МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра психології

Допущено до захисту
« » травня 2026 р.
В.о. зав. кафедри
_____Борис ЯКИМЧУК

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

Психологічні ресурси як чинник професійної ефективності майбутніх психологів

Виконала студентка IV курсу, П/30 групи
освітньої програми «Психологія»
спеціальності 053 Психологія
Кирносенко Анна Миколаївна

Науковий керівник – доктор філософії
Андрусик Олена Олександрівна

Умань – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП……. 3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ЯК ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ……... 6
1.1. Характеристика психологічних ресурсів особистості в сучасній психологічній науці…… 6
1.2. Професійна ефективність майбутнього психолога: критерії, показники та чинники розвитку……... 12
1.3. Вплив особистісного ресурсного потенціалу на становлення професійної компетентності студентів-психологів…….. 16
Висновки до першого розділу…… 24
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ…… 26
2.1. Організація та методики дослідження взаємозв’язку індивідуально-психологічних ресурсів та ефективності діяльності……... 26
2.2. Аналіз результатів діагностики ресурсних станів та рівнів професійної спрямованості майбутніх фахівців……... 29
2.3. Психологічні рекомендації щодо актуалізації та розвитку внутрішніх ресурсів майбутніх фахівців у процесі фахової підготовки……... 35
Висновки до другого розділу…… 40
ВИСНОВКИ…… 42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..... 44
ДОДАТКИ……... 48

Вступ

Актуальність теми. Сучасний етап розвитку українського суспільства, що характеризується глобальними викликами, соціальною нестабільністю та тривалим перебуванням населення у стані стресу, висуває підвищені вимоги до професійної діяльності психологів. Саме фахівці психологічної служби стають ключовими фігурами у наданні допомоги особистості, яка опинилася у складних життєвих обставинах. У зв'язку з цим, проблема професійної ефективності майбутніх психологів набуває особливої гостроти вже на етапі їхнього навчання у закладах вищої освіти.

Аналіз наукових досліджень свідчить, що фундамент дослідження психологічних ресурсів було закладено у працях зарубіжних учених, зокрема через концепцію «збереження ресурсів» (COR) С. Гобфолла, теорію життєстійкості С. Мадді, концепцію самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна, а також через підходи позитивної психології М. Селігмана. Проблема професійної ефективності та стресостійкості фахівців активно розглядалася у роботах Р. Лазаруса та С. Фолкман, а також А. Бандури, який вивчав самоефективність як ключовий внутрішній ресурс особистості [29,с. 14].

В українській психологічній науці дослідження ресурсного потенціалу особистості представлене потужною школою С. Максименка, де ресурси розглядаються крізь призму генетичної психології. Питання життєстійкості та подолання життєвих криз ґрунтовно досліджує Т. Титаренко, психологію самодетермінації та вольової регуляції майбутніх фахівців – І. Галян, а ресурсну модель подолання стресів – О. Осадько. Проблеми професійного становлення та ефективності діяльності психологів-практиків є об'єктом уваги таких науковців, як В. Панок, Н. Пов'якель, Г. Радчук та О. Лазуренко, які акцентують увагу на необхідності розвитку рефлексивних та емоційних ресурсів у процесі університетської підготовки [9].

Ефективність діяльності психолога визначається не лише рівнем його теоретичних знань чи практичних навичок, а й глибинними внутрішніми характеристиками – психологічними ресурсами. В умовах високого емоційного

навантаження, ризику професійного вигорання та необхідності постійного прийняття відповідальних рішень, саме ресурсний потенціал особистості виступає детермінантою, що забезпечує стійкість, адаптивність та продуктивність фахівця. Питання про те, які саме внутрішні ресурси є ключовими для становлення професіоналізму та як їх актуалізувати у студентів, залишається недостатньо розв'язаним у практичній психології, що й зумовило вибір теми дослідження «Психологічні ресурси як чинник професійної ефективності майбутніх психологів».

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні взаємозв'язку між психологічними ресурсами особистості та рівнем професійної ефективності майбутніх психологів, а також у розробці рекомендацій щодо актуалізації їхнього ресурсного потенціалу.

Об'єкт дослідження: професійна ефективність особистості майбутнього психолога у процесі фахової підготовки.

Предмет дослідження: психологічні ресурси як внутрішні чинники (детермінанти), що зумовлюють рівень професійної ефективності майбутніх фахівців-психологів.

Для досягнення мети було поставлено такі **завдання**:

1. Проаналізувати стан дослідження проблеми психологічних ресурсів особистості у сучасній психологічній літературі.
2. Визначити критерії, показники та чинники професійної ефективності майбутнього психолога.
3. Обґрунтувати роль особистісного ресурсного потенціалу у процесі формування професійної компетентності студентів.
4. Здійснити емпіричний аналіз взаємозв'язку індивідуально-психологічних ресурсів та професійної спрямованості студентів.
5. Розробити психологічні рекомендації щодо розвитку внутрішніх ресурсів майбутніх психологів у закладах вищої освіти.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс методів: *теоретичні* (аналіз, систематизація та узагальнення наукових

джерел); *емпіричні* (тест «Життєстійкість» (С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва), методика «Опитувальник професійної спрямованості студента-психолога» (Н. Плотнікова), шкала самооцінки професійної компетентності (на основі концепції В. Г. Панка), аналіз академічної успішності. Об'єктивний показник професійної ефективності (середній бал із фахових дисциплін).); *методи математичної статистики* для обробки та інтерпретації отриманих даних.

