і приносити задоволення собі або іншим
43. Сила: впливати або мати владу над іншими, наприклад, брати на себе відповідальність, бути лідером, організовувати

44. Взаємність: будувати відносини, в яких є справедливий баланс давати і брати
45. Повага: бути шанобливим по відношенню до себе або іншим; бути ввічливим, уважним і показати позитивне ставлення
46. Відповідальність: нести відповідальність і звітувати за свої дії
47. Романтика: бути романтиком; для вираження і висловлення своєї любові або прихильності.
48. Безпека : забезпечення, захисту інформації або для підтримання безпеки себе або інших
49. Самоусвідомлення: усвідомлювати свої думки, емоції, поведінку.
50. Турбота про себе: піклуватися про своє здоров'я і благополуччя і піклуватися про задоволення своїх потреб
51. Саморозвиток: продовжувати рости, поліпшувати знання, навички, характер або життєвий досвід.
52. Самоконтроль: діяти відповідно до своїх власних ідеалів.
53. Чуттєвість: створювати, досліджувати і насолоджуватися досвідом, який стимулюють п'ять органів чуття.
54. Сексуальність: досліджувати або виражати свою сексуальність.
55. Духовність: з'єднатися з чимось більшим за себе
56. Уміння: постійно практикувати і покращувати свої навички, і віддаватися в повній мірі при їх використанні
57. Підтримка: надавати підтримку, допомогу, обнадіювати і бути доступним для себе або інших осіб.
58. Довіра: бути надійним; бути відданим, вірним, щирим і надійним
59. Додайте свою цінність не вказану у списку:
60. Додайте свою цінність не вказану у списку:

\*\*\*

Після того, як ви визначили кожне значення як Д, В,Н (дуже, достатньо важливо , або не настільки важливо), пройдіться ще раз через усі цінності і виберіть 6 найважливіших для

вас. Позначте кожен них , щоб показати вашу топ шість цінностей. І, нарешті, напишіть ці шість цінностей нижче, щоб нагадувати собі, що це те, як ви хочете жити своє життя.

## ДОДАТОК 2

### ПРИКЛАДИ МОЖЛИВИХ АКТИВНОСТЕЙ, ЯКІ МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ ДЛЯ ПОВЕДІНКОВОЇ АКТИВАЦІЇ

1. Бути за містом	135. Допомогати комусь, хто потребує у чомусь допомоги
3. Займатися волонтерством у благодійних проектах	136. Бути в горах
4. Розмовляти з кимось про свої хоббі (напр., про спорт)	138. Слухати жарти
5. Знайомитися з новими людьми	144. Дивитись на чудові пейзажі
7. Похід на концерт	145. Їсти смачну/особливу/нову їжу
8. Грати в футбол (теніс, інше)	146. Покращувати своє здоров'я (піти до стоматолога,
9. Планування поїздки чи відпустки	147. Піти в торговельний центр
10. Шопінг	152. Піти в музей або на виставку
11. Перебування на пляжі	156. Риболовля
12. Заняття мистецтвом (малювання, скульптура, живопис)	163. Навчитися робити щось нове
13. Альпінізм	165. Зробити комусь комплімент або сказати щиро добрі
14. Читання Святого Письма або інших духовних творів	166. Думати про людей, які мені подобаються
17. Задумати чи зробити ремонт у моїй кімнаті або будинку	170. Кататись верхи
19. Похід на спортивний захід/подію	171. Брати участь у громадській, політичній діяльності,
20. Читання навчальної літератури, яка вчить вас робити щось	172. Розмовляти по телефону
21. Похід на перегони (кінні, авто, тощо)	173. Віддаватись мріям
22. Читання оповідань, романів, віршів або п'єс	174. Ходити по листю, піску, гальці
23. Відвідання вечірки	176. Зустрічатися з друзями
24. Похід на лекцію/семінар/тренінг	178. Ходити в кіно
25. Поїхати кудись автомобілем	180. Бути на самоті
26. Дихання чистим повітрям	182. Готувати їжу
27. Думання або написання пісень чи музики	185. Молитися

28.Пити ваш улюблений напій	187.Прибирати вдома
31.Зробити якусь приємність своїм батькам	194.Піти в ресторан
32.Реставрація антикваріату, оздоблення меблів	195.Дивитися на квіти, дерева...
33.Перегляд телебачення	201.Зустрічати схід сонця
35.Піти в похід з наметом	202.Бути в тиші
38.Думати про щось хороше у майбутньому	203.Робити експерименти або іншу наукову роботу
39.Грати в настільні ігри	205.Писати щоденник
41.Подивитися кінокомедію	211.Медитувати
42.Вирішення задач, головоломок, кросвордів	221.Читати газету
43.Відвідати урочисту подію (весілля, останній дзвоник і т.п.)	228.Плавати
46.Пообідати з друзями або співробітниками	231.Ходити босоніж на природі
49.Прийняти душ/ванну	235.Слухати музику
52.Писати оповідання, романи, п'єси, вірші	237.В'язання, вишивка, рукоділля, або художня вишивка
53.Провести час з тваринами (домашні, зоопарк і т.п.)	241.Піти до перукаря чи косметолога
57.Співати разом з іншими	243.Бути з кимось, кого я люблю
58.Планувати щось на майбутнє	244.Читати журнали
59.Виконувати добре свою роботу	245.Довго спати
61.Піти в церкву	246.Почати новий проект
62.Розмовляти іноземною мовою	250.Піти в бібліотеку
66.Грати на музичному інструменті	255.Сидіти в кафе і дивитись на перехожих
71.Розчісувати або вкладати волосся, робити зачіску	256.Розпалювати або спостерігати за вогнищем
73.Подрімати	260.Піти до сповіді чи на бесіду до священника
74.Проводити час з друзями	261.Ремонтувати щось
75.Консервувати, заморожувати продукти тощо	262.Працювати в команді з іншими людьми
77.Вирішувати проблеми особистого характеру	263.Кататись на велосипеді
78.Походити по місту (наприклад, улюбленими вулицями)	265.Бути зі щасливим людьми
80.Співати самому для себе	266.Грати в колективні ігри
83.Відвідати родичів	267.Писати листи, листівки, записки

