

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:  
в.о. завідувача кафедри



Олена БЛАШКОВА

« 08 » травня 2025р.

**«ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІВ У ПЕРІОД  
ВІЙНИ»**

Кваліфікаційна робота  
здобувачки вищої освіти  
першого (бакалаврського) рівня  
вищої освіти освітньо-професійної  
програми

«Практична психологія»

**Бессонова Андрія Денисовича**

**Науковий керівник:**

**Пучина Ольга Віталіївна** - кандидат  
психологічних наук, доцент кафедри практичної  
психології

**Рецензент: Губа Н. О.** кандидат  
психологічних наук, доцент, завідувач кафедри  
психології Запорізького національного  
університету

Кваліфікаційна робота захищена  
з оцінкою 75/С/добре

Секретар ЕК



Ольга РЕБРО

«13» червня 2025р.

**Київ – 2025**

## ЗМІСТ

|                                                                                                         |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП.....                                                                                              | 3  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІВ.....                                 | 7  |
| 1.1. Поняття та фактори професійного самовизначення.....                                                | 7  |
| 1.2. Особливості професійного розвитку психолога.....                                                   | 11 |
| 1.3. Психологічні виклики роботи в умовах війни.....                                                    | 15 |
| 1.4. Стресостійкість як умова професійної ідентифікації.....                                            | 17 |
| Висновки до розділу 1.....                                                                              | 25 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІВ В ПЕРІОД ВІЙНИ..... | 26 |
| 2.1. Організація дослідження.....                                                                       | 26 |
| 2.2. Аналіз результатів дослідження.....                                                                | 28 |
| Висновки до розділу 2.....                                                                              | 33 |
| ВИСНОВКИ.....                                                                                           | 34 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....                                                                         | 37 |

## ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах війни українські психологи стикаються з численними викликами: посилене професійне навантаження, робота з травмованими клієнтами, особистий стрес та невизначеність щодо власного майбутнього. Це може впливати на їх професійне самовизначення, викликаючи сумніви щодо подальшого кар'єрного шляху, можливостей професійного розвитку та самореалізації.

Професійне самовизначення – це складний та динамічний психологічний процес, який відображає свідомий вибір людиною професії, розуміння особистих здібностей та довгострокову відданість обраному професійному шляху. Цей процес регулюється взаємодією внутрішніх мотивації, таких як автономія, компетентність та спорідненість, та зовнішніх соціально – культурних впливів, включаючи освіту, сім'ю та тенденції ринку праці.

У галузі психології професійний розвиток також передбачає постійне набуття теоретичних знань, етичну відповідальність, клінічну практику та рефлексивну самосвідомість. Однією з визначальних рис професійного зростання психолога є навчання протягом усього життя та розвиток навичок, особливо в сферах комунікації, діагностики, втручання та культурної чутливості.

Це питання є актуальним в умовах війни або масштабної кризи. Психологи, які працюють у таких контекстах, стикаються з підвищеними професійними вимогами, часто діючи в умовах хронічного стресу, моральних дилем та емоційного перевантаження. Ці виклики суттєво впливають не лише на якість психологічної допомоги, але й на особисте психологічне благополуччя спеціаліста. У таких ситуаціях стресостійкість психолога стає не

лише захисним фактором, а й фундаментальним елементом стабільної професійної ідентичності.

Стресостійкість відображається у здатності регулювати емоції, когнітивно адаптуватися та спиратися на соціальні мережі підтримки перед обличчям несприятливих обставин. Без достатньої емоційної стійкості професійна самоідентифікація психолога може стати нестабільною, що призведе до вигорання або професійної кризи. Тому в сучасних українських умовах, що характеризуються переміщенням, пов'язаним з війною, травмами та гуманітарними потребами, розвиток стресостійкості та рефлексивної компетентності є ключовим для успішного професійного становлення та сталого функціонування психологів. Відповідно, інтеграція стратегій управління стресом, супервізії та психоосвіти в навчання та професійну практику є життєво важливою для підтримки цього процесу.

Після закінчення навчання у закладі вищої освіти, молодь стикається із багатьма викликами, майже найголовніший з яких – що робити далі, чи достатньо в мене знань щоб здійснювати подальшу професійну діяльність. Важливим компонентом в вирішенні цих протиріч є рівень стресостійкості юнаків.

Сучасна ситуація в країні, постійна загроза життю, невпевненість у майбутньому є тими факторами, які можуть або посилити, або знизити рівень резильєнтності майбутніх психологів, що в свою чергу буде впливати на професійне самовизначення та побудову перспектив кар'єрного зростання.

Об'єкт дослідження – процес професійного самовизначення психологів.

Предметом дослідження є особливості професійного самовизначення майбутніх українських психологів у період війни, вплив зовнішніх чинників на кар'єрні рішення.

Гіпотеза дослідження: рівень стресостійкості зумовлює професійне самовизначення майбутніх психологів.

Мета дослідження: визначити особливості професійного самовизначення психологів в умовах війни, дослідити чинники, які впливають на їх кар'єрні рішення.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми професійного самовизначення.
2. Визначити вплив війни на кар'єрні орієнтації та емоційний стан українських психологів.
3. Виявити основні труднощі у виборі кар'єрного шляху в умовах війни.

Задля вирішення поставлених завдань ми використали наступні методи: дослідження та аналіз психологічної літератури з проблеми, порівняльний метод, констатувальний експеримент; емпіричні методи дослідження: «Професійне самовизначення» (адаптована версія Vocational Identity Scale, J.L. Holland) [28, С. 40], «Шкала кар'єрної самоефективності» (Career self-efficiency scale) Е.Е. Косек, К. Робертс, С. Фішер, і В. Демарр; Adapted from М. Шерер і С. Адамс (адаптація М.Є. Тиченко) [40, С. 41], «Оцінка рівня стресостійкості» (адаптована методика PCL-5, PTSD Checklist) [4, С 36].

Методологічною та теоретичною основою виступають дослідження поняття стресостійкості особистості (Г. Бердник, В. Корольчук, Н. Лебідь, Г. Ришко, Х. Стельмашук, Т. Циганчук тощо), поняття професійного самовизначення (І.Бех, Т.Давиденко, Л.Кравченко, С.Максименко, В. Рибалко, Н.Шиян та інших), особливості професійного розвитку психолога (Ж. Вірна, С. Максименко, В. Панок, Н. Пов'якель, В. Семиченко, Н. Чепелєва, Ю. Швалб, Н. Шевченко).

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання результатів дослідження в рамках професійної діяльності фахівців, що здійснюють психологічний супровід психологів.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури. Список літератури включає 52 найменування, робота ілюстрована 4 рисунками.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІВ**

### **1.1. Поняття та фактори професійного самовизначення**

Професійна ідентифікація – це тип соціальної ідентифікації, що виражається у відчутті єдності людей з професією та ступенем, до якого люди визначають себе як членів професії. Професійна ідентичність складається з узгодження ролей, обов’язків, цінностей та етичних стандартів людини з практиками, прийнятими в їхній конкретній професії.

Дослідники виявили, що прагнення до якості (а не прибутку) пов’язане з професійною ідентифікацією [15].

Професійне становлення – це тривалий та динамічний процес самореалізації особистості, який визначається соціально-економічними, соціально-психологічними, суб’єктно-особистісними, індивідуально-особистісними факторами, і що охоплює весь життєвий та професійний шлях людини. Цей процес проходить декілька етапів розвитку, кожен з яких характеризується своїм специфічним змістом [8]. Зміст професійного самовизначення складається з когнітивного, мотиваційно-емоційного, поведінкового та особистісно-професійного компонентів. Кожен з означених компонентів складається з механізмів які утворюють унікальну особистісну життєву та професійну перспективу, особистого професійного плану, професійної спрямованості, на основі уявлень, інтересів та потягів особистості до певного роду діяльності [41]. Формування професійної ідентичності – це складний процес, через який розвивається відчуття єдності з професією, причому деякі труднощі виникають через балансування особистої та професійної ідентичності.

Професійна ідентичність починає формуватися, коли люди отримують освітню підготовку для своєї професії [35].

Спираючись на теорію спільноти практиків, переходи між спільнотами можуть призвести до того, що людина відчуває напругу або конфлікт у тому, як відрізняються цінності та очікування різних спільнот, що змушує людину реструктуризувати межі між своєю професійною, особистою та приватною сферами ідентичності [46].

Теорія самовизначення – це макротеорія людської мотивації та особистості щодо вроджених тенденцій індивідів до зростання та індивідуальних психологічних потреб. Це стосується мотивації вибору індивідів за відсутності зовнішнього впливу та відволікань. Вона зосереджується на тому, наскільки людська поведінка є самомотивованою та самовизначеною.