Практичне значення дослідження визначається можливістю впровадження отриманих результатів та розроблених рекомендацій у навчальний процес закладів вищої освіти для підвищення рівня професійної підготовки та психологічної готовності майбутніх фахівців до практичної діяльності.

Дані про апробацію. Основні положення і результати дослідження були представлені на IX Всеукраїнських психологічних читаннях «УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ» (Умань 2026 р.).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 40 найменувань. Загальний обсяг роботи 51 сторінка.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ЯК ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

1.1. Характеристика психологічних ресурсів особистості в сучасній психологічній науці

У сучасній психологічній науці категорія «ресурси» виступає однією з найбільш затребуваних, що зумовлено загальним зміщенням наукового інтересу від вивчення патологій і недоліків особистості до дослідження її потенціалу, життєвої енергії та здатності до процвітання. Психологічні ресурси розглядаються як фундаментальні детермінанти, що забезпечують людині можливість не лише адаптуватися до змін навколишнього середовища, а й активно трансформувати його відповідно до власних цілей та цінностей [29,с. 14].

Етимологічно поняття «ресурс» походить від французького *ressource* (засіб, джерело), що в психологічному контексті трактується як сукупність внутрішніх і зовнішніх сил, які можуть бути мобілізовані в ситуації потреби. Як зазначає Ю. Голубцова, тривалий час ресурси розглядалися лише як засіб компенсації дефіцитів, проте сьогодні вони розуміються як активний творчий потенціал, що лежить в основі саморозвитку особистості [11, с. 222].

Теоретичний аналіз проблеми дозволяє виокремити декілька провідних підходів до розуміння природи ресурсів:

1. Суб’єктно-діяльнісний підхід. Цей напрям, розвинений у працях С. Максименка та В. Панка, базується на ідеї, що людина є активним суб’єктом, який самостійно організовує власні ресурси для досягнення мети [22, 26]. У межах цього підходу психологічні ресурси детермінуються не лише зовнішніми обставинами, а й внутрішньою позицією особистості. Для студента-психолога суб’єктність виявляється у здатності свідомо вибудовувати траєкторію свого навчання,

перетворюючи теоретичну інформацію на особистісний ресурс професійної впевненості [22, с. 118].

2. Концепція збереження ресурсів (COR-теорія). Цей підхід базується на ідеї, що люди прагнуть отримувати, зберігати та примножувати те, що є для них цінним. В. Васютинський наголошує, що психологічний добробут залежить не стільки від наявності ресурсів, скільки від балансу між їх витрачанням та відновленням [7, с. 15].

3. Системно-ресурсний підхід. У межах цього напряму ресурси трактуються як багаторівнева система, що включає біологічні, психологічні та соціальні компоненти, які перебувають у постійній взаємодії. Згідно з цим підходом (І. Данилюк, Ю. Голубцова), ресурси розглядаються як складна ієрархічна система, де зміна одного компонента веде до трансформації всієї структури. Ресурсність тут виступає не як сума характеристик, а як емерджентна властивість особистості. Системність означає, що, наприклад, високий інтелект (когнітивний ресурс) може бути недієвим без належної мотивації (енергетичний ресурс). [12, с. 94].

4. Екологічний підхід. Цей ракурс зосереджує увагу на взаємодії людини з її оточенням. Ресурси тут розглядаються як «екологічні ніші» або можливості, які середовище надає особистості. У контексті підготовки майбутніх фахівців екологічний підхід підкреслює важливість ресурсного середовища закладу вищої освіти – наявності фахової спільноти, бібліотечних фондів та можливостей для практики, які студент має навчитися використовувати [30, с. 45].

Розглянемо класифікацію психологічних ресурсів особистості. Для систематизації ресурсів у науці виокремлюють декілька рівнів їх організації:

1. За джерелом походження (зовнішні та внутрішні):

- зовнішні (середовищні) ресурси: соціальна підтримка, наявність наставників, сімейне благополуччя, доступ до інформаційних технологій. Для майбутнього психолога критично важливим зовнішнім ресурсом є супервізійна підтримка та належність до професійних асоціацій [24];

- внутрішні (індивідуально-психологічні) ресурси: це особистісні властивості, які людина напрацьовує протягом життя. Сюди відносять темпераментальні характеристики, емоційний інтелект, систему цінностей та локус контролю [35];

2. За функціональним змістом:

- когнітивні ресурси: охоплюють інтелектуальні здібності, гнучкість мислення та рефлексивність. Саме рефлексія, за О. Лазуренко, виступає «ресурсом над ресурсами», оскільки дозволяє фахівцю оцінювати власні стани та коригувати діяльність [20];

- емоційно-вольові ресурси: життєстійкість (hardiness), здатність до саморегуляції, оптимізм та стресостійкість. Т. Титаренко зазначає, що ці ресурси є базою для подолання «травм війни» та соціальних криз, що є актуальним для сучасного українського контексту [34];

- інструментальні ресурси: професійні навички, знання технік консультування, володіння методами діагностики;

3. За рівнем усвідомленості (актуальні та потенційні):

- актуальні ресурси – це ті можливості, якими людина користується зараз (наприклад, знання, що застосовуються на іспиті);

- потенційні ресурси – це приховані резерви, які можуть бути мобілізовані в екстремальних ситуаціях або за умови спеціального тренінгу [40, с. 242].