85. Займатись ремеслом (гончарство, ювелірні вироби, шкіряні, бісер, ткацтво і т.д.)	268. Розмовляти про політику
88. Робити макіяж	271. Розмовляти про моє хобі чи особливий інтерес
89. Дизайн або конструювання	272. Займатися йогою
90. Відвідування хворих людей, самотніх і т.п. (наприклад, у	273. Посміхатись людям
96. Садівництво, ландшафтний дизайн, або робота на подвір'ї	276. Проводити час з коханою людиною, виявляти любов
100. Танцювати	278. Ходити на екскурсії, прогулянки на природі і т.д.
101. Сидіти на сонці	279. Висловлювати свою любов до когось
103. Просто сидіти і думати	281. Догляд за кімнатними рослинами
106. Піти на ярмарку, карнавал, цирк, зоопарк, або парк розваг	282. Пити каву/чай
107. Говорити на філософські або релігійні теми	283. Піти на прогулянку
112. Слухати звуки природи	284. Колекціонувати речі
113. Піти на побачення	286. Шиття
116. Слухати радіо	287. Дивитися фотографії
117. Запросити друзів до себе в гості	288. Відвідати могили померлих рідних/друзів, згадувати
118. Взяти участь у спортивних змаганнях	289. Робити щось з дітьми
120. Дарувати подарунки	294. Лягти спати пізніше, ніж звичайно.
122. Піти на масаж	296. Проводити час з сім'єю
124. Дивитись на небо (денне, нічне, при сході/заході сонця)	310. Подорожувати з групою
125. Виходити з дому (на екскурсії, в парк, пікнік, барбекю і т.д.)	311. Бачитись зі старими друзями
127. Купувати щось для сім'ї	312. Когось вчити
128. Фотографувати	314. Подорожувати
129. Виступати з промовою або презентацією	317. Гратися з домашніми улюбленцями
131. Збирати об'єкти природи (гриби, ягоди, цікаві камінці,	318. Піти на виставу
132. Планувати власні фінанси	319. Дивитись на місяць чи зорі

## ВИБІР ПРИЄМНИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ

Види діяльності, які ви обираєте, повинні:

- а. Мати оцінку 2 (або 1, якщо жоден не був оцінений на 2).
- б. Бути видами діяльності, над якими ви маєте повний контроль.
- в. Бути чимось, що ви можете робити часто.
- г. Бути недорогими.
- г. Бути позитивними видами діяльності.

д. Тепер подивіться на вашу роздруківку з приємними видами діяльності. Дивіться лише на ті види діяльності, які мають оцінку 2 (або 1, якщо жоден пункт не був оцінений на 2). Викресліть ті види діяльності, над якими у вас немає повного контролю.

е. З тих видів діяльності, що залишились, оберіть ті, які ви можете робити часто, тому що їх легко робити і вони недорогі. Запишіть ці види діяльності у вашу базову лінію Приємних занять.

є. Оберіть ті заняття, які принесуть вам найбільше радості, але переконайтесь, що вони не призведуть до жодних проблемних наслідків. Оберіть ті види діяльності, які не засмутять ваших батьків, вчителів або друзів.



## ДОДАТОК 3

### Анкета

1. Ваша стать
  - Жіноча
  - Чоловіча
  - Інше
2. Ваш вік
  - до 25 років
  - 25-34 роки
  - 35-44 роки
  - 45-55 роки
  - більше 55 років
3. Ваша зайнятість у навчанні психології на існуючий час
  - Студент ВНЗ
  - Студент ВНЗ + професійна програма
  - Професійна програма (маю освіту психолога)
4. Чи маєте ви досвід психологічного консультування?
  - Так, до 1 року
  - Так, понад 1 рік
  - Так, понад 5 років
  - Ні
5. Ви маєте професійну підтримку (супервізія, професійна група)
  - так
  - ні
6. Ви маєте маєте підтримку сім'ї чи друзів?
  - Так
  - Ні
7. Ви маєте час для себе, понад 3 години щотижня (час з сімєю та друзями не враховується)

- Так
- Ні

8. Чи мали Ви за останні 3 місяці ситуації, що призводять до тривалого зниження настрою чи порушення сну.

- Так
- Ні

## ДОДАТОК 4

### Гильбух Ю.З. (ред.) Тест-опросник личностной зрелости

Киев: НПЦ Психодиагностика и дифференцированное обучение, 1994. – 14с.

Аннотация.

Приведен тест, с помощью которого каждый начиная с подросткового возраста, может определить уровень своей личностной зрелости. Оценка производится по 4 уровням: весьма высокий, высокий, удовлетворительный и неудовлетворительный. Пользуясь этими же уровнями, можно оценить также свою личностную зрелость по отдельным ее аспектам

**Цель:** диагностика уровня личностной зрелости. Возраст применения: от 15 лет и старше.

Зрелость – это результат взросления, т.е. качество, зависящее, прежде всего, от возраста, причём это понятие распространяется как на человеческий организм, так и на личность, т.е. на те качества, которые связаны с усвоением моральных норм, принципов межличностного общения, поведения в коллективе и т.д. Чем старше ребенок, молодой человек или девушка, тем, как правило, выше и уровень личностной зрелости.

Однако личностная зрелость не является функцией одного лишь возраста. Многое тут зависит и от конкретных условий, в которых рос и воспитывался данный человек. Поэтому некоторые подростки отличаются уже достаточной личностной зрелостью, тогда как отдельные взрослые и даже пожилые люди в своих взглядах и установках по отношению к важным аспектам человеческих взаимоотношений остаются детьми.

Основываясь на общепринятых представлениях, выделяют 5 аспектов, составляющих личностную зрелость:

**1. Мотивация достижений.** Под этим термином подразумевается общая направленность деятельности индивида на значимые жизненные цели, стремление к максимально полной самореализации, самостоятельность, инициативность, стремление к лидерству, к достижению высоких результатов в предпринимаемых действиях.

**2. Отношение к своему «Я» («Я» - концепция).** Эта шкала оценивает личность человека по таким характеристикам зрелости, как уверенность в своих возможностях, удовлетворенность своими способностями, темпераментом и характером, своими знаниями, умениями и навыками. Вместе с тем данный аспект предполагает такой существенный параметр поведения, как адекватная самооценка, высокая требовательность к себе, отсутствие самодовольства, скромность, уважение к другим людям. Все эти качества несовместимы с так называемым комплексом неполноценности, нередко проявляющемся в неосознанном стремлении подбодрить себя бахвальством, бравадой, саморекламой и т.д.

**3. Чувство гражданского долга.** С этим понятием связаны такие качества, как патриотизм, интерес к явлениям общественно-политической жизни, чувство профессиональной ответственности, потребность в общении, коллективизм.

**4. Жизненная установка.** В этот весьма условный термин вкладывают такие обобщенные качества, как понимание относительности всего сущего, преобладание интеллекта над чувством, эмоциональную уравновешенность, рассудительность (в противоположность импульсивности).

**5. Способность к психологической близости с другим человеком.** В это понятие включены такие личностные качества, как доброжелательность к людям, эмпатия (способность к чувству и сопереживанию), умение слушать, потребность в духовной близости с другими людьми.