У 1970-х роках дослідження розвинулися на основі порівняння внутрішніх і зовнішніх мотивів і зростаючого розуміння домінуючої ролі, яку внутрішня мотивація відіграє в індивідуальній поведінці [33]. Лише в середині 1980-х років, коли Едвард Л. Деці та Річард Райан написали книгу під назвою «Внутрішня мотивація та самовизначення в людській поведінці», ця теорія була офіційно прийнята як така, що має надійні емпіричні докази. З 2000-х років дослідження практичного застосування теорії професійного самовизначення значно зросли [33].

Теорія ґрунтується на психології внутрішньої мотивації, спираючись на складність людської мотивації та фактори, які сприяють або перешкоджають автономній участі в діяльності [33]. Внутрішня мотивація

означає початок діяльності, тому що це цікаво та приносить задоволення, на відміну від виконання діяльності для досягнення зовнішньої мети (тобто через зовнішню мотивацію). Інтерналізація відноситься до

активної спроби перетворити зовнішній мотив у особисто схвалені цінності і таким чином засвоїти правила поведінки, які спочатку були зовнішніми [33].

Пізніше Деці та Раян розширили свою ранню роботу, розрізняючи внутрішню та зовнішню мотивацію, і запропонували три основні внутрішні потреби, пов'язані з самовизначенням [23]. Вони вважали, що три основні психологічні потреби мотивують самоініціативну поведінку та визначають необхідні поживні речовини для індивідуального психологічного здоров'я та благополуччя. Кажуть, що ці потреби є універсальними та вродженими. Ці три потреби – це автономія, компетентність і зв'язок.

Теорія професійного самовизначення зосереджується на вірі в те, що людська природа демонструє постійні позитивні риси, коли люди неодноразово виявляють зусилля, свободу волі та відданість у своєму житті, що теорія називає властивими тенденціями до зростання [23]. Самовизначення також має більш особисте та психологічно відповідне значення сьогодні: здатність або процес робити власний вибір і контролювати власне життя. Використання особистої волі для визначення поведінки та мислення допоможе зробити вибір людини.

В психології визначають три основні психологічні потреби, які необхідно задовольнити, щоб підтримувати благополуччя та здоров'я [23]. Ці психологічні потреби (автономії, компетентність та спорідненість) є, як правило, універсальними, тобто, застосовуються до всіх індивідів і ситуацій. Однак у певний час деякі потреби можуть бути більш помітними, ніж інші, і виражатися по-різному залежно від часу, культури чи досвіду.

Автономність висловлюється у бажанні бути причинними агентами власного життя та діяти в гармонії зі своїм інтегрованим Я. Однак, це не означає бути незалежним від інших, а радше створює відчуття загальної

психологічної свободи та свободи внутрішньої волі. Коли людина автономно мотивована, її результативність, самопочуття та залученість підвищуються [10].

Дечі виявив, що пропонування людям зовнішньої винагороди за поведінку, яка є внутрішньо мотивованою, підриває внутрішню мотивацію, оскільки вони стають менш зацікавленими в ній. У подальших дослідженнях Amabile інші зовнішні чинники також викликають зниження такої мотивації. Наприклад, показано, що дедлайни обмежують і контролюють індивіда, що знижує його внутрішню мотивацію в процесі. Ситуації, які дають автономію, а не позбавляють її, також мають подібний зв'язок із мотивацією. Дослідження, присвячені вибору, виявили, що збільшення можливостей вибору учасника підвищує його внутрішню мотивацію. Крім того, задоволення або розчарування автономією впливає не тільки на мотивацію індивіда, але й на його зростання. Це задоволення або розчарування далі впливає на поведінку, що призводить до оптимального благополуччя або до поганого самопочуття [36].

За компетентністю Дечі виявив, що надання людям несподіваного позитивного відгуку про завдання підвищує їхню внутрішню мотивацію виконати його, тобто це відбувається тому, що позитивний відгук задовольнив потребу людей у компетентності. Крім того, теорія особистісного зростання впливає на формування сенсу, благополуччя та пошук цінності в рамках внутрішнього зростання та мотивації [33].

Спорідненість. Бажання взаємодіяти з іншими, бути з ними пов'язаними та відчувати турботу про інших.

Дечі та Раян стверджують, що існує три основні елементи теорії:

1. Люди за своєю природою активні, завдяки своєму потенціалу та володінню внутрішніми силами (такими як потяги та емоції).

2. Людям притаманна тенденція до зростання, розвитку та інтегрованого функціонування.

3. Оптимальний розвиток і дії властиві людям, але вони не відбуваються автоматично.

Професійна ідентичність формується образом, який складається у людини на основі того, як вона виконує роботу у своїй галузі. Чіткий професійний характер може бути важливим для побудови успішної кар'єри. Побудова професійного характеру часто передбачає поєднання освіти, професійної підготовки та особистості. Люди отримують ступені та професійні сертифікати, щоб продемонструвати знання, авторитетність та досвід у своїй професії. Особистість створює відмінності серед людей у професії зі схожим досвідом.

## **1.2. Особливості професійного розвитку психолога**

Професійний розвиток психолога – це безперервний шлях зростання, навчання та вдосконалення. До ключових особливостей, які сприяють розвитку в цій галузі, відносять:

1. Безперервна освіта – психологи часто здобувають вищі ступені, такі як магістерські або докторські програми, щоб поглибити свою експертизу. Вони також беруть участь у безперервному навчанні через спеціалізовані сертифікати, відвідують семінари та сліdkують за найновішими психологічними теоріями та методами. Багато країн вимагають постійного професійного розвитку для підтримки ліцензії.

2. Клінічний досвід має вирішальне значення. На початку своєї кар'єри психологи отримують практичний досвід через стажування під наглядом. Протягом свого професійного життя вони вдосконалюють навички діагностики психічних розладів, застосування терапевтичних методів та розуміння різноманітного походження пацієнтів.

3. Етичні та правові знання – психологи повинні дотримуватися суворих етичних кодексів. Вони мають дотримуватися правил щодо конфіденційності, інформованої згоди та меж професійної поведінки, забезпечуючи надання безпечних та етичних послуг.

4. Дослідження та практика, заснована на доказах – значна кількість психологів робить внесок у науковий прогрес, проводячи дослідження психічного здоров'я, когнітивних процесів або поведінкових втручань. Вони інтегрують результати рецензованих досліджень у клінічну практику, гарантуючи науковість застосованих підходів.

5. Міждисциплінарна співпраця – психологи часто співпрацюють з фахівцями з різних галузей, включаючи медичних працівників, педагогів, соціальних працівників та нейробіологів. Така командна робота дозволяє забезпечити цілісний догляд за пацієнтами та допомагає психологам розвинути ширше розуміння того, як психічне здоров'я перетинається з іншими аспектами життя.

6. Супервізія та консультації колег – особливо в клінічній психології фахівці консультуються з супервізорами або колегами для розгляду випадків, удосконалення терапевтичних методів та отримання альтернативних точок зору. Ця практика допомагає їм орієнтуватися в складних ситуаціях, забезпечуючи дотримання етичних стандартів.

7. Спеціалізація та експертиза – психологи часто зосереджуються на певних галузях, таких як травмотерапія, когнітивно-поведінкова терапія, дитяча психологія, тощо. Це дозволяє їм обслуговувати нішеві групи населення та ефективно вирішувати унікальні психологічні потреби.

8. Саморефлексія та особистісне зростання – емоційний інтелект є важливою навичкою. Психологи регулярно займаються самооцінкою, щоб розпізнавати особисті упередження, керувати своїм емоційним благополуччям та запобігати вигоранню. Деякі навіть самі звертаються за терапією, щоб

підтримувати збалансований погляд на речі та залишатися емпатичними у своїй роботі.

9. Інтеграція технологій – цифрова епоха змінила психологічну практику. Психологи використовують телетерапію, діагностичні інструменти за допомогою штучного інтелекту та методи нейровізуалізації для підвищення ефективності лікування. Навчання орієнтуванню в цих технологіях має вирішальне значення для сучасної практики.

10. Нетворкінг та професійна участь – участь у конференціях, вступ до професійних асоціацій та внесок у публікації дозволяє психологам залишатися на зв'язку з тенденціями, що розвиваються. Нетворкінг сприяє співпраці та надає можливості для наставництва, кар'єрного зростання та обміну інноваційними ідеями [37].