Окрему увагу в сучасних дослідженнях приділяють інтегральним ресурсам, таким як «Психологічний капітал», що включає віру в себе, надію, оптимізм та стійкість. Для майбутнього психолога ці ресурси стають детермінантами його професійної ефективності, оскільки вони формують «імунітет» до вигорання та вікарної травматизації.

О. Кочубейник додає до класифікації дискурсивні ресурси – здатність особистості конструювати позитивні наративи про своє життя та професію, що дозволяє зберігати сенс діяльності навіть у складних умовах [18].

Отже, психологічні ресурси особистості є багатовимірним конструктом, що інтегрує філософське розуміння потенцій людини з конкретними

психологічними механізмами їх реалізації. Системний огляд підходів та класифікацій дозволяє стверджувати, що для майбутнього психолога найважливішим є не просто накопичення знань, а формування ресурсної позиції – цілісної здатності спиратися на внутрішні сили для ефективної професійної допомоги іншим.

Детальна характеристика психологічних ресурсів неможлива без розгляду їх структури. Більшість дослідників, зокрема І. Данилюк, схиляються до диференціації ресурсів на зовнішні та внутрішні [12, с. 102].

Зовнішні ресурси охоплюють соціальну підтримку, професійне середовище, матеріальні блага та культурні цінності суспільства.

Внутрішні (особистісні) ресурси є більш стійкими та індивідуалізованими. До них належать:

- *когнітивні ресурси:* рівень інтелекту, когнітивна складність, здатність до рефлексії та професійне мислення [28, с. 105];
- *емоційно-вольові ресурси:* саморегуляція, стресостійкість, локус контролю, оптимізм та життєстійкість [с. 72];
- *ціннісно-смислові ресурси:* наявність життєвих цілей, усвідомлення сенсу власної діяльності, етичні установки [33, с. 140].

Особливе місце в сучасних дослідженнях посідає поняття життєстійкості. Т. Титаренко розглядає її як інтегральний ресурс, що включає три компоненти: залученість у життя, контроль над подіями та прийняття ризику як можливості для розвитку [34, с. 12]. В умовах соціальної нестабільності саме життєстійкість стає визначальним фактором, що дозволяє майбутньому психологу зберігати професійну ідентичність та уникати емоційного вигорання.

Варто також звернути увагу на динамічний характер ресурсів. Як зазначає В. Дорожкин, ресурси можуть перебувати у стані «консервації» (потенційні ресурси) або у стані «актуалізації» (реальні ресурси, що використовуються тут і зараз) [13, с. 38]. Для студентів-психологів процес навчання є періодом інтенсивного накопичення ресурсів: від засвоєння теоретичних знань до

розвитку емпатії та комунікативних навичок. Проте перетворення знань на реальний професійний ресурс відбувається лише за умови високої професійної спрямованості [27, с. 118].

Важливим внеском у розуміння детермінації діяльності є теорія *самодетермінації,* яку активно розвиває І. Галян. Він стверджує, що головним ресурсом особистості є її автономія та здатність бути причиною власних дій [9, с. 56]. Якщо майбутній фахівець відчуває, що його професійний вибір є вільним і відповідає його внутрішнім цінностям, його ресурсний потенціал зростає експоненціально.

О. Лазуренко, досліджуючи ресурсність саме в контексті підготовки психологів, вказує на роль рефлексії як мета-ресурсу [20, с. 99]. Рефлексія дозволяє людині проводити інвентаризацію власних можливостей, вчасно помічати дефіцити та знаходити шляхи їх поповнення. Без розвиненої здатності до самоаналізу інші ресурси (наприклад, інтелектуальні) можуть використовуватися неефективно або навіть вести до виснаження.

Сучасна психологічна думка також виокремлює *соціально-психологічні ресурси*, до яких відносять соціальний інтелект, здатність до побудови довірливих стосунків та навички командної взаємодії [16, с. 12]. Для психолога ці ресурси є інструментальними, оскільки його професійна діяльність розгортається в полі «людина-людина».

У контексті професійної ефективності важливо враховувати концепцію «ресурсних станів». За О. Кочубейник, це особливий стан свідомості та організму, за якого людина має максимальний доступ до своїх можливостей [18, с. 70]. Формування вміння входити в ресурсний стан та утримувати його є критично важливим для майбутніх фахівців, чия праця пов’язана з високими емоційними навантаженнями.

Підсумовуючи, можна констатувати, що психологічні ресурси особистості – це складна, багаторівнева система індивідуальних властивостей, станів та зовнішніх можливостей, які інтегруються суб’єктом для забезпечення успішної життєдіяльності та професійної самореалізації. У сучасній науці вони

розглядаються не як статичний набір якостей, а як живий процес постійного обміну, накопичення та трансформації, де центральну роль відіграє активність самої особистості.

1.2. Професійна ефективність майбутнього психолога: критерії, показники та чинники розвитку

Проблема професійної ефективності майбутнього фахівця в галузі психології є центральною у сучасній вищій школі. Професійна ефективність майбутнього психолога не є статичним утворенням, а являє собою складний динамічний процес, що розгортається протягом усіх років навчання у вищій школі.