## **Вопросник**

**1. Манера, в которой большинство моих учителей (руководителей) обращаются со мной, такова, что они:**

- а) пытаются постоянными придирками сделать мою жизнь несчастной;
- б) проявляют тенденцию критиковать меня везде, где только могут;
- в) безразличны ко мне до тех пор, пока я подчиняюсь установленным ими правилам и выполняю работу удовлетворительно;
- г) недостаточно требовательны к моей работе;
- д) мало вознаграждают меня за мою добросовестность;
- е) порицают меня за ошибки и награждают, когда я этого заслуживаю;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**2. Играя в шахматы, шашки, в другие игры, я обычно при проигрыше реагирую:**

- а) тем, что стараюсь выяснить причины неудачи, чтобы усовершенствовать свои умения;
- б) восхищением перед совершенством мастерства противника, причем это чувство «забывает» все другие переживания;
- в) переживанием чувства своей неполноценности по отношению к противнику;
- г) сознанием того, что зато я превосхожу многих в других вещах и, следовательно, при желании смогу добиться успеха и в этой игре;
- д) сознанием относительной незначимости поражения или победы в такого рода играх, а также быстрым забыванием происшедшего;
- е) решимостью во что бы то ни стало добиться реванше;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**3. Будучи вынужденным отказаться от какого-либо плана или каких-либо притязаний (например, победить на олимпиаде, поступить в ВУЗ, разбогатеть, стать лучшим учеником класса, попасть в группу учеников, отправляющихся в заграничную экскурсию, вступить в брак с определенным лицом и т.п.), я нахожу, что я:**

- а) буду несчастным до конца жизни;
- б) имею столько других интересов, что скоро найду что-либо взамен;
- в) полон решимости добиться осуществления своего любой ценой, даже если на это уйдет вся оставшаяся жизнь;
- г) пытаюсь извлечь из неудачи как можно больше жизненных уроков;
- д) ни на что лучшее не мог надеяться;
- е) буду несчастлив в течение какого-то времени, но преодолею это состояние;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

#### **4. Степень, в какой люди мне нравятся по своему характеру:**

- а) либо очень высокая, либо нулевая;
- б) при первом знакомстве люди могут мне нравиться, но не настолько, чтобы я сразу захотел стать их лучшим другом;
- в) каждый человек как будто нравится мне при первой встрече, но потом я часто разочаровываюсь;
- г) люди нравятся мне только в том случае, если я знаю их очень хорошо;
- д) мне не нравится никто;
- е) многие люди в некоторой степени мне нравятся;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

#### **5. Я склонен сообщать о своих неудачах, провалах или неспособностях малознакомым людям следующим образом:**

- а) рассказываю о них, когда кажется, что это вызывает у кого-то искренний интерес;
- б) вскользь рассказываю о своих неудачах и только тогда, когда это уместно по ходу разговора;
- в) иногда упоминаю о своих неудачах с целью излить душу и вызвать сочувствие собеседника;
- г) как правило, не упоминаю о своих неудачах, чтобы не создавать проблем для собеседника;
- д) часто не могу удержаться от желания пожаловаться на свои неудачи;

е) свои неудачи стараюсь изобразить как успехи;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

**6. Люди, чье мнение отличается от моего:**

а) иногда оказываются правы;

б) обычно являются достаточно подготовленными и потому уверенными в себе;

в) просто недостаточно образованны;

г) находят для себя удовлетворение в том, что имеют собственное мнение;

д) высказывают другой взгляд на данный вопрос из чувства противоречия;

е) нередко превосходят меня в компетентности или в интеллектуальном отношении;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

**7. Я предпочитаю иметь в игре или в соревновании такого противника, который:**

а) является мастером и превосходит меня, так как в этом случае у меня будет больше шансов усовершенствовать свои умения;

б) несколько превосходит меня, в этом случае испытание больше стимулирует меня;

в) является равным мне по силе, в этом случае оба противника показывают свой максимум и имеют равные шансы одержать победу;

г) слабее меня и я знаю, что смогу у него выиграть;

д) будет сам стараться, чтобы я выиграл и сохранил веру в свои силы;

е) несколько слабее, и у меня будет шанс выиграть;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

**8. Для меня жизнь стоит чего-либо лишь в той степени, в какой я могу:**

а) добиваться своих спехов во всех своих начинаниях;

б) полностью реализовать свой творческий потенциал;

в) получать в свое распоряжение все необходимые материальные блага в готовом виде заниматься лишь хобби;

г) иметь возможность добывать средства для своего собственного развития;

д) иметь возможность сравнительно спокойной жизни;

е) вести обеспеченный, безмятежный образ жизни;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

**9. Моя тенденция дискутировать с одноклассниками состоит в том, что:**

а) мне трудно удержаться от спора по любому поводу;

б) обычно я участвую в дискуссиях, если тема меня интересует;

в) я редко спорю с кем бы то ни было, так как обычно диспутанты стремятся не к истине, а к признанию своей точки зрения;

г) не люблю втягиваться в дискуссии из-за их сумбурности;

д) не люблю дискуссии, так как редко выхожу из них победителем;

е) избегаю участвовать в дискуссиях из-за своей робости;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

**10. Когда кто либо из членов моей семьи критикует меня, то моя обычная реакция заключается в том, чтобы:**

а) проанализировать причины и мотивы критики;

б) поинтересоваться у автора критики ее основания и учесть их в своих последующих действиях;

в) ничего не сказать, забыть о ней;

г) при случае самому подвергнуть оппонента критике;

д) при уверенности в своей правоте защитить себя;

е) ничего не сказав, занять против критика «зуб»;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

**11. В своих попытках добиться успехов в жизни я полагаюсь в первую очередь на:**

а) помощь семьи, родителей;

- б) собственные усилия и настойчивость;
- в) отсутствие могущественных врагов;
- г) везение;
- д) наличие влиятельных знакомых;
- е) наличие верных друзей
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**12. В отношении доверия к людям я придерживаюсь того принципа, что:**

- а) нужно людям доверять, но при этом всех без исключения проверять;
- б) доверять нельзя никому, даже самому себе;
- в) в какой-то степени доверять нужно каждому человеку;
- г) все зависит от конкретного человека: с одним можно доверять полностью, другим – ни на йоту;
- д) люди обычно не оправдывают вашего доверия;
- е) чрезмерная доверчивость – мой самый большой грех;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**13. Моя реакция на мысль о собственной смерти состоит:**

- а) в сильном отталкивании этой мысли;
- б) в том, что я часто думаю о смерти и мечтаю, чтобы она была мгновенной;
- в) в том, что я принимаю это как данность в качестве конечной неизбежности и часто об этом не думаю;
- г) в том, что я часто об этом размышляю, мечтаю иметь сильную волю для достойной встречи со смертью;
- д) в том, что я боюсь смерти, но не часто говорю об этом другим;
- е) я думаю о смерти и страшусь ее лишь под непосредственным впечатлением от известия о чьей-то смерти;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**14. Степень, в какой я пытаюсь произвести благоприятное впечатление на других людей, выражается в том, что я:**

а) строю на этот счет определенные планы и посвящаю этому много времени;

б) редко заранее планирую делать это, но если представляется возможность, пытаюсь произвести хорошее впечатление;

в) посвящаю этому мало времени;

г) не люблю эту тенденцию в других и никогда не делаю этого сам;