Проаналізувавши сучасні дослідження, зупинимося на підході, визначеному у статті Т.А. Кобилянської «Особистісні та професійно важливі якості майбутнього психолога». Автор стверджує, що до професійно важливих якостей психолога належать: професійна компетентність, вирішення професійних завдань на рівні професійного автоматизму в конкретній ситуації, захист інтересів клієнта, професійні та етичні цінності, такі як людяність, справедливість, самовизначення, конфіденційність, антидискримінація, безкорислива активність особистісних якостей та диференційоване застосування комунікативних навичок у професійних цілях, відповідальність та самодисципліна, глибока та щира зацікавленість у вирішенні професійних проблем та позитивних результатах роботи, робота в складних умовах для вирішення різних психологічних проблем [47].

Авторка в своєму дослідженні визначає, що особистісні якості психолога нею було розподілено на групи.

1. Перша група включає особистісні якості, що є значущими у професійній діяльності, а саме психічні процеси (сприйняття, пам'ять, уява, мислення), психічні стани (стрес, тривожність, апатія, втома), вольовим, емоційним характеристикам.

2. Друга група включає самооцінку, самоконтроль, стресостійкість, самокритичність, уміння керувати своїми емоціями.

3. До третьої групи віднесено емпатійність, комунікативність, красномовність, візуальність тощо.

Авторка вважає за необхідне поєднання особистісних і професійних якостей психологів як фахівців. Серед загальних особистісно-професійних якостей психолога визначено:

1. на психофізіологічному рівні – емоційна стійкість, витримка, спокій, здатність реально зважувати обстановку, стійкість до стресу, сильний тип нервової системи;

2. на інтелектуальному рівні – науково гуманістичний світогляд, логічність мислення, чітке уявлення про складність і суперечливість природи психіки і поведінки людини; творчість, проникливість, аналітичність і прогностичність;

3. на особистісному рівні – фасиліативність, стабільність, спрямованість на іншого, професійна вмотивованість, активність, комунікабельність і великодушність до людей, люб'язність, тактовність і дипломатичність у спілкуванні, підпорядкування своїх інтересів інтересам іншого і групи, моральність, сумлінність, відповідальність, сміливість у вирішенні практичних питань та ін [47].

Протипоказаннями для роботи в якості психолога можна віднести: зневагу до людей, прагнення помститися, психічне нездоров'я, невміння спілкуватися, нездатність вибудовувати з людьми відносини на засадах взаємоповаги; лінь, безініціативність тощо.

### 1.3. Психологічні виклики роботи в умовах війни

Робота у воєнних умовах створює величезні психологічні виклики, підштовхуючи людей до їхніх емоційних та розумових меж [14]. Деякі з найглибших труднощів включають:

Хронічний стрес і тривога – постійний вплив небезпеки, непередбачуваності та ситуацій, що загрожують життю, може призвести до підвищеного рівня стресу та тривоги. Постійна присутність небезпеки, непередбачуваності та ситуацій високого тиску призводить до надзвичайного стресу. Люди, які працюють у зонах бойових дій – солдати, журналісти, гуманітарні працівники – повинні постійно залишатися надзвичайно пильними. Цей стан підвищеної усвідомленості може спричинити:

1. Прискорене серцебиття, проблеми зі сном та постійне відчуття страху.
2. Порушення концентрації уваги та пам'яті, що ускладнює виконання повсякденних завдань.
3. Тривале тривожне розлади через тривалий вплив невизначеності та потенційних загроз.

Травма та посттравматичний стресовий розлад – свідок насильства, руйнувань та людських страждань може призвести до посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що викликає спогади, кошмари та емоційні страждання. Свідчення насильства, руйнувань та страждань може мати тривалі психологічні наслідки. ПТСР може проявлятися різними способами:

1. Нав'язливі думки або спогади про травматичні події.
2. Нічні кошмари та порушення режиму сну.
3. Поведінка уникнення – люди можуть усамітнюватися від людей або місць, які нагадують їм про їхній досвід.
4. Емоційне оніміння або підвищена дратівливість.

5. У деяких випадках саморуйнівна поведінка, така як зловживання психоактивними речовинами.

Моральні дилеми та етична напруга – багато працівників у зонах бойових дій, такі як медики чи психологи, стикаються зі складним моральним вибором, який може важким тягарем обтяжувати їхню совість. Багато людей у зонах бойових дій повинні приймати рішення щодо життя або смерті, які випробовують їхні етичні межі. Наприклад:

1. Медичні працівники іноді повинні розставляти пріоритети щодо того, кого лікувати з обмеженими ресурсами.
2. Журналістам може бути важко повідомляти конфіденційну інформацію, яка може мати реальні наслідки.
3. Солдати можуть бути змушені потрапляти в бойові ситуації, що кидають виклик їхній особистій моралі. Ці етичні труднощі можуть сильно обтяжувати людину, призводячи до почуття провини, тривоги та сумнівів у особистих цінностях.

Вигорання та втома – невблаганний характер війни в поєднанні з довгими робочими годинами та обмеженими ресурсами призводить до фізичного та емоційного виснаження. Військові умови вимагають постійного фізичного та розумового навантаження. Вигорання може виникати через:

1. Тривалі години роботи з мінімальним відпочинком, що призводить до виснаження та порушення процесу прийняття рішень.
2. Відсутність належного харчування, медичного обслуговування або доступу до основних потреб, що ще більше посилює втому.
3. Емоційне виснаження від повторюваних стресових ситуацій. Без належної підтримки психічного здоров'я та перерв це виснаження може перетворитися на повну ізоляцію.

Ізоляція та відчуженість – тривале перебування далеко від дому та близьких, часто в небезпечному середовищі, може викликати у людей відчуття

відірваності від нормального життя. Ті, хто працює в зонах конфліктів, часто відчують глибоку ізоляцію, як фізичну, так і емоційну.

1. Тривала розлука з родиною та друзями створює самотність.
2. Відрив від звичайного життя ускладнює повернення додому.
3. У деяких людей розвивається емоційна відчуженість як механізм подолання труднощів, і їм важко підтримувати зв'язок з іншими навіть після виїзду із зони бойових дій.

Провина того, хто вижив – ті, хто уникає шкоди або є свідками страждань інших, можуть боротися з почуттям провини, запитуючи себе, чому вони вижили, а інші – ні. Почуття провини у того, хто вижив, виникає, коли люди ставлять під сумнів, чому вони вижили, а інші – ні.

1. Ті, хто став свідками смерті чи поранень, можуть звинувачувати себе в тому, що не змогли більше допомогти.
2. Люди можуть відчувати себе негідними повернутися до безпечного місця, коли інші все ще страждають.
3. Це почуття провини може сприяти депресії, тривозі та навіть саморуйнівній поведінці.

Для пом'якшення цих труднощів вирішальне значення мають психологічна підтримка, тренінги з розвитку стійкості та догляд після депортації. Фахівці з психічного здоров'я відіграють життєво важливу роль у допомозі людям зорієнтуватися у своїх переживаннях та відновити відчуття стабільності.

#### **1.4. Стресостійкість як умова професійної ідентифікації**

Виникнення стресу у професійній діяльності є важливою науковою проблемою через його негативний вплив на ефективність виконання професійних завдань, а також на стан здоров'я працівника. Стійкість до стресу

є важливим фактором, що забезпечує ефективність та успішність професійної діяльності фахівців різних сучасних спеціальностей.

Психологічна допомога є невід'ємною частиною суспільства будь-якої країни, вона спрямована на підтримку тих верств населення, які в певний період часу не здатні ефективно самотійно адаптуватися в соціальних взаємодіях. У зв'язку з цим розвиток соціальної сфери є одним з найвищих пріоритетів соціальної політики держави. Надзвичайно важливим завданням є систематична підготовка висококваліфікованих працівників, здатних підтримувати та розвивати власну стресостійкість, що визначає успішність соціальних фахівців у виконанні своїх професійних обов'язків.

Прояв стресостійкості як системної динамічної риси особистості, що визначає здатність людини протистояти стресовим впливам та адекватно емоційно реагувати на більшість стресових ситуацій, активно їх змінювати або адаптуватися до них без шкоди для свого здоров'я та підтримувати ефективність виконуваної діяльності, має свої особливі аспекти в кожному віковому періоді, зокрема на різних етапах дорослого життя.

Підготовка висококваліфікованих спеціалістів стає важливим завданням на сучасному етапі розвитку України у зв'язку зі зростанням суспільних потреб у соціальній допомозі. Повторювані стресові ситуації, в які потрапляє соціальний працівник під час складних соціальних взаємодій з клієнтами, постійне проникнення в суть їхніх проблем, особистісна тривожність, інші внутрішні та зовнішні фактори негативно впливають на його психічне та фізичне здоров'я, підвищують ризик емоційного вигорання та професійної деформації. Тому, звичайно, професійна діяльність у таких умовах вимагає певних якостей фахівця, і стресостійкість має бути однією з них.