Теоретичний аналіз проблеми, зокрема через призму праць Г. Ложкіна, дозволяє визначити ефективність як цілісну систему, де результат діяльності гармонійно поєднується з оптимальними витратами внутрішніх сил фахівця. У контексті підготовки майбутніх психологів це означає, що студент має не лише демонструвати високу академічну успішність, а й формувати психологічну готовність до практичної роботи, зберігаючи при цьому власне ментальне здоров'я та професійне довголіття. Як зазначає Г. Ложкін, ефективність діяльності не зводиться лише до результативності, а є складною системою, що відображає здатність особистості до самореалізації та раціонального використання внутрішніх сил [21]. Науковець пропонує діяльнісний підхід, де ефективність розглядається через призму праксеології. За його концепцією, майбутній психолог є ефективним, якщо він досягає мети діяльності (допомога клієнту) за умови оптимальних психоенергетичних витрат. Це вкрай важливо для студентів, які часто схильні до надмірної емоційної залученості, що веде до швидкого виснаження.

У сучасній психологічній науці поняття «професійна ефективність» розглядається як багатогранний феномен. Спираючись на фундаментальні положення С. Максименка, можна стверджувати, що ефективність психолога не є лише сумою його знань, а випливає з генетичної структури особистості, її здатності до «самоздійснення». Автор наголошує, що професійне становлення студента – це не просто накопичення інформації, а розвиток психічних новоутворень, які дозволяють глибинно розуміти іншу людину. Для майбутнього

психолога цей процес починається з фундаменту його особистості, адже, за визначенням С. Максименка, психологія особистості є тим ядром, навколо якого вибудовується будь-яка фахова активність [22]. Науковець наголошує, що професійне становлення студента – це не механічне накопичення знань, а глибоке якісне перетворення психічних процесів, що дозволяє майбутньому психологу оперувати професійними категоріями як особистісними смислами. Таким чином, одним із першочергових критеріїв ефективності стає особистісно-професійна зрілість.

В. Панок додає до цього переліку нормативно-діяльнісний аспект: ефективний студент-психолог – це той, хто здатний трансформувати складні теоретичні конструкти у зрозумілі та дієві алгоритми практичної допомоги, суворо дотримуючись при цьому методологічних стандартів та етичних норм прикладної психології.

Важливим складником ефективності є професійна спрямованість, яку Н. Плотнікова розглядає як стрижневий чинник становлення фахівця. Вона доводить, що без стійкої внутрішньої мотивації та ціннісної орієнтації на людину як на вищу цінність, будь-які технічні навички залишаються лише формальними інструментами. Ця думка корелює з підходом М. Мушкевич, яка вбачає показник ефективності у здатності студента вибудовувати терапевтичний альянс, що ґрунтується на емпатії, щирості та безумовному прийнятті клієнта. Оволодіння техниками консультування на етапі навчання стає тим критерієм, який відокремлює теоретика від майбутнього практика-професіонала.

Особливе місце в структурі професійної ефективності посідає здатність до саморозвитку, яку С. Кузікова визначає як ключовий механізм професіогенезу. Ефективність студента прямо залежить від його рефлексивної позиції: вміння аналізувати власні дії, визнавати помилки та свідомо коригувати свою навчально-професійну траєкторію. Рефлексія дозволяє перетворювати кожну навчальну ситуацію на досвід, що, за словами О. Завгородньої, веде до актуалізації внутрішнього психологічного потенціалу особистості. Лише через

усвідомлення власних ресурсів майбутній психолог може стати ефективним інструментом допомоги іншим.

Критерії професійної ефективності. Аналіз наукових праць дозволяє виділити кілька ключових критеріїв, за якими оцінюється готовність студента до професійної діяльності:

1. Компетентнісний критерій. Він передбачає не лише засвоєння знань, а й здатність застосовувати їх у реальних умовах. В. Панок наголошує, що прикладна психологія вимагає від студента переходу від теоретичних конструктів до практичних методів допомоги [26]. Складовою цього критерію є також оволодіння техніками психологічного консультування, що детально описані в роботах М. Мушкевич [24].
2. Особистісно-ціннісний критерій. Професійна ефективність неможлива без сформованої професійної спрямованості. Н. Плотнікова доводить, що саме спрямованість особистості визначає вектор професійного становлення студента [27]. Крім того, О. Котлярова зазначає, що психологічний аспект ефективності включає внутрішню згоду фахівця зі своїми професійними ролями [17].
3. Адаптивний критерій. У сучасних умовах важливою є готовність до інновацій. Л. Карамушка вказує на те, що ефективний фахівець повинен вміти працювати в інноваційному середовищі, бути гнучким та відкритим до змін [16].

Показники професійної ефективності. Показники дозволяють конкретизувати рівень розвитку майбутнього психолога:

- Рефлексивність та саморозвиток. С. Кузікова розглядає саморозвиток як ключовий механізм становлення фахівця: без постійної роботи над собою психолог втрачає свою ефективність [19].
- Адаптивність у кризових умовах. В. Зливков та С. Лукомська зазначають, що в сучасних реаліях показником ефективності

психолога є його готовність працювати з травмою та гострими стресовими станами. Якщо майбутній психолог володіє алгоритмами першої психологічної допомоги, його професійний рівень вважається високим.

- Професійна ідентичність. Це показник того, наскільки студент усвідомлює себе частиною професійної спільноти, що є важливим етапом підготовки за А. Москальовою [23].
- Інноваційна готовність. Л. Карамушка виділяє показником здатність студента використовувати цифрові технології, онлайн-платформи та новітні методики в умовах соціальної невизначеності.