д) очень глубоко и долго страдаю, если оказывается, что обо мне сложилось неблагоприятное впечатление среди уважаемых мною людей;

е) испытываю приятное чувство, если оказывается, что обо мне сложилось благоприятное впечатление;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

**15. Сталкиваясь с необычной проблемой в личных делах, я:**

а) никогда не колеблюсь сразу же обратиться за помощью к кому-либо, кто знает об этом больше, чем я;

б) если есть возможность, сразу же прошу кого-либо из друзей помочь мне;

в) очень редко беспокою кого-либо из друзей просьбой помочь мне;

г) никогда не обращаюсь за помощью к посторонним;

д) прилагаю все усилия для ее решения, прежде чем обращаюсь к кому-либо за помощью;

е) после некоторых колебаний обращаюсь к друзьям за помощью;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

**16. Мое отношение к родственникам и друзьям таково, что я:**

а) ценю тех из них, которые являются для меня близкими по своим духовным интересам;

б) ценю тех из них, которые стимулируют меня в интеллектуальном отношении;

в) мне требуется больше друзей и родственников, чем я имею в настоящее время;

г) то количество друзей и родственников, которое я сейчас имею, мне достаточно;

д) они не являются необходимым для моего счастья;

е) ценю тех из них, которые, как и я, интересуются в основном материальными вещами

ж) не могу ответить на этот вопрос.

**17. Когда какой-либо член моей семьи несправедливо, как мне кажется, критикует меня или просто придирается ко мне, моей обычной реакцией является:**

а) негодовать, но ничего не говорить;

б) поддерживать мир в семье, соглашаясь с критиком и улещивая его;

в) ничего не говорить, но попытаться позже свести счеты;

г) пытаться понять, почему меня критикуют, и, проявляя выдержку достойно защитить себя;

д) не принимать услышанное близко к сердцу, так как со временем все образуется;

е) рассердившись, вступить в спор;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

**18. Способ, каким я реагирую на религию, состоит в том, что я:**

а) не нуждаюсь ни в какой религии: но, думаю, что для большинства людей она необходима;

б) читаю и провожу наблюдения в связи с разными религиями и в результате со временем решу для себя этот вопрос;

в) занимаюсь изобретением собственной религии, которая, как я надеюсь, со временем будет меня удовлетворять;

г) имею религию, которая меня удовлетворяет;

д) считаю религию моих родителей наиболее подходящей для меня;

е) принимаю религию моих родителей, хотя она меня и не удовлетворяет;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

**19. Степень, в какой я читаю и изучаю информацию о социально-политических и экономических изменениях в других странах, выражается в том, что я:**

- а) совершенно не интересуюсь этой информацией;
- б) слишком занят решением собственных проблем, чтобы много думать о проблемах, существующих в других частях мира;
- в) делаю это в очень редких случаях и по случайным поводам;
- г) проявляю к ней интерес в минимальной степени;
- д) делаю это с удовольствием, но без каких-либо конкретных выводов для своей страны;
- е) стремлюсь изучать условия в других частях мира, чтобы сопоставлять с ними положение в собственной стране и мечтать о его улучшении;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**20. Будучи вынужденным к публичному выступлению, я нахожу, что:**

- а) это чрезвычайно трудно и вызывает у меня смущение и заикание;
- б) это трудно, но я могу владеть собой без заметных признаков смущения;
- в) это чрезвычайно трудно, но поскольку под вопросом мое самоуважение, не стараюсь уклониться;
- г) обычно я могу говорить без особых усилий;
- д) я часто испытываю удовольствие, высказываясь публично;
- е) это трудно, поскольку я не испытываю уверенности в благожелательности аудитории;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**21. Степень, в какой я читаю и изучаю информацию о социально-политических и экономических изменениях в родной стране, выражается в том, что я:**

- а) читаю много относящегося к этой теме, так как меня глубоко волнуют события, происходящие в нашем обществе;

б) читаю такую информацию только тогда, когда больше нечего читать или когда я это должен делать;

в) читаю такую информацию сравнительно регулярно;

г) считаю это занятие бессмысленным, так как простой человек все равно ни на что повлиять не может;

д) читаю такую информацию только для того, чтобы при случае быть в состоянии принять участие в ее обсуждении;

е) глубоко равнодушен ко всему, что выходит за пределы моих личных дел;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

**22. Моя реакция на положительную публикацию в прессе моего имени или имени кого-либо из моих родных и близких состоит в том, что я:**

а) испытываю сильное удовольствие и часто с гордостью показываю соответствующее место своим друзьям и знакомым;

б) внутренне испытываю приятное чувство, но стойко удерживаюсь от каких-либо его выражений;

в) при виде своего имени в печати не испытываю радостного волнения, так как понимаю ничтожность этого события;

г) в первый момент испытываю приятное чувство, но тут же забываю об этом событии;

д) испытываю приятное чувство, хотя и считаю, что это проявление душевного тщеславия;

е) в течение некоторого времени испытываю приятное чувство, о котором могу сдержанно рассказать ближним и друзьям;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

**23. Мое отношение к предзнаменованиям, приметам, предчувствиям и т.п. состоит в том, что:**

а) в своем жизненном опыте я убедился: что они *почти всегда* указывают на успех или неудачу в какой-либо деятельности;

б) они *обычно* предвещают успех или неудачу в какой-либо деятельности;

в) я не могу решить, является ли это случайностью или же они действительно предвещают определенные события;

г) я не верю, что они предвещают что-либо для кого-либо и поэтому не запоминаю их;

д) я понимаю, что они ложны, но ловлю себя на внимании к ним;

е) борясь с их влиянием на меня, действую им наперекор;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

**24. Степень моей активности в классе характеризуется одним из следующих вариантов:**

а) всегда стремлюсь играть ведущую роль в дискуссиях;

б) иногда втягиваюсь в дискуссию, не будучи достаточно компетентным в обсуждаемом вопросе;

в) не принимаю участия в дискуссиях, если не уверен в истинности и ценности того, о чем собираюсь сказать;

г) никогда не принимаю участия в дискуссии, так как, не верю в их полезность;

д) принимаю участие, если нужно поддержать дискуссию, но не руководить ею;

е) всегда принимаю участие в дискуссиях, хотя и не стремлюсь к лидерству;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

**25. Степень, в какой я обращаюсь к прорицателям, заключается в том, что они:**

а) могут быть полезны, только когда сталкиваешься с серьезной проблемой и не знаешь, какое принять решение;

б) иногда можно обратиться к ним – когда знаешь, что друзья тоже собираются это сделать (ради развлечения);

в) заслуживают того, чтобы консультироваться у них при каждой возможности;

г) никогда не следует их посещать, потому что они жулики;

д) обладают удивительной интуицией, позволяющей им иногда правильно предсказать судьбу человека;

е) неплохие психологи;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

**26. Степень, в какой я иду на финансовый риск, заключается в том, что я:**

а) часто иду на значительный риск, так как если выигрываю, я выигрываю много;