Однією з важливих компетенцій соціального працівника є здатність ефективно функціонувати в складних ситуаціях, що часто виникають у практиці соціальної роботи. А.М. Львовичкіна визначає цей вид компетентності

як стресостійкість. Вчена зазначила, що значна кількість досліджень присвячена формуванню та розвитку стресостійкості як в Україні, так і за кордоном. Водночас ці дослідження переважно стосуються таких спеціальностей, як військовослужбовці та представники професій високого ризику. І хоча соціальні працівники не належать до цих категорій, вони також часто стикаються зі стресовими ситуаціями (Льовочкіна, 2017) [50, С. 44]. Соціальний працівник допомагає не лише окремим особам та сім'ям, які опинилися у складній життєвій ситуації, але й опосередковано бере участь у реформуванні соціальної політики держави. Він повинен вміти виявити соціальну проблему, встановити її причину, а потім допомогти у її вирішенні. До професійно важливих якостей соціального працівника належать професійна компетентність, доброзичливе ставлення до людей, організаторські та комунікативні якості, високий моральний рівень та нейропсихічна витривалість (психічна толерантність до стресу) (Walton, 2005) [54, С. 44].

Аналіз зарубіжних та вітчизняних психологічних праць, пов'язаних з вивченням особливостей стресостійкості фахівців соціальної сфери різних вікових груп, дозволив визначити структуру їхньої стресостійкості, компонентами якої є когнітивно-рефлексивний, емоційно-мотиваційний та поведінково-регуляторний.

1. До складу когнітивно-рефлексивного компонента входять оптимістичний стиль мислення, адекватна самооцінка та інтернальність-екстернальність.

2. Конструктами емоційно-мотиваційного компонента є низька особистісна тривожність, емоційна рівноваженість та мотивація до успіху.

3. Поведінково-регуляторний компонент складається з таких конструктів, як вольова саморегуляція, самоконтроль у спілкуванні та конфліктна компетентність.

Основними психологічними умовами розвитку стресостійкості соціальних працівників різних вікових груп є емпатія, толерантність, моральні норми, переважання внутрішньої мотивації професійної діяльності, а також здатність застосовувати проблемно-орієнтовані та просоціальні стратегії подолання труднощів.

Психічне здоров'я особистості є передумовою ефективної діяльності загалом та професійної діяльності зокрема. У наш час відбувається перегляд уявлень про людину як особистість, її унікальну цінність, і це вимагає вирішення нових проблем. Найважливішою є проблема збереження здоров'я людини, не лише фізичного, а й психічного (Кравченко, Міщенко, Клименко, Кузьменко, Потапчук, 2021).

Проблема стійкості до стресу набуває все більшої наукової та практичної важливості через динамічні зміни в економічній, військовій, політичній та інших сферах суспільства. Вивчення стресу у зв'язку з оголошеною війною російських найманців проти українського народу, окупацією українських територій, що спричиняє нестабільну внутрішню соціально-політичну та економічну ситуацію (Янковий та ін., 2020) та призводить до стресу, негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я особистості, набуває значної актуальності. Вплив стресу пронизує все наше сучасне життя всіх категорій населення та фахівців і вимагає багатовекторних досліджень з психодіагностики для подолання та запобігання негативним наслідкам.

Більшість як вітчизняних (Крайнюк, Миронець, Тимченко, Корольчук М., Осєдло та ін.), так і зарубіжних наукових досліджень з проблеми стресу (Лазарус Р., Паркер Дж., Перрес М., Райхертс М.) присвячена переважно одній з тем: теоретичним, дослідницьким, діагностичним або питанням психологічного втручання. Водночас, стійкість особистості до стресу є актуальною проблемою. Виявлення особливостей та порівняльний аналіз

профілів стресостійких та нестресостійких осіб дозволить визначити адекватний психодіагностичний інструментарій, психопрофілактику та психотерапію спеціалістів для ризикованих професій та, зокрема, рятувальників. Водночас, враховуючи всі досягнення сучасної науки та практики, порівняльний аналіз профілів стресостійких та нестресостійких осіб не вважався прямим твердженням, комплексно виявляючи структурні компоненти, психодіагностичний інструментарій та прояв.

Стресостійкість (резиліентність) – широко відоме та популярне поняття в психологічній науці, проте існує безліч інтерпретацій його значення. Спочатку цю рису досліджували в галузі психології стресу такі дослідники, як Р. Лазарус, Г. Сельє, С. Фолькман, Ю. Щербатих та інші. Резиліентність також розглядалася в контексті емоційної та психологічної стабільності (М. Дяченко, К. Пилипенко, В. Писаренко, Є. Крупник та інші), а також стресостійкості (В. Крайнюк, Л. Собчик). Такі вчені, як Р. Шевченко, Т. Дудка, Г. Мигаль, О. Протасенко, В. Корольчук, Г. Дубчак, Ю. Тептюк, О. Поліщук та інші, працювали над вивченням соціально-психологічних факторів, структурних елементів та психологічних механізмів стресостійкості.

У вузькому сенсі поняття резиліентності трактується як здатність особистості протистояти стресу [7]. Ширше визначення надає Р. Шевченко, який зазначає, що стресостійкість – це комплексна характеристика особистості, що характеризується необхідним ступенем адаптації до дій в екстремальних ситуаціях. Це допомагає переживати інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без негативних наслідків для власного здоров'я та соціального середовища та для професійної діяльності [7].

У багатьох наукових дослідженнях, визначаючи фактори стресостійкості, особлива увага приділяється стратегіям подолання (поведінковим стратегіям подолання стресу) та толерантності до невизначеності [19].

Першим визначальним внутрішнім фактором стресостійкості та вирішальним компонентом професійної ресурсності майбутніх психологів, на нашу думку, є конструктивні стратегії подолання, які відображають здатність інтегрувати філософію психології у власний спосіб життя. Місіонерська функція психологів визначає унікальний підхід до людського існування в цілому. Це формує цінності майбутнього психолога, його світогляд та ставлення до різних аспектів життя, зокрема до міжособистісної взаємодії.

Ефективні психологи повинні, перш за все, бути ефективними для себе, здатними до самоорганізації та саморегуляції, а також вміти долати стрес у власному житті та конструктивно вирішувати конфлікти. Ці якості дозволяють їм ділитися власним досвідом з іншими. Вони справді відіграють ключову роль у забезпеченні внутрішніх поведінкових ресурсів для професійного розвитку майбутніх психологів.

Стійкість до стресу здатна вселити впевненість у собі та самоефективність, а також бути корисною для інших. Важливим поведінковим компонентом для майбутніх психологів у цьому відношенні є ефективне застосування професійних знань, навичок та здібностей у практичній роботі з клієнтами, часто пов'язаних з власним досвідом подолання стресу та вирішення проблемних ситуацій. У цьому випадку підкріплення конструктивних стратегій подолання відіграватиме значну роль у підвищенні самооцінки рівня свого професійного розвитку, зокрема їхньої здатності застосовувати набуті професійні компетенції на практиці. Це, у свою чергу, відображає особливості професійної Я-концепції майбутніх психологів.

Важливо зазначити, що в контексті суспільних трансформаційних змін толерантність до невизначеності є вирішальною для фахівців у соціономічній галузі та тісно пов'язана зі стресостійкістю. Психолог, який може орієнтуватися в нових ситуаціях та знаходити стабільність, коли планування майбутнього є дуже ризикованим, стає ефективним для себе, таким чином

здатним вселяти почуття надійності та безпеки в інших. Зокрема, саморегуляція та самоорганізація є важливими при роботі з екстремальними ситуаціями або їх наслідками. У таких випадках психологічна та емоційна стабільність і адаптивність фахівця допомагають підтримувати критичне мислення та оцінку подій і станів клієнтів, що призводить до позитивного емоційного зараження.

Толерантність до невизначеності визначається як другий внутрішній фактор стресостійкості та елемент професійної ресурсності майбутніх психологів. Крім того, варто зазначити, що основа стресостійкості, а отже, і стратегій подолання, лежить у несвідомій системі захисних механізмів психіки. Українські дослідники Я. Чаплак, Я. Андрєєва та Г. Чуйко визначають психологічний захист як систему механізмів (технік або методів), які нібито захищають Я-концепцію особистості (її самооцінку та самоцінність, цілісність ідентичності) від негативних та психологічно травматичних подій, процесів або станів (стрес, тривога, напруга, фрустрація, емоційний дискомфорт, сором, гнів тощо), від внутрішніх та зовнішніх конфліктів і труднощів, а також криз самосприйняття, зумовлених змінами у сприйнятті та інтерпретації подій, їхньої значущості для людини. Він розмежовує свідомість та Я особистості від травматичних переживань, негативних суджень, впливів або конфліктів.