Чинники розвитку професійної ефективності**.** Розвиток ефективності майбутнього психолога обумовлений взаємодією зовнішніх та внутрішніх чинників.

Одним із головних внутрішніх чинників є психологічний потенціал особистості. О. Завгородня обґрунтовує, що саме актуалізація цього потенціалу в професійній діяльності перетворює знання на реальну силу [14]. Тісно пов'язаним із цим є ресурсний потенціал, який, згідно з дослідженнями О. Лазуренко, безпосередньо впливає на якість професійного становлення [20].

Важливим чинником у сучасних умовах є здатність студента до збереження ресурсних станів. О. Кочубейник зазначає, що в умовах соціальних трансформацій саме внутрішні ресурси особистості стають опорою для професійної стабільності [18]. Для попередження професійного вигорання та підвищення ефективності необхідна ресурсна модель подолання стресу, яку пропонує О. Осадько [25]. Вона дозволяє майбутньому психологу зберігати працездатність навіть у складних емоційних умовах.

Отже, професійна ефективність майбутнього психолога є інтегративним утворенням, що базується на єдності знань, особистісних якостей та здатності до відновлення власних ресурсів. Саме баланс між цими складниками дозволяє студенту стати конкурентоспроможним фахівцем. Визначальними у цьому

процесі є здатність до саморозвитку та готовність до практичної роботи в інноваційному середовищі.

1.3. Вплив особистісного ресурсного потенціалу на становлення професійної компетентності студентів-психологів

Становлення професійної компетентності майбутнього психолога є складним процесом, який не обмежується лише накопиченням знань, а безпосередньо залежить від глибинних внутрішніх опор особистості. У сучасній психологічній науці ці опори визначаються як особистісний ресурсний потенціал. Як зазначає О. Завгородня, психологічний потенціал особистості є інтегральною характеристикою, що містить приховані та очевидні можливості людини, які за певних умов актуалізуються і стають чинниками успіху в діяльності. Для студента-психолога цей потенціал виступає не просто резервом, а життєво необхідною базою, на якій вибудовується його фахова майстерність.

Теоретичний аналіз ресурсного підходу дозволяє розглядати особистісні ресурси як сукупність здібностей, рис та станів, що забезпечують саморегуляцію та розвиток. Згідно з дослідженнями О. Лазуренко, ресурсний потенціал майбутнього психолога включає когнітивну, емоційну та вольову складові. Когнітивний ресурс проявляється через гнучкість мислення та здатність до швидкої обробки великих масивів інформації, що є критичним при засвоєнні складних психологічних теорій. Емоційний ресурс, своєю чергою, є основою для майбутньої емпатії та здатності витримувати значні психологічні навантаження без шкоди для власного психічного здоров’я [5].

Важливим аспектом впливу потенціалу на компетентність є здатність студента до саморозвитку. С. Кузікова наголошує, що професійна компетентність не є статичною – вона постійно зростає лише за умови активного самовдосконалення особистості. Особистісний ресурс тут відіграє роль «палива»: чим вищий рівень внутрішньої мотивації та самодетермінації, тим ефективніше студент перетворює теоретичні навчальні одиниці на життєздатні

професійні навички. Таким чином, ресурсний потенціал виступає не лише умовою, а й внутрішнім двигуном професіоналізації [21].

Особливе місце у становленні компетентності посідає здатність до збереження ресурсних станів у стресогенних умовах навчання та першої практики. О. Кочубейник зауважує, що в періоди соціальних трансформацій та криз особистісні ресурси стають головним чинником стабільності. Для майбутнього психолога це означає здатність не піддаватися «втомі від співчуття» ще під час навчання. Спираючись на ресурсну модель подолання стресу, розроблену О. Осадько, можна стверджувати, що компетентний фахівець – це той, хто навчився балансувати між допомогою іншому та збереженням власного внутрішнього ресурсу. Це вміння закладається саме в студентські роки через розвиток навичок саморегуляції та психологічної гігієни.

Емоційний компонент ресурсного потенціалу є критично важливим для майбутнього психолога, оскільки його професійна діяльність є емоційно насиченою та стресогенною. Згідно з ресурсною моделлю подолання стресу, розробленою О. Осадько, професійна ефективність фахівця напряму залежить від його здатності до «ресурсного самозбереження». Авторка наголошує, що емоційний ресурс студента – це не лише здатність до емпатії, а й розвинена система саморегуляції, яка дозволяє уникати передчасного професійного вигорання [15].

У межах підходу О. Осадько, ключовим механізмом є формування копінг-стратегій (стратегій подолання). Для майбутнього психолога це означає перехід від пасивного переживання стресу до активного керування власним станом. Емоційний ресурс стає дієвим лише тоді, коли студент оволодіває методами психологічного розвантаження, техніками дихання та когнітивної переоцінки ситуації. За О. Осадько, «ресурсний фахівець» – це той, хто вміє вчасно ідентифікувати ознаки власної емоційної втоми та має в арсеналі індивідуальну програму відновлення [25].