б) иду на серьезный риск только тогда, когда баланс явно в мою пользу;

в) не допускаю серьезного риска и в случае проигрыша не поддаюсь никакому азарту;

г) использую небольшие шансы, так как при этих условиях в случае проигрыша могу продолжать свои попытки;

д) не полагаюсь ни на какие случаи, предпочитаю иметь стопроцентную гарантию;

е) не могу жить без постоянного риска;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

**27. Мое отношение к миру в целом состоит в том, что:**

а) он преисполнен злом и я не жду от него ничего радостного;

б) он имеет много соблазнов, так что трудно кому-либо остаться безгрешным, но все равно стремиться к этому надо;

в) мир представляет собой интересную панораму, я стремлюсь использовать свои силы для его усовершенствования;

г) мир может быть хорошим, если жизнь людей будет исполнена достоинства и подлинной доброты, нужно посвящать этому все силы;

д) я живу только раз, поэтому намерен наслаждаться жизнью, а не мечтать о благе всего человечества;

е) я являюсь частью мира, хорош он или плох, поэтому принимаю его таким, какой он есть;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

**28. Учитывая, что каждый хочет иметь много денег для удовлетворения своих потребностей, я так же хочу больше денег для того, чтобы:**

а) жить, не в чем не отказывая, иметь лучший дом, лучший автомобиль, много красивой и модной одежды и т.п.

б) осуществить свои жизненные планы, такие, как усовершенствование своего бизнеса или профессиональных способностей, получение высококачественного образования и т.п.;

в) иметь возможность покупать лотерейные билеты, жетоны для игровых автоматов и т.п.;

г) иметь возможность помогать родственникам и близким людям, которые нуждаются;

д) застраховать свою жизнь;

е) чтобы у меня была возможность делать то, что захочу;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

**29. При чтении ежедневных газет мое отношение к материалам, касающимся моей будущей профессии, заключается в том, что:**

а) всегда внимательно прочитываю такие материалы;

б) читаю только те материалы, которые мне интересны;

в) очень редко читаю что-либо о своей профессии, мне хватает того, что имею на работе;

г) редко читаю материалы о своей профессии;

д) не читаю такие материалы, ибо они мне скучны;

е) ненавижу такие материалы, так как не люблю свою профессию;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

**30. Как бы вы поступили, если бы начальство настойчиво стало предлагать вам пост, для занятия которого у вас, как вы сами понимаете, нет достаточных данных, но который вам очень хотелось бы занять:**

а) решительно отказались бы, ссылаясь на неадекватность (несоответствие) вашей кандидатуры;

б) согласились бы из опасения вызвать своим отказом недовольство;

в) согласились бы, но только с условием, что будет предоставлен длительный испытательный срок, за время которого вы приложите максимальные усилия для восполнения имеющихся пробелов;

г) сразу согласились бы, действуя по принципу «не святые горшки лепят!»;

д) согласились бы после некоторых колебаний, исходя из того, что люди, занимающие подобные посты, нисколько не лучше вас;

е) согласились бы, но только временно исполняющим обязанности, - чтобы как-то помочь делу;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

**31. В доме отдыха вы жили в одном номере с человеком, с которым у вас оказалось много общего. Расставаясь, обменялись номерами телефонов. Какова вероятность того, что в дальнейшем вы первым попытаетесь возобновить контакты:**

а) 100%;

б) 80%;

в) 60%;

г) 40%;

д) 20%;

е) 0%;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

**32. Если бы у вас была для этого неограниченная возможность, то как часто вы встречались бы для сокровенных бесед со своими близкими друзьями, интересуясь их проблемами, намерениями:**

- а) ежедневно;
- б) примерно 3 раза в неделю;
- в) примерно 2 раза в неделю;
- г) 1 раз в неделю;
- д) 1 раз в 2 недели;
- е) 1 раз в месяц;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**33. М. (вариант для мужчин). Как бы вы повели себя в ситуации безответной любви при наличии счастливого соперника, в достоинствах которого вы, однако, сильно сомневаетесь:**

- а) предоставили бы эту пару самому себе и постарались как можно скорее погасить свое чувство, ища замену среди других девушек;
- б) приложили бы все силы для дискредитации конкурента в глазах вашей избранницы;
- в) сохраняли бы и не скрывали свое чувство, но, держась с достоинством никак его не навязывали бы;
- г) согласились бы с ролью преданного друга, которому ваша избранница жалуется на то, что ей не отвечают взаимностью (делали бы это в надежде на ее прозрение);
- д) постарались бы стать для этой пары преданным другом, чтобы иметь возможность чаще встречаться с предметом своей любви;
- е) молча и бессильно страдали бы от горя в своем отвержении;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**33. Ж. (вариант для женщин). Как бы вы повели себя в ситуации безответной любви при наличии счастливой соперницы, в достоинствах которой вы, однако, сильно сомневаетесь:**

- а) предоставили бы эту пару самому себе и постарались как можно скорее погасить свое чувство, переключив себя на общение с другими людьми;

б) приложили бы все силы для дискредитации конкурентки в глазах вашего избранника;

в) сохраняли бы свое чувство, но, держась с достоинством никак его не навязывали;

г) молча и бессильно страдали бы от горя в своем отвержении;

д) приняли бы все меры к тому, чтобы исключить возможность даже случайных встреч с предметом вашей безответной любви;

е) сохраняли бы свое чувство, но, держась с достоинством, в то же время старались бы обратить внимание своего избранника на имеющиеся у вас внутренние и внешние достоинства;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

### **Правила выставления и истолкования оценок**

Оценкой личностной зрелости служит алгебраическая сумма баллов, набранная по всем 33 вопросам теста. (Следовательно, эта оценка может находиться в пределах от +99 до -99 баллов). На основе теоретических соображений и некоторых данных эмпирического характера установлены следующие уровневые оценки личностной зрелости:

(+99) – (+75) – весьма высокий уровень;

(+74) – (+50) – высокий;

(+49) – (+25) – удовлетворительный;

менее (+25) – неудовлетворительный.

Аналогичным образом определяются оценки по отдельным шкалам теста.

**1. Мотивация достижений.** Вопросы: 2, 7, 8, 9, 11, 12, 15, 26, 27, 29, 30.

(+33) – (+24) – весьма высокий уровень;

(+23) – (+15) – высокий;

(+14) – (+7) – удовлетворительный;

менее (+7) – неудовлетворительный.

**2. Отношений к своему «Я» («Я» - концепция).** Вопросы: 1, 2, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 14, 15, 17, 18, 22, 23, 24, 25, 26, 30.

(+54) – (+42) – весьма высокий уровень;

(+41) – (+30) – высокий;

(+29) – (+20) – удовлетворительный;

менее (+20) – неудовлетворительный.

**3. Чувство гражданского долга.** Вопросы: 9, 16, 19, 21, 24, 28.

(+18) – (+12) – весьма высокий уровень;

(+11) – (+7) – высокий;

(+6) – (+4) – удовлетворительный;

менее (+4) – неудовлетворительный.