Через захисні механізми психіки, на думку вчених, відбувається трансформація негативної інформації, що посилює соціально-психологічну адаптацію особистості та сприяє збереженню внутрішньої рівноваги [41].

Американський психотерапевт і психоаналітик Н. Маквільямс розрізняє первинні та вторинні механізми психологічного захисту.

Перша група функціонує на довербальному рівні розвитку, коли система символічної інтерпретації життя та проблемних, конфліктних і неприємних ситуацій у індивіда ще не сформувалася. Це примітивні захисні механізми, які

часто послідовно та систематично використовуються особами з психотичною та/або прикордонною психічною організацією. Однак останнє не обов'язково свідчить про їхню деструктивність або неефективність.

Група вторинних захисних механізмів характеризується здатністю до вербальної та символічної обробки міжособистісних та внутрішньоособистісних конфліктів, що робить їх більш складними та конструктивними формами захисту. Ці механізми часто та систематично використовуються особами з невротичним рівнем психічної організації та такими розладами, як obsesивно-компульсивний розлад (ОКР) [43].

Феномен захисних механізмів психіки залишається предметом обговорення в наукових та професійних колах. Однак, робота з цими механізмами є одним з найважливіших компонентів психоаналітичної терапії. Зокрема, кількість та адекватність чи неадекватність задіяних захисних механізмів стосовно життєвої ситуації людини може свідчити про наявність або відсутність внутрішньої психологічної напруги та визначати адаптивність людини. На нашу думку, цей конструкт є вирішальним у дослідженні психологічних аспектів забезпечення ресурсами професійного розвитку майбутніх психологів як глибокого фактора стійкості до стресу. Він дозволяє ширше зрозуміти специфіку професійної ресурсності майбутніх фахівців у галузі психології.

## Висновки до розділу 1

Професійне самовизначення – це складний та динамічний психологічний процес, який відображає свідомий вибір людиною професії, розуміння особистих здібностей та довгострокову відданість обраному професійному шляху. Згідно із сучасними психологічними теоріями, зокрема теорією самовизначення (Deci & Ryan), цей процес регулюється взаємодією внутрішніх мотивацій, таких як автономія, компетентність та спорідненість, та зовнішніх соціально-культурних впливів, включаючи освіту, сім'ю та тенденції ринку праці.

У галузі психології професійний розвиток також передбачає постійне набуття теоретичних знань, етичну відповідальність, клінічну практику та рефлексивну самосвідомість. Однією з визначальних рис професійного зростання психолога є навчання протягом усього життя та розвиток навичок. Це питання стає особливо актуальним в умовах війни або масштабної кризи. Психологи, які працюють у таких контекстах, стикаються з підвищеними професійними вимогами, часто діючи в умовах хронічного стресу, моральних дилем та емоційного перевантаження. Ці виклики суттєво впливають не лише на якість психологічної допомоги, але й на особисте психологічне благополуччя спеціаліста. У таких ситуаціях стресостійкість психолога стає не лише захисним фактором, а й фундаментальним елементом стабільної професійної ідентичності. Тому в сучасних українських умовах, що характеризуються переміщенням, пов'язаним з війною, травмами та гуманітарними потребами, розвиток стресостійкості та рефлексивної компетентності є ключовим для успішного професійного становлення та сталого функціонування психологів.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІВ В ПЕРІОД ВІЙНИ

### 2.1 Обґрунтування методів дослідження

Відповідно до теми нашого дослідження, вибіркою стали 30 осіб юнацького віку Маріупольського державного університету.

Задля досягнення мети дослідження нами було обрано наступні методики, подані у формі гугл-форми: «Професійне самовизначення» (адаптована версія Vocational Identity Scale, J.L. Holland)» [28, С. 40], «Шкала кар'єрної самоефективності (Career self-efficacy scale) Е.Е. Kossek, К. Roberts, S. Fisher, and B. Demarr; Adapted from M. Sherer and C. Adams (адаптація М.Є. Тиченко) [40, С. 41], «Оцінка рівня стресостійкості (адаптована методика PCL-5, PTSD Checklist)» [4, С. 36]. Надамо характеристику методів дослідження:

1. Методика «Професійне самовизначення» (Vocational Identity Scale, J.L. Holland) є складовою частиною інструменту «My Vocational Situation» (MVS), розробленого Джоном Л. Голландом, Деннісом С. Готтфредсоном та Полом Г. Пауером у 1980 році [28, С. 40].

Процедура проведення складається з 18 тверджень, на які респондент відповідає «правда» або «неправда». Метою є оцінка рівня професійної ідентичності особи, тобто наскільки чітко людина усвідомлює свої кар'єрні цілі, інтереси та здібності. Респонденту пропонується оцінити твердження за 5-бальною шкалою, де 1 – «абсолютно незгоден»; 5 – «цілком згоден».

Інтерпретація:

1. 35–40 балів – висока визначеність у професійному самовизначенні.

2. 25–34 балів – помірний рівень самовизначення.
3. 24 балів і менше – низька впевненість у виборі професії.

2. Методика «Шкала кар'єрної самоефективності» (Career self-efficacy scale) E.E. Kossek, K. Roberts, S. Fisher, and B. Demarr; Adapted from M. Sherer and C. Adams (адаптація М.Є. Тиченко) [40, С. 41].

Загальна характеристика методики. Шкала кар'єрної самоефективності складається з 11 тверджень. Загалом це поняття відображає переконання людини в тому, що вона спроможна управляти власною кар'єрою. Відповіді оцінюються за 5 бальною шкалою. Загалом дослідники засвідчують високі показники надійності даної шкали (Day, & Allen, 2004). Інструкція для учасників опитування. Оцініть, будь ласка, наскільки Ви згодні з кожним твердженням за шкалою від 1 (категорично не згоден / не згодна) до 5 (абсолютно згодний / згодна).

Обробка та інтерпретація результатів. Необхідно підсумувати бали по 11 питаннях для визначення показника кар'єрної самоефективності, однак деякі питання рахуються зі зворотнім знаком.

Прямі питання: 1, 2, 5, 6, 10.

Обернені питання: 3, 4, 7, 8, 9, 11.

Високі значення відображають високу кар'єрну самоефективність.

Тестові норми за шкалою кар'єрної самоефективності (Career Self Efficacy Scale) [40, С. 41]

Низький рівень 11–37

Середній рівень 38–43

Високий рівень 44–55

3. Методика «Оцінка рівня стресостійкості» (адаптована методика PCL-5, PTSD Checklist) [4, С. 36]

Методика визначає рівень стресу та ризик посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що може впливати на професійне самовизначення.

Респондент оцінює частоту виникнення кожного симптому за шкалою:

0 – «ніколи», 1 – «рідко», 2 – «іноді», 3 – «часто», 4 – «дуже часто».

Інтерпретація

1. 0–10 балів – низький рівень стресу.
2. 11–20 балів – помірний рівень стресу.
3. 21+ балів – високий рівень стресу, ризик ПТСР.

Надамо результати експериментального дослідження.

## 2.2. Аналіз результатів дослідження

Гіпотезою нашого дослідження виступає припущення, що рівень стресостійкості зумовлює професійне самовизначення майбутніх психологів. Задля перевірки гіпотези дослідження нами було проведено емпіричне дослідження серед юнаків – студентів старших курсів та випускників минулого року спеціальності «Психологія» віком 20–22 роки у кількості 30 осіб. Дослідження проводилося у квітні 2025 року в режимі онлайн за допомогою Google-форм. Охарактеризуємо отримані результати.

За результатами методики «Професійне самовизначення» (адаптована версія Vocational Identity Scale, J.L. Holland) [28, С. 40] було визначено, що результати більшості респондентів належать до помірного рівня професійної ідентичності (52%), високий рівень ідентичності демонструють 30%, низький рівень визначено у 18% опитаних (див.табл. 2.1.).

Можемо припустити, що більша частина респондентів ще не зробила остаточний вибір щодо майбутньої професійної діяльності, хоча вони більше схильються до позитивного вибору. Також значна частина респондентів (30%) позитивно визначилися щодо своєї майбутньої діяльності, впевнені в своєму виборі, позитивно сприймають себе як психолога та можливо вже мають

сформовану професійну мету та амбіції. У той же час, лише 18% тобто п'ята частина опитаних відчувають сумніви щодо майбутньої професійної діяльності або, можливо, вони не бачать перспектив або шляхів реалізації своїх професійних потреб.