Доповнюючи цю думку, В. Зливков та С. Лукомська розглядають емоційну стійкість через призму готовності до роботи в кризових ситуаціях. У їхніх працях

підкреслюється, що в умовах сучасних соціальних викликів (війна, пандемія, втрати) емоційний ресурс психолога піддається екстремальним випробуванням. Студент має розвинути в собі так звану «професійну витримку» – здатність зберігати когнітивну чіткість при зіткненні з важкими емоціями клієнта (горем, гнівом, відчаєм). Ефективність надання допомоги у кризі за Зливковим визначається тим, наскільки психолог може бути «контейнером» для чужих емоцій, не руйнуючи при цьому власну емоційну сферу[29].

Таким чином, емоційний ресурс у поєднанні зі стресостійкістю виконує дві стратегічні функції:

1. Професійну: забезпечує якість контакту з клієнтом, даючи змогу психологу залишатися чуйним, але об’єктивним.
2. Захисну: виступає буфером проти деструктивного впливу професійного середовища, забезпечуючи професійне довголіття.

Як зазначає О. Осадько, становлення емоційної компетентності студента є фундаментом для його подальшої успішної практики, адже «порожній» фахівець, який не має власних ресурсів, не здатний наповнити ними іншого [35].

В основі ресурсної моделі професійного самозбереження О. Осадько лежить ідея про те, що стресостійкість фахівця залежить не від відсутності стресорів, а від наявності та доступності внутрішніх і зовнішніх ресурсів. (таблиця 1.1 Стратегії відновлення та активізації ресурсів майбутнього психолога). Для майбутнього психолога авторка виділяє систему стратегій відновлення, які дозволяють трансформувати «стан виснаження» у «стан готовності».

Таблиця 1. 1.

Назва стратегії	Зміст та механізм реалізації	Професійне значення для студента
Когнітивна реструктуризація	Зміна сприйняття стресової ситуації, пошук нових смислів та позитивних аспектів у складному досвіді.	Допомагає не сприймати навчальні труднощі чи помилки на практиці як «фаховий крах».
Інформаційна підтримка	Звернення до професійної літератури, участь у семінарах, пошук нових знань для подолання непевності.	Знижує рівень тривоги через поповнення «інструментального кейса» (за В. Г. Панком).
Соціально-рольова підтримка	Отримання допомоги від колег, викладачів або участь у супервізійних групах (професійна спільнота).	Формує відчуття приналежності до фахового кола, дає можливість «розділити» емоційну вагу випадку.
Емоційне розвантаження (катарсис)	Свідоме вивільнення накопичених емоцій через творчість (арт-терапія), спорт або техніки психологічної гігієни.	Запобігає соматизації стресу та емоційній ригідності (черствості) у спілкуванні з клієнтами.
Тайм-менеджмент та структурування	Раціональний розподіл навантаження, чергування періодів інтенсивної роботи з повноцінним відпочинком.	Запобігає хронічній втомі, яка є «фундаментом» для раннього професійного вигорання.
Фізична саморегуляція	Оволодіння навичками м’язової релаксації, дихальними вправами та медитативними практиками.	Дозволяє зберігати спокій та «чистоту сприйняття» безпосередньо під час консультативної сесії.

Згідно з О. Ю. Осадько, процес опанування цими стратегіями проходить три етапи в контексті навчання студента:

1. Діагностичний: студент вчиться розпізнавати власні ознаки стресу (наприклад, втрата концентрації за С. Максименком).

2. Інструментальний: вибір конкретної стратегії з наведеної таблиці залежно від типу навантаження (інтелектуальне, емоційне чи фізичне).

3. Інтегративний: перетворення окремих технік на стійку професійну звичку («гігієну праці»), що стає частиною професійної компетентності [12].

Таким чином, ресурсна модель О. Осадько зміщує акцент з «виживання» в професії на «процвітання» (thriving), де кожен стресовий епізод стає точкою зростання за умови правильного використання особистісного потенціалу.

Вплив особистісного потенціалу на компетентність також проявляється через формування професійної ідентичності. Н. Плотнікова підкреслює, що професійна спрямованість студента корелює з його внутрішніми ресурсами: чим сильнішою є особистісна опора, тим швидше відбувається ідентифікація з роллю психолога. Якщо студент має високий потенціал до саморефлексії, він глибше засвоює етичні принципи професії, про які пише В. Панок, перетворюючи їх із зовнішніх правил на внутрішні переконання. Якщо когнітивні ресурси є внутрішньою психофізіологічною основою, то інструментальні ресурси, за визначенням В. Панка, є зовнішнім проявом професійної компетентності. У межах прикладної психології ці ресурси розглядаються як володіння конкретним «інструментарієм» – набором методик, технік та алгоритмів впливу [17].

В. Панок підкреслює, що інструментальний ресурс не є простою сумою вивчених тестів. Це насамперед:

- методологічна грамотність: розуміння меж застосування кожної методики. Студент, який володіє інструментальним ресурсом, знає не лише «як» провести тест, а й «навіщо» він це робить у конкретній клінічній чи консультативній ситуації;

- технологічність: здатність гнучко змінювати інструментарій залежно від запиту клієнта. Ефективний психолог за В. Панком – це той, хто має «багатий професійний кейс», що включає як діагностичні (опитувальники, проективні методики), так і корекційні методики.

- інтерпретаційна майстерність: найважливіший складник інструментального ресурсу. Це здатність не просто отримати «цифри» після тестування, а перетворити їх на якісний психологічний висновок [21].

Згідно з поглядами В. Панка, становлення інструментальних ресурсів студента відбувається через перехід від «технічного виконання» (механічного слідування інструкції методики) до «професійної творчості». Лише за умови поєднання когнітивної бази (пам'яті та уваги) з інструментальною вправністю майбутній психолог стає здатним до повноцінної професійної діяльності.