**4. Жизненная установка.** Вопросы: 3, 4, 9, 11, 12, 13, 17, 18, 20, 26, 27, 28

(+36) – (+27) – весьма высокий уровень;

(+26) – (+19) – высокий;

(+18) – (+11) – удовлетворительный;

менее (+11) – неудовлетворительный.

**5. Способность к психологической близости с другим человеком.**

Вопросы: 4, 5, 15, 16, 31, 32, 33м или 33ж.

(+21) – (+15) – весьма высокий уровень;

(+14) – (+10) – высокий;

(+9) – (+7) – удовлетворительный;

менее (+7) – неудовлетворительный.

## ДОДАТОК 5

### ШКАЛА СТИЙКОСТІ КОННОР-ДЕВИДСОН (CD-RISK25)

Шкала устойчивости Коннор-Девидсона представляет собой тест, измеряющий устойчивость, то есть, насколько хорошо человек способен восстановиться после стрессовых событий, трагедии или травмы.

Устойчивость дает нам способность преуспевать перед лицом неблагоприятной обстановки. Те, у кого выше устойчивость, способны справляться с травмами жизни.

Шкала устойчивости Коннор-Дэвидсона измеряет несколько компонентов устойчивости:

- Способность адаптироваться к изменениям.
- Способность справляться с тем, что порождают изменения
- Способность справляться со стрессом
- Способность сохранять концентрацию и четкость мышления
- Способность не лишаться мужества перед лицом неудачи
- Способность справляться с такими неприятными ощущениями, как гнев, боль или печаль.

### CD-RISC-25

Существует три версии теста, все они основаны на оригинальном тесте. Оригинальный тест содержит 25 вопросов. Вам необходимо дать ответ хотя бы на 19 из них, чтобы тест имел силу.

Шкала устойчивости Коннор-Девидсона (CD-RISC-25) представляет собой самоуправляемую шкалу, содержащую 25 элементов, демонстрирующих хорошие психометрические свойства. Вопросы 25-элементной шкалы устойчивости Коннор-Девидсона включают в себя:

- Я способен адаптироваться к происходящим изменениям.
- У меня близкие и надежные отношения с другими
- Иногда мне помогает судьба или Бог.

- Я могу справиться со всем, что мне встречается на пути.
- Прошлые успехи придают мне уверенность.
- Я пытаюсь увидеть смешную сторону вещей, когда сталкиваюсь с проблемами.
- То, что я справляюсь со стрессом, может сделать меня сильнее.
- Я обычно восстанавливаюсь после болезней, ран или других лишений.
- Я считаю, что большинство событий происходит не без причины.
- Я стараюсь приложить все усилия, вне зависимости от ситуации.
- Я верю, что могу достичь своих целей, несмотря на препятствия.
- Я не сдаюсь даже в безнадежных ситуациях.
- Во времена стресса я знаю, где найти помощь.
- Под давлением я сохраняю концентрацию и четкость мыслей.
- Я предпочитаю руководить при решении проблем.
- Меня не просто лишит воли неудачами.
- Я рассматриваю себя, как сильную личность, способную справиться с вызовами и сложностями жизни.
- Я принимаю непопулярные или сложные решения.
- Я могу справиться с такими неприятными или болезненными ощущениями, как печаль, страх и гнев.
- Я должен действовать интуитивно.
- У меня сильное чувство цели в жизни.
- Я чувствую, что контролирую ситуацию.
- Мне нравятся вызовы.
- Я работаю для достижения целей.
- Я горжусь своими достижениями

Как работает набор баллов?

Каждый элемент шкалы оценивается по 5-бальной системе, где 0 означает «никогда», а 4 — «почти всегда». Возможные ответы выбираются из следующего набора:

- 0 — Никогда

- 1 — Изредка
- 2 — Иногда
- 3 — Часто
- 4 — Почти всегда

Результирующий возможный балл может быть в диапазоне от 0 до 100.

Более результирующие высокие баллы, являются индикатором более высокой устойчивости.

Из максимального показателя в 100 баллов можно выделить следующие группы и их средние показатели:

- Обычное сообщество людей — средний показатель 80.7
- Обобщенная группа клинических испытаний людей с генерализованной тревожностью — средний показатель 62.4
- Две группы клинических испытаний людей с ПТСР (Посттравматическое стрессовое расстройство) — средний показатель 47.8 и 52.8

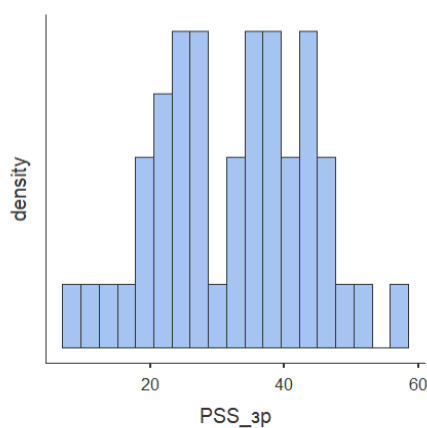
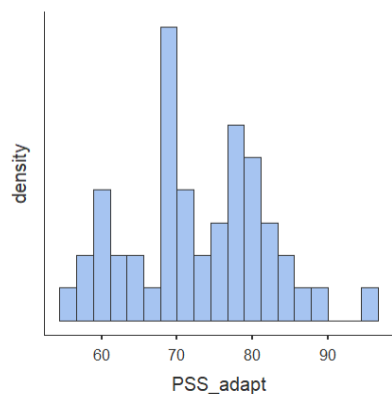
## ДОДАТОК 6

### Аналіз статистичних показників в програмі Jamovi.

Середнє значення розсіювання (дисперсія)

Descriptives

	PSS_ada pt	PSS_з р	PSS_Мотивац ня	PSS_ Я	PSS_установ ки	PSS_близост ь	Чувств громадянског о долга
N	49	49	49	49	49	49	49
Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean	72.7	32.6	13.7	12.8	14.6	5.12	6.57
Median	72	34	13	13	16	5	7
Standard deviation	8.95	11.1	6.49	7.45	6.60	5.13	4.54
Variance	80.1	124	42.1	55.6	43.5	26.4	20.6
Minimu m	56	9	-2	-3	1	-6	-7
Maximu m	96	58	29	37	27	16	14



НАДІЙНІСТЬ

Scale Reliability Statistics

	sd	Cronbach's $\alpha$	McDonald's $\omega$
scale	0.358	0.860	0.878

Note. items 'A3', 'A9', and 'A20' correlate negatively with the total scale and probably should be reversed