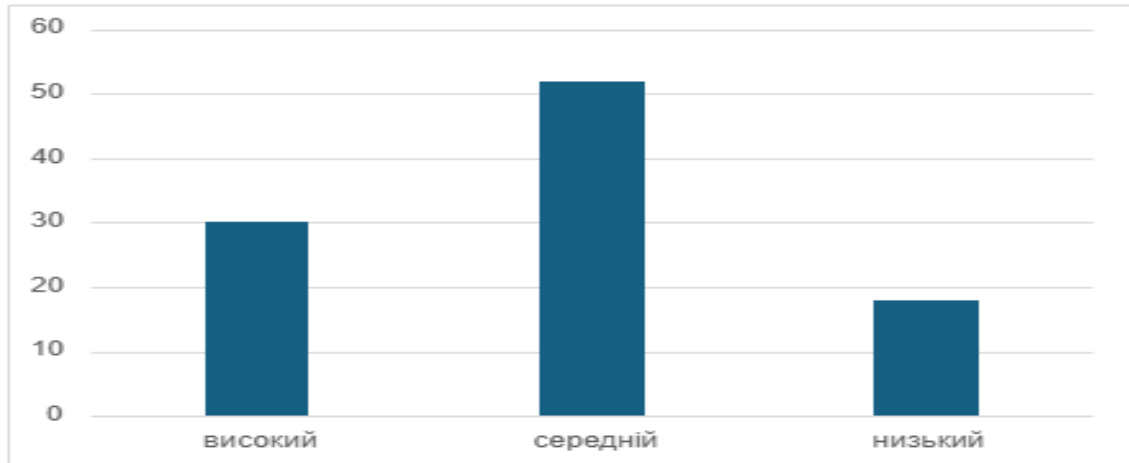


Рис. 2.1. Прояв рівнів професійної ідентичності за методикою J.L.Holland

Розглянемо результати за методикою «Оцінка рівня стресостійкості» (адаптована методика PCL-5, PTSD Checklist) [4, С. 36]. Низький рівень спостерігаємо у 41% опитаних, що на нашу думку, є результатом постійного стресу і ситуації невизначеності, в якій опинилися сучасні українські юнаки за умови постійних повітряних тривог та загрози життю. Вони можуть відчувати зниження професійної мотивації, зниження рівню впевненості у майбутньому. Можливим способом корекції може бути психоедукація та підвищення рівня стресостійкості.

Майже однакова за відсотком група (38%) демонструє середній або іншими словами помірний рівень стресостійкості. Тобто вони відчувають певний рівень стресу але здатні адаптуватися та приймати рішення щодо професійного самовизначення. Для цієї групи може бути прийнятною прокрастинація щодо подальшого професійного росту. Можливо, також розвиток навичок стресостійкості може бути способом допомоги.

Найменша за численністю група (22%) має високий рівень, тобто є стресостійкою навіть за сучасних умов. Вони мають розвинені адаптивні стратегії, копінг-стратегії та використовують соціальне оточення задля стабілізації емоційного стану. Ця група буде найбільше визначеною в питаннях професійного самовизначення, як ми вважаємо (див.рис. 2.2).

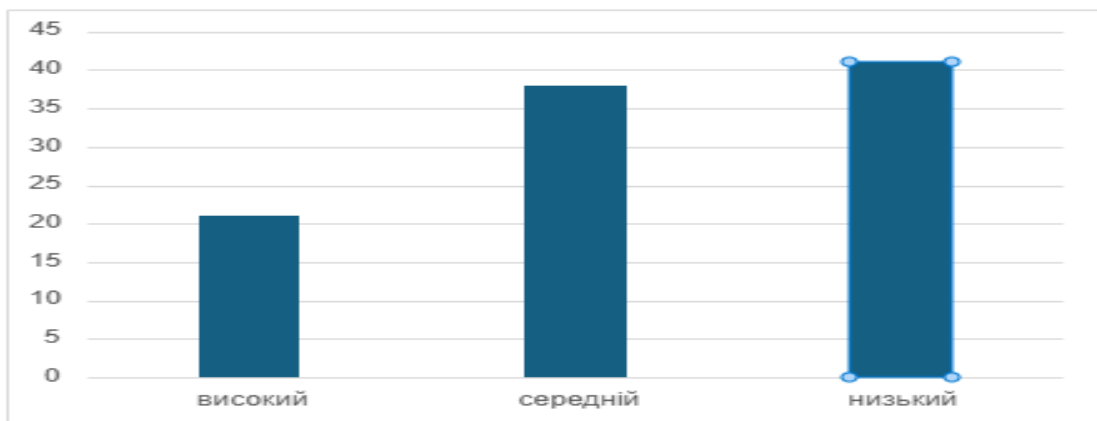


Рис. 2.2. Рівні стресостійкості за методикою «Оцінка рівня стресостійкості».

Розглянемо результати за методикою «Шкала кар'єрної самоефективності» (адаптація М.Є. Тиченко) [40, С. 41]. За результатами опитування 32% демонструють високий рівень самоефективності, що може визначатися як цілеспрямованість та використання адаптивних стратегій навіть у важких умовах сьогодення України. Найбільша група (45%) належать до середнього рівня, тобто вони можуть мати помірну впевненість у своїх професійних здібностях і можуть переживати певні труднощі на професійному шляху. Найменша за чисельністю група (23%) показали низьку впевненість, що може бути пов'язано із ситуацією нестабільності в умовах війни в Україні (див.рис. 2.3).

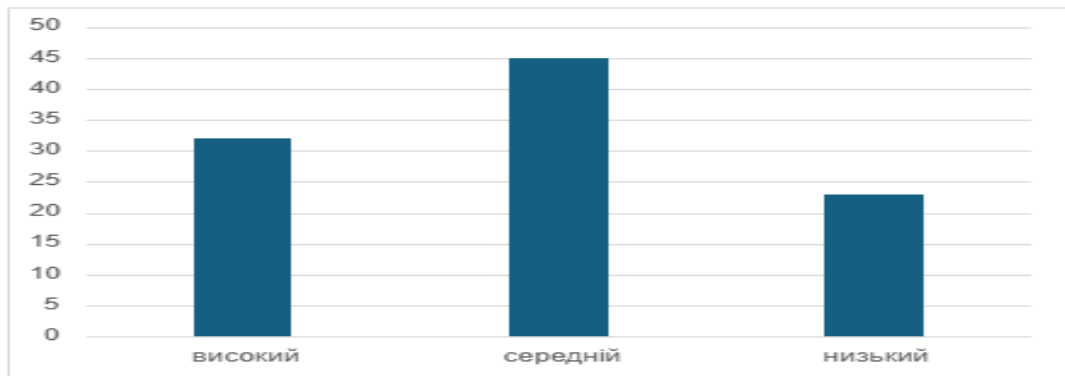


Рис. 2.3. Результати методики «Шкала кар'єрної самоефективності».

Порівняльний аналіз за усіма методиками (див. Рис. 2.4) дозволяє зробити висновок, що найбільша кількість респондентів до групи з середніми показниками, тобто вони ще сумніваються у своїх професійних перспективах та можливостях, проте вони все ж таки частково контролюють стрес під час існуючої ситуації. Група з високими показниками здатна адаптуватися до сучасних умов та будувати кар'єрні плани на майбутнє. Найменш виражена група з низькими показниками, що ми вважаємо показником того, що навіть за сучасних нестабільних та стресових умов більшість молоді здатна до адаптації або мають до цього потенціал.