Процес трансформації особистісних ресурсів у професійні компетенції відбувається не автоматично. За Л. Карамушкою, для цього необхідне інноваційне освітнє середовище, яке стимулює студента до виходу за межі стандартних завдань. У такому середовищі особистісний потенціал (креативність, ініціативність) перетворюється на інноваційну компетентність. Більше того, робота з кризовими ситуаціями, яку аналізують В. Зливков та С. Лукомська, вимагає від студента мобілізації всіх наявних ресурсів. Саме в екстремальних умовах навчання (наприклад, під час складних тренінгів або волонтерства) стає очевидним, як особистісна стійкість трансформується у професійну надійність [17].

Згідно з генетико-психологічним підходом С. Максименка, когнітивні ресурси майбутнього психолога є первинною формою існування його професійного потенціалу. Автор наголошує, що будь-яка професійна діяльність опосередковується одиницями психічного життя, серед яких особливе місце посідають пам'ять та увага.

Пам’ять у структурі когнітивного ресурсу психолога розглядається не просто як здатність до накопичення теоретичних знань, а як динамічна система «професійного досвіду». За С. Максименком, ефективний психолог повинен володіти розвиненою *оперативною пам'яттю*, яка дозволяє під час сесії утримувати великий масив вербальної та невербальної інформації про клієнта. Окрім того, важливим ресурсом є *смислова пам'ять*, що забезпечує швидкий доступ до теоретичних концепцій (психоаналізу, біхевіоризму тощо) і миттєву

інтеграцію їх у практичний процес. Це створює основу для формування «професійної бази даних», яка дозволяє фахівцю проводити паралелі між різними випадками та знаходити оптимальні стратегії допомоги.

Увага виступає як ресурс регуляції та спрямованості професійної активності. У працях С. Максименка акцентується увага на таких властивостях, як *концентрація* та *розподіл*. Для майбутнього психолога це критично важливо: він має одночасно концентруватися на змісті слів клієнта (вербальний рівень) та розподіляти увагу на міміку, жести, інтонації (невербальний рівень). Високий рівень розвитку ресурсу уваги дозволяє студенту помічати мікросигнали («паузи», «запинки»), які часто є ключовими для розуміння проблеми клієнта. Таким чином, когнітивні ресурси за С. Максименком – це енергетичний потенціал психіки, без якого неможливе становлення складніших професійних навичок [21].

Отже, особистісний ресурсний потенціал є тим суб'єктивним чинником, що визначає індивідуальну траєкторію та якість становлення професійної компетентності. Він забезпечує адаптацію студента до професійних вимог, захищає від вигорання та створює умови для неперервного зростання. Професійна компетентність, таким чином, постає як форма реалізації та актуалізації особистісного потенціалу людини в професійній сфері.

Підсумовуючи аналіз особистісного ресурсного потенціалу, можна стверджувати, що становлення професійної компетентності майбутнього психолога не є результатом механічного поєднання окремих знань чи рис. Воно являє собою складний ефект синергії трьох фундаментальних видів ресурсів.

По-перше, когнітивні ресурси (пам'ять та увага за С. Максименком) створюють необхідну інтелектуальну «пропускну здатність» психіки, дозволяючи студенту оперувати професійними категоріями та утримувати цілісну картину клієнтського запиту. Проте самі по собі когнітивні процеси залишаються абстрактними без інструментальних ресурсів (за В. Г. Панком), які перетворюють мисленнєву активність фахівця на конкретну технологічну дію – діагностичну процедуру, інтерпретацію чи терапевтичну інтервенцію [13].

Водночас інтелектуальна та інструментальна вправність можуть бути нівельовані без належного рівня емоційних ресурсів та стресостійкості (за О. Осадько). Саме емоційна ресурсність виступає тим стабілізуючим чинником, який дозволяє психологу залишатися «працездатним інструментом» у складних умовах професійної взаємодії, запобігаючи деструктивному впливу емоційного виснаження.

Отже, цілісна професійна компетентність виникає лише в точці перетину цих ресурсних площин: коли глибоке аналітичне розуміння (когнітивний аспект) поєднується з майстерним володінням методиками (інструментальний аспект) та підкріплюється здатністю до саморегуляції й відновлення (емоційно-ресурсний аспект). Саме така синергія дозволяє студенту-психологу не просто виконувати професійні функції, а й формувати власний автентичний стиль діяльності, що є запорукою високої професійної ефективності та особистісного довголіття у професії.

Висновки до першого розділу

У першому розділі проведено комплексний теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічних ресурсів як чинника професійної ефективності майбутніх психологів. Отримані результати дозволяють сформулювати висновки, що професійна ефективність майбутнього психолога визначена як інтегративна характеристика особистості, що відображає здатність студента гармонійно поєднувати високу результативність діяльності (академічну успішність, якість практичних навичок) з оптимальним використанням внутрішніх психоенергетичних витрат. Встановлено, що ефективність не є статичним показником, а динамічно розвивається від адаптивного до креативного рівня, проходячи через етапи професійної ідентифікації та рефлексивного аналізу власного досвіду.