## Scale Reliability Statistics

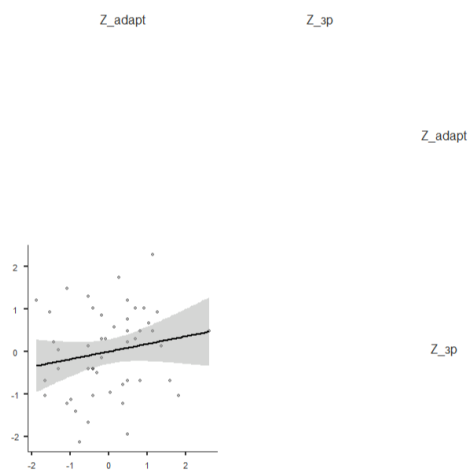
	sd	Cronbach's $\alpha$	McDonald's $\omega$
scal	0.52		
e	1	0.531	0.599

## КОРЕЛЯЦІЙНИЙ АНАЛІЗ

## Correlation Matrix

		Z_adap t	Z_3 p
Z_adap t	Pearson's r	—	
	p-value	—	
	Spearman's rho	—	
	p-value	—	
Z_3p	Pearson's r	0.179	—
	p-value	0.218	—
	Spearman's rho	0.207	—
	p-value	0.154	—

## Plot



## Correlation Matrix

		Z_adapt	Z_зр	PSS_Мотивация	PSS_Я	PSS_установки	PSS_близость
Z_adapt	Pearson's r	—					
	p-value	—					
	Spearman's rho	—					
	p-value	—					
Z_зр	Pearson's r	0.179	—				
	p-value	0.109	—				
	Spearman's rho	0.207	—				
	p-value	0.077	—				
PSS_Мотивация	Pearson's r	0.179	0.661	—			
	p-value	0.109	< .001	—			
	Spearman's rho	0.216	0.684	—			
	p-value	0.068	< .001	—			
PSS_Я	Pearson's r	0.091	0.684	0.680	—		
	p-value	0.267	< .001	< .001	—		
	Spearman's rho	0.091	0.730	0.720	—		
	p-value	0.267	< .001	< .001	—		
PSS_установки	Pearson's r	0.052	0.702	0.474	0.615	—	
	p-value	0.361	< .001	< .001	< .001	—	
	Spearman's rho	0.073	0.718	0.494	0.638	—	
	p-value	0.309	< .001	< .001	< .001	—	

PSS_близость	Pearson's r	0.044	0.403	0.084	0.053	0.078	—
	p-value	0.382	0.002	0.282	0.360	0.297	—
	Spearman's rho	0.061	0.449	0.164	0.061	0.074	—
	p-value	0.340	<.001	0.131	0.338	0.307	—

Note. H<sub>a</sub> is positive correlation

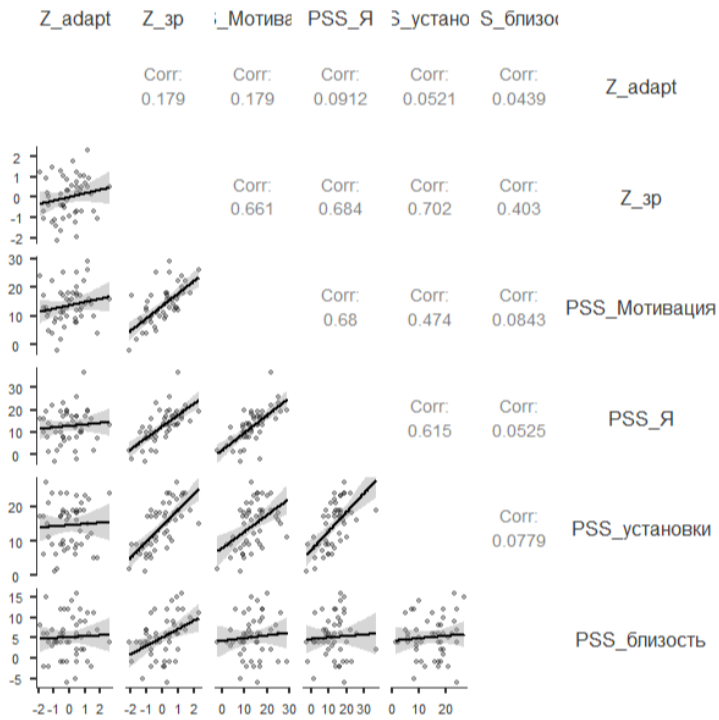
#### Correlation Matrix

		Z_adapt	Z_зр	_Мотивация	_Я	установка	близость
Z_adapt	Pearson's r	—					
	p-value	—					
	Spearman's rho	—					
	p-value	—					
Z_зр	Pearson's r	0.179	—				
	p-value	0.109	—				
	Spearman's rho	0.207	—				
	p-value	0.077	—				
PSS_Мотивация	Pearson's r	0.179	0.661	—			
	p-value	0.109	<.001	—			
	Spearman's rho	0.216	0.684	—			
	p-value	0.068	<.001	—			
PSS_Я	Pearson's r	0.091	0.684	0.680	—		
	p-value	0.267	<.001	<.001	—		
	Spearman's rho	0.091	0.730	0.720	—		
	p-value	0.267	<.001	<.001	—		

PSS_установк и	Pearson's r	0.052	0.702	0.474	0.615	—	
	p-value	0.361	< .001	< .001	< .001	—	
			1		1		
	Spearman's rho	0.073	0.718	0.494	0.638	—	
	p-value	0.309	< .001	< .001	< .001	—	
			1		1		
PSS_близость	Pearson's r	0.044	0.403	0.084	0.053	0.078	—
	p-value	0.382	0.002	0.282	0.360	0.297	—
	Spearman's rho	0.061	0.449	0.164	0.061	0.074	—
	p-value	0.340	< .001	0.131	0.338	0.307	—
			1				

Note. H<sub>a</sub> is positive correlation

Plot



Correlation Matrix

		Z_adapt	Z_зр	3.Ваш возраст	4.обучен ие	5.опы т	6. супервиз ия	8. free time	9. Стре сс
Z_adapt	Pearson's r	—							
	p-value	—							
	Spearman's rho	—							
	p-value	—							
Z_зр	Pearson's r	0.179	—						
	p-value	0.109	—						
	Spearman's rho	0.207	—						
	p-value	0.077	—						
3.Ваш возраст	Pearson's r	- 0.020	- 0.01 1	—					
	p-value	0.555	0.52 9	—					
	Spearman's rho	- 0.045	- 0.02 9	—					
	p-value	0.620	0.57 8	—					
4.обучен ие	Pearson's r	0.116	0.11 7	-0.014	—				
	p-value	0.214	0.21 1	0.538	—				
	Spearman's rho	0.166	0.12 3	-0.029	—				
	p-value	0.127	0.19 9	0.578	—				
5.опыт	Pearson's r	0.279	0.30 6	-0.097	0.400	—			
	p-value	0.026	0.01 6	0.746	0.002	—			
	Spearman's rho	0.255	0.34 8	-0.102	0.383	—			

	p-value	0.039	0.007	0.757	0.003	—			
6. супервизия	Pearson's r	0.254	0.183	-0.048	0.461	0.566	—		
	p-value	0.039	0.104	0.628	<.001	<.001	—		
	Spearman's rho	0.259	0.243	-0.057	0.416	0.587	—		
	p-value	0.036	0.046	0.652	0.001	<.001	—		
8. free time	Pearson's r	0.177	0.034	-0.101	0.361	0.082	0.163	—	
	p-value	0.112	0.409	0.755	0.005	0.287	0.131	—	
	Spearman's rho	0.190	0.047	-0.102	0.360	0.113	0.163	—	
	p-value	0.096	0.374	0.758	0.006	0.221	0.131	—	
9. Стресс	Pearson's r	-0.032	0.144	-0.264	0.029	0.112	-0.075	0.064	—
	p-value	0.586	0.162	0.966	0.421	0.779	0.697	0.332	—
	Spearman's rho	-0.012	0.102	-0.277	0.028	0.113	-0.075	0.064	—
	p-value	0.532	0.242	0.973	0.424	0.781	0.697	0.332	—