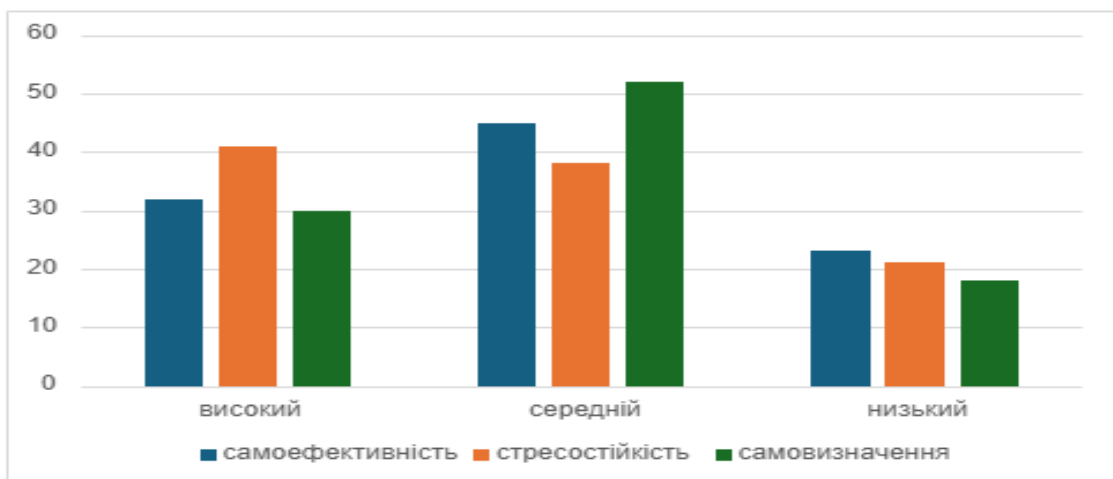


Рис.2.4. Порівняльний аналіз результатів за трьома методиками

Таким чином, робимо висновок, що гіпотезу дослідження – рівень стресостійкості зумовлює професійне самовизначення майбутніх психологів – підтверджено.

## **Висновки до розділу 2**

З метою перевірки гіпотези дослідження нами було обрано наступні методики «Професійне самовизначення» (адаптована методика PCL-5, PTSD Checklist) [28, С. 40], «Шкала кар'єрної самоефективності» (адаптація М.Є. Тиченко) [40, С. 41], «Оцінка рівня стресостійкості (адаптована методика PCL-5, PTSD Checklist) [4, С. 36].

Порівняльний аналіз застосованих діагностичних методів виявляє стійку закономірність у професійному самовизначенні та психологічному благополуччі українських студентів-психологів і нещодавніх випускників в умовах воєнного часу. За всіма методами більшість респондентів демонструють показники, що вказують на відносну адаптацію, а також на ступінь внутрішньої невизначеності та емоційного напруження. Результати експериментального дослідження показали, що рівень стресостійкості має пряму залежність із професійним самовизначенням. Тож, гіпотезу дослідження було підтверджено.

## ВИСНОВКИ

Професійне самовизначення визначається як свідомий, добровільний процес вибору кар'єри та життєвого шляху, що відповідає цінностям, здібностям, інтересам та рисам особистості. Воно відображає не лише акт вибору професії, але й внутрішню готовність брати на себе відповідальність за свій вибір та активно будувати життєву траєкторію в рамках цієї професії. У психологічних дослідженнях цей процес розглядається як ключовий компонент особистісного розвитку в підлітковому та ранньому дорослому віці. Згідно з теорією самовизначення, процес самовизначення залежить від задоволення трьох основних психологічних потреб: автономії, компетентності та спорідненості. Фактори, що впливають на професійне самовизначення, включають соціальний контекст, когнітивний розвиток, емоційну зрілість та доступ до ресурсів професійної орієнтації. Нещодавні українські дослідження підкреслюють, що в часи суспільної нестабільності, такої як війна чи економічна криза, процес професійного самовизначення ускладнюється через обмежені можливості кар'єри, невизначеність та психологічну невпевненість.

Професійний розвиток психолога – це багатоетапний, безперервний процес, який включає академічну підготовку, практичне навчання, етичне формування та особистісний ріст. На початковому етапі розвиток включає отримання теоретичних знань, опанування методів психологічної оцінки та втручання, а також розвиток рефлексивних навичок. Пізніші етапи зосереджуються на спеціалізації, супервізії та самостійній практиці. Ключовими характеристиками професійного розвитку психолога є емоційна стабільність, самосвідомість, емпатія, критичне мислення та сильна етична орієнтація. Крім того, успішний розвиток вимагає сильної професійної ідентичності, яка часто культивується через наставництво, співпрацю та

приналежність до професійної спільноти. В Україні через війну та вимушену міграцію психологи часто стикаються з прискореним професійним розвитком у стресових умовах, що вимагає швидкої адаптації до нових ролей, таких як кризове консультування або втручання у травматичний період.

Психологи, які працюють у воєнних умовах, стикаються зі значними психологічними та професійними викликами, які впливають на їхню емоційну стійкість та ефективність. До них належать вторинний травматичний стрес, втома від співчуття, вигорання та моральні страждання, що виникають внаслідок роботи з тяжко травмованими людьми, включаючи переміщених осіб, ветеранів та жертв насильства. Психологи також можуть переживати особисті травми, особливо коли вони самі є жертвами конфлікту або переміщення. У таких контекстах традиційні межі між професійним та особистим життям розмиваються, що ускладнює терапевтичний процес. Непередбачуваність та небезпека, властиві зонам бойових дій, вимагають від психологів розвитку навичок швидкого прийняття рішень, емоційної регуляції та гнучких стратегій втручання. Крім того, системні проблеми, такі як руйнування інфраструктури, відсутність нагляду та етичні дилеми, ускладнюють надання послуг. Потреба в емоційній підтримці, консультаціях з колегами та системних втручаннях стає гострою, що підкреслює важливість допомоги, що враховує травму, практики, заснованої на стійкості, та професійного догляду за собою.

Стресостійкість – це здатність людини ефективно справлятися, адаптуватися та відновлюватися після стресу, особливо в професійному контексті. У випадку психологів ця якість особливо важлива, оскільки вона підтримує не лише їхнє благополуччя, але й формування стабільної та цілісної професійної ідентичності. Професійна ідентифікація стосується внутрішнього прийняття своєї ролі психолога, інтеграції професійних цінностей та послідовної участі в професійній поведінці. Дослідження показують, що

високий рівень стресостійкості позитивно корелює з емоційною стабільністю, задоволенням від роботи та відданістю професійним ролям. Для психологів, які працюють у стресових середовищах, стійкість відіграє захисну роль від вигорання та розсіювання ідентичності. Розвиток стресостійкості передбачає поєднання індивідуальних рис (саморегуляція, оптимізм, когнітивна гнучкість), зовнішньої підтримки (керівництво, колегіальність) та організаційних факторів (здоровий робочий клімат, доступ до ресурсів психічного здоров'я). У сучасних українських реаліях виховання стійкості у психологів є важливим не лише для особистісного збереження, але й для підтримки психологічної підтримки.

Порівняльний аналіз за усіма методиками дозволяє зробити висновок, що найбільша кількість респондентів до групи з середніми показниками, тобто вони ще сумніваються у своїх професійних перспективах та можливостях, проте вони все ж таки частково контролюють стрес під час існуючої ситуації. Група з високими показниками здатна адаптуватися до сучасних умов та будувати кар'єрні плани на майбутнє. Найменш виражена група з низькими показниками, що ми вважаємо показником того, що навіть за сучасних нестабільних та стресових умов більшість молоді здатна до адаптації або мають до цього потенціал.

Результати експериментального дослідження показали, що рівень стресостійкості має пряму залежність із професійним самовизначенням. Тож, гіпотезу дослідження було підтверджено.

Таким чином, робимо висновок, що гіпотезу дослідження – рівень стресостійкості зумовлює професійне самовизначення майбутніх психологів – підтверджено.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Беляєв С. Б., Кондрацька Л. В., Бабельчук О. І. Система розвитку стресостійкості в умовах закладу вищої освіти // Академічні візії. 2024. № 33. С. 1–11. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1243>.
2. Біскуп М., Волинець Н. Стресостійкість цивільного населення у воєнний час // Universum. 2024. № 8. С. 349–355. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1024>.
3. Васильєва О. А. Фактори професійного самовизначення особистості в сучасних умовах. URL: <https://cutt.ly/A6sNn12>
4. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни // Журнал сучасної психології. – 2022. № 2. С. 16–27. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>.
5. Галузяк В. М., Добровольська К. В. Розвиток професійної самосвідомості студентів вищих навчальних закладів: монографія. Вінниця: Нілан, 2015. 256 с.
6. Гудименко К. М. Професійне самовизначення старшокласників як психолого-педагогічна проблема // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2015. –№ 2 (46). С. 227–232.
7. Hutyra M., Kononova M. Особливості професійної самоактуалізації студентів-психологів, які переживають кризу фахової готовності // Психологія і особистість. 2021. № 2. С. 82–92.– DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2021.2.239959>
8. Демченко Н., Проскурка Н. Особливості кар'єрних орієнтацій студентів психологів // Scientific Letters of Academic Society of Michai Baludansky. 2018. Vol. 6. P. 39–45.