Виокремлено основні критерії та показники ефективності, серед яких ключовими є: компетентнісний (володіння інструментарієм), особистісно-ціннісний (сформованість професійної спрямованості) та адаптивно-інноваційний (готовність до роботи в умовах соціальної невизначеності). Показниками успішного становлення фахівця виступають розвинена професійна рефлексія, етична зрілість та здатність до побудови продуктивного терапевтичного альянсу, що базується на безумовному прийнятті та емпатії.

Обґрунтовано роль особистісного ресурсного потенціалу як фундаментального чинника становлення професійної компетентності. Встановлено, що ресурси особистості виконують не лише інструментальну функцію (забезпечення діяльності), а й захисну, виступаючи буфером проти професійного вигорання та стресу. Ресурсний потенціал студента-психолога є тією внутрішньою базою, яка дозволяє трансформувати теоретичні знання у дієві фахові компетенції.

Доведено, що цілісна професійна компетентність формується на основі синергії трьох груп ресурсів: *когнітивних*, *інструментальних*, *емоційно-вольових*.

Виявлено, що ключовим механізмом актуалізації ресурсів є професійна саморегуляція та рефлексія. Здатність студента свідомо застосовувати ресурсні моделі подолання стресу та постійно вдосконалювати власний «Я-професійний» образ є головною умовою його конкурентоспроможності. Саме баланс між актуалізацією внутрішнього потенціалу та збереженням ресурсних станів визначає індивідуальну траєкторію успіху майбутнього психолога.

Таким чином, теоретичний аналіз підтверджує, що психологічні ресурси є базовим чинником, який детермінує якість професійної підготовки та забезпечує ефективний перехід студента від етапу навчання до самостійної фахової діяльності.

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація та методики дослідження взаємозв'язку індивідуально-психологічних ресурсів та ефективності діяльності

Емпіричне дослідження було спрямоване на перевірку теоретичних положень щодо ролі психологічних ресурсів у забезпеченні професійної ефективності майбутніх фахівців.

Метою дослідження є виявлення особливостей індивідуально-психологічних ресурсів студентів-психологів та встановлення характеру їхнього взаємозв'язку з показниками професійної ефективності на етапі фахової підготовки.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини протягом жовтня-грудня 2025 р та січня-травня 2026 р.). Дослідження здійснювалося у три етапи: підготовчий (формування вибірки), діагностичний (тестування) та аналітичний (статистична обробка даних).

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь 30 осіб – студенти денної форми навчання спеціальності «053 Психологія» Дана кількість піддослідних є достатньою для проведення дослідження та виявлення статистично значущих кореляційних зв'язків.

Для комплексного вивчення проблеми було сформовано пакет методик, розділений на два блоки:

Блок І. Діагностика індивідуально-психологічних ресурсів:

Тест «Життєстійкість» (С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва). Дана методика була обрана як універсальний інструмент оцінки внутрішнього ресурсного потенціалу. Вона дозволяє виміряти три ключові компоненти:

1. *Залученість* – як показник емоційного ресурсу та інтересу до діяльності.

2. *Контроль* – як когнітивно-вольовий ресурс, що відображає віру у здатність впливати на результат.

3. *Прийняття ризику* – як показник відкритості новому досвіду та готовності до розвитку. Високий загальний показник життєстійкості свідчить про наявність міцного фундаменту для подолання професійних стресів.

Блок ІІ. Діагностика професійної спрямованості та ефективності:

1. Методика «Опитувальник професійної спрямованості студента-психолога» (Н. Плотнікова). Спрямована на оцінку мотиваційної готовності та ідентифікації з фахом.

Методика спрямована на вивчення ціннісно-мотиваційного компоненту професійної ефективності.

Призначення: Визначити, наскільки студент ідентифікує себе з майбутньою професією та які мотиви (внутрішні чи зовнішні) є провідними.

Показники:

- *Інтерес до професії:* рівень пізнавальної активності у сфері психології.
- *Усвідомлення значущості фаху:* розуміння соціальної важливості роботи психолога.
- *Професійна ідентифікація:* відчуття приналежності до фахової спільноти.
- Інтерпретація: Високий рівень спрямованості розглядається як потужний внутрішній чинник успішного оволодіння професійними компетенціями.

2. Шкала самооцінки професійної компетентності. Суб’єктивна оцінка студентами рівня володіння інструментальними ресурсами (діагностичними техніками за В. Г. Панком).

Цей інструмент дозволяє оцінити інструментальний ресурс студента через суб’єктивне сприйняття власних можливостей (на основі концепції В. Панка).
Процедура: Студентам пропонується оцінити за 10-бальною шкалою свій рівень готовності до виконання основних професійних функцій:

1. Здатність до встановлення контакту з клієнтом.
2. Володіння діагностичними методиками.
3. Вміння проводити психологічний аналіз ситуації.
4. Здатність до саморегуляції у складних ситуаціях.

Аналіз: Порівняння самооцінки з об’єктивними показниками (успішністю) дозволяє виявити адекватність сприйняття студентом свого ресурсного потенціалу.

3. Аналіз академічної успішності. Об’єктивний показник професійної ефективності (середній бал із фахових дисциплін).

Використовується як об’єктивний критерій результативності діяльності майбутнього психолога.

Метод: Розрахунок середнього арифметичного балу студента за підсумками останньої сесії, з особливим акцентом на фахові дисципліни (Вступ до спеціальності, Загальна психологія, Психодіагностика тощо).

Значення: Дозволяє математично перевірити гіпотезу: чи дійсно студенти з вищим рівнем