Note. H<sub>a</sub> is positive correlation

ЛІНІЙНА РЕГРЕСІЯ

## Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R <sup>2</sup>
1	0.334	0.111

Model Coefficients - PSS\_adapt

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	65.923	6.4	10.286	<.00
	1	1	5	1
9. Стресс	-0.0847	2.7	-	0.975
		0	0.0314	
6. супервизия	2.2069	3.3	0.6628	0.511
		3		
3.Ваш возраст	0.2065	1.7	0.1209	0.904
		1		
5.опыт	1.7977	1.5	1.1498	0.257
		6		
8. free time	3.4345	3.5	0.9773	0.334
		1		

Model Fit Measures

Model	R	R <sup>2</sup>
1	0.36	0.13
	3	2

Model Coefficients - PSS\_зр

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	23.815	8.3	2.8390	0.00
		9		7
3.Ваш возраст	1.091	2.1	0.5112	0.61
		3		2
4.обучение	-0.526	2.4	-	0.82
		1	0.2181	8
5.опыт	3.700	2.0	1.8542	0.07
		0		1
6. супервизия	0.682	4.3	0.1578	0.87
		2		5

8. free time	0.299	4.6 5	0.0643	0.94 9
9. Стресс	4.553	3.3 8	1.3489	0.18 5

ΠΕΡΕΒΙΡΚΑ ΓΙΠΟΤΕ3

## Independent Samples T-Test

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p	Effect Size	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
PSS_adapt	Student's t	-1.56 <sup>a</sup>	47.0	0.063	Cohen's d	-0.476	0.136
	Welch's t	-1.37	21.8	0.093	Cohen's d	-0.442	

Note.  $H_a 1 < 2$

<sup>a</sup> Levene's test is significant ( $p < .05$ ), suggesting a violation of the assumption of equal variances

## Assumptions

Normality Test (Shapiro-Wilk)

	W	p
PSS_adapt	0.982	0.652

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of normality

Homogeneity of Variances Test (Levene's)

	F	df	df2	p
PSS_adapt	4.56	1	47	0.038

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of equal variances

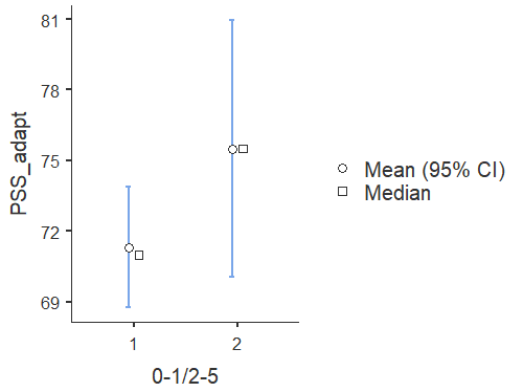
Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
PSS_ada	1	3	71.3	71.0	7.5	1.3
pt		3			0	1

2	1	75.5	75.5	11.	2.7
	6			1	8

**Plots**

**PSS\_adapt**



**Independent Samples T-Test**

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p	Effect Size	95% Confidence Interval		
						Lower	Upper	
PSS_adapt	Student's t	-1.80	47.0	0.961	Cohen's d	-0.549	-1.17	0.0871
	Welch's t	-1.98	38.1	0.973	Cohen's d	-0.575		

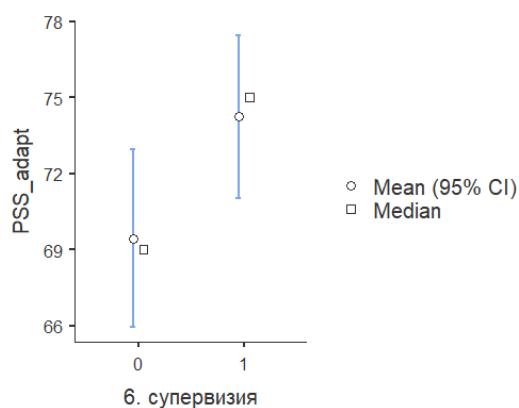
Note.  $H_a 0 > 1$

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
PSS_adapt	0	6	69.4	69.0	7.1	1.7
	1	3	74.2	75.0	9.4	1.6

**Plots**

**PSS\_adapt**



## Independent Samples T-Test

Independent Samples T-Test

						95% Confidence Interval	
		Statistic	df	p	Effect Size	Lower	Upper
PSS_adapt	Student's t	-1.23	47.0	0.112	Cohen's d	-0.476	0.335
	Welch's t	-1.08	8.93	0.155	Cohen's d	-0.442	

Note.  $H_a: 0 < 1$

## Assumptions

Normality Test (Shapiro-Wilk)

	W	p
PSS_adapt	0.976	0.413

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of normality

Homogeneity of Variances Test (Levene's)

	F	df	df2	p
PSS_adapt	0.310	1	47	0.580

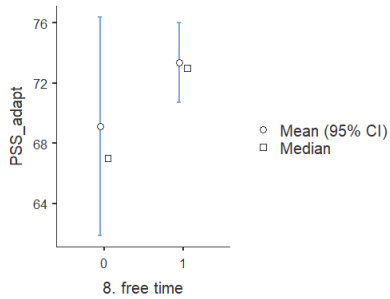
Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of equal variances

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
PSS_adapt	0	8	69.1	67.0	10.5	3.7
	1	5				1

1	4	73.4	73.0	8.6	1.3
	1			0	4

**PSS\_adapt**



**Independent Samples T-Test**

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p	Effect Size	95% Confidence Interval		
						Lower	Upper	
PSS_adapt	Student's t	0.219	47.0	0.414	Cohen's d	0.0632	-0.504	0.629
	Welch's t	0.218	42.3	0.414	Cohen's d	0.0630		

Note.  $H_a: 0 > 1$

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
PSS_adapt	0	2	73.0	74.0	9.2	2.0
	1	2	72.4	71.5	8.8	1.6
		8			9	8

**Plots**

PSS\_adapt