9. Демченко Н., Проскурка Н. Професійна ідентичність як запорука успішної професійної кар'єри // Актуальні проблеми вищої професійної освіти України: зб. наук. праць. Київ: НАУ, 2020. С. 52–54.
10. Дьоміна Г. А., Мельничук О. Б. Психологічні особливості професійного вигорання психологів-психосоматологів // Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. Т. 32 (71). № 4. С. 28–34.
11. Дяченко В. А., Мунасіпова-Мотяш І. А., Дубініна Д. Е. Взаємозв'язок перфекціонізму із задоволеністю життям і психологічним благополуччям в осіб юнацького віку // Габітус. 2020. Вип. 12. С. 121–126.
12. Загребнюк Ю. В. Професійне самовизначення особистості як соціально-педагогічна проблема // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Педагогічні науки. Умань: ФОП Жовтий О. О., 2013. Ч. 2. С. 146–151.
13. Загребнюк Ю. В. Теоретичні підходи до трактування поняття «професійне самовизначення» у вітчизняній та зарубіжній педагогіці // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи: зб. наук. пр. Умань: ФОП Жовтий О. О., 2014. Вип. 50. С. 97–101.
14. Калюжна І. П. The problem of professional self-identification of high-school pupil: theoretical aspect // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2017. № 1(17). С. 74–77.
15. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум. Кам'янець-Подільський, 2018. 64 с.
16. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи // Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні

та поведінкові науки. 2022. Вип. 7(36).С. 98–117. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso\\_2019\\_7\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2019_7_10).

17. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості // Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2014. № 1(34). С. 156–173.

18. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв’язання кризових життєвих ситуацій / за ред. Т. М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2009. 120 с.

19. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Методи підвищення стресостійкості. URL: <https://docplayer.net/30299844-Stresostiykistlyudini-operatora-metodi-pidvishchennya>.

20. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров’я людини: навчальний посібник / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

21. Курбатова А. О. Роль професійного самовизначення осіб з обмеженими можливостями для майбутньої професійної самореалізації // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. 2013. № 10. С. 263–273.

22. Кухарук О. Соціальна згуртованість і соціальна ідентичність: взаємозв’язки та взаємовпливи в контексті війни в Україні // Проблеми політичної психології. 2024. Т. 16(30). С. 208–223. DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol16-Year2024-172>.

23. Ляска О. П. Теоретичний аналіз проблеми професійного самовизначення молоді // Наукові праці Кам’янець-Подільського державного університету. Серія: психологічні науки 2008. Вип. 1. С. 90–93.

24. Оліховська Л. П. Теоретичні основи професійного самовизначення: психологічний аспект // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2016. Вип. 2(39). С. 161–163.
25. Петриченко Л. Професійне самовизначення особистості як психолого-педагогічна проблема // Освіта. Інноватика. Практика. 2023. Т. 11(5). С. 52–58. – DOI: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i5-008>.
26. Поліщук О. Р. Професійний розиток психолога: навчальний посібник. – Київ: ФОП Ямчинський О. В., 2023. 384 с.
27. Професійне самовизначення особистості: навчальний посібник / уклад. В. В. Бербец. 2-е вид. Умань, 2014. 166 с.
28. Професійне самовизначення учнівської молоді в умовах освітнього округу: монографія / за ред. О. Л. Моріна. Харків: Друкарня Мадрид, 2020. – 220 с.
29. Професійне самовизначення (адаптована версія Vocational Identity Scale, J. L. Holland). URL: <https://vseosvita.ua/library/metodika-profesijnogo-samoviznacenna-dz-gollanda-261008.ht>.
30. Психологія професійного самовизначення особистості: монографія / М. С. Корольчук та ін.; за ред. М. С. Корольчука. Київ: КНТЕУ, 2018. 280 с.
31. Сердюк Н. М. Педагогічні умови формування конкурентоздатності майбутніх психологів у процесі фахової підготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тернопіль, 2018. 23 с.
32. Сидоренко О. Б., Мачульська В. В. Особливості формування професійної ідентичності у студентів психологів // New Horizons in Academic Research: Conference Proceedings. – Caracas, Venezuela: Primedia elaunch LLC, 2021. Р. 15–23.
33. Складановська М. Г. Психологічні проблеми в умовах воєнного стану // Освіта в умовах війни: реалії, виклики та шляхи подолання: матеріали II Форуму. Дніпро: ПДАБА, 2022. 152 с.

34. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного вторгнення // Вісник НАПН України. 2022. Т. 4(1). DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124>.
35. Слюсаревський М. Яким є психологічний супровід трансформаційних процесів в Україні і що потрібно для його покращення // Освіта і суспільство. 2020. № 1. С. 5. URL: <https://naps.gov.ua/ua/press/releases/1778/>.
36. Стеценко А. І., Вернудіна І. В. Особливості професійного самовизначення особистості // Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2024. Вип. 2. С. 67–71. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.13>.
37. Сомова О. О., Предко В. В. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців // Психологія національної безпеки. 2022. № 4. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/16>.
38. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін // Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Т. 35(74). № 4. С. 91–95. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14>.
39. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах // Науковий вісник УжНУ. Серія: Психологія. 2022. № 4. С. 113–117. DOI: [https://doi.org/10.32782/psy\\_visnyk/2021.4.22](https://doi.org/10.32782/psy_visnyk/2021.4.22).
40. Стуліка О., Неделько П. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці // Молодий вчений. 2022. № 11(111). С. 18–22. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-11-111-5>.
41. Шолох О. А. Ціннісне ставлення особистості до майбутньої професії як психолого-педагогічна проблема. 2017. URL: <https://cutt.ly/Q6vsWfQ>.
42. Karamushka L. M., Tychenko M. Y. Instruments for researching psychological features of professional careers: psychological manual. Kyiv: GS Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, 2023. 46 с.

43. Ямська А. А. Стресостійкість студентів-психологів як умова успішної майбутньої професійної діяльності: кваліфікаційна робота бакалавра. Хмельницький: Хмельниц. нац. ун-т, 2023. 46 с.
44. Boltivets S., Korolchuk M., Korolchuk V., Myronets S., Pozdnyshev Y. Comparative characteristics of stress-resistant and non-stress-resistant individual profiles // *Propósitos y Representaciones*. 2021. T. 9. DOI: 10.20511/pyr2021.v9nSPE2.1102.
45. Domina G. Conflicts as a cause of post-traumatic stress // *European Humanities Studies: State and Society*. 2018. Issue 1(I). – P. 78–88.
46. Gupta A., Chong S., Leong F. Development and Validation of the Vocational Identity Measure // *Journal of Career Assessment*. 2014. Vol. 23. P. 79–90. DOI: 10.1177/1069072714523088.
47. Kobylanska T. V. Personal and professionally important qualities of the future psychologist // *Science and Education a New Dimension*. 2018. Vol. VI(74), Issue 180. URL: <https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/04/Personal-and-professionally-important-qualities-of-the-future-psychologist-T.-V.-Kobylanska.pdf>.
48. Kravchenko O., Mishchenko M., Klymenko Y., Kuzmenko M., Potapchuk N. Inclusive-resource center specialists' mental health // *AHFE 2021*. Springer, Cham, 2021. Vol. 263. P. 40–47. DOI: [https://doi.org/10.1007/978-3-030-80744-3\\_6](https://doi.org/10.1007/978-3-030-80744-3_6).
49. Kravchenko O., Mishchenko M., Soroka O. та ін. Psychological conditions for the development of stress resistance in specialists of different age categories // *AHFE International Conference*. 2022. Vol. 63. DOI: <http://doi.org/10.54941/ahfe1002604>.
50. Lovochkina A. M. Ability to act in stressful situations as a professional competence of a social worker // *Visnyk KNU im. Tarasa Shevchenka. Social Work*. 2017. T. 2(2). С. 10–13.

51. Mazai L. The internal factors of stress resistance as elements of future psychologists' professional resourcefulness // *Personality and Environmental Issues*. 2023. T. 2(5). С. 35–44. DOI: [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2023-3\(5\)-35-44](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2023-3(5)-35-44).
52. Buwembo R., Gumikiriza-Onoria J. L., Kamada L. та ін. Measuring the quality of self-care of elderly patients with dementia in a developing country // *Academia Mental Health and Well-Being*. 2024. Т. 1(2). DOI: <https://doi.org/10.20935/MHealthWellB7300>.
53. Veldbrekht O. Percepted stress scale (PSS-10): adaptation and approbation in the war circumstances // *Журнал сучасної психології*. 2022. № 2. С. 16–27. – DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>.
54. Walton R. Social Work as a Social Institution // *The British Journal of Social Work*. 2005. Vol. 35. № 5. P. 587–607.
55. Yakymovych O. N. Professional self-determination of youth as a social problem // *Habitus*. 2024. P. 54–58. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.9>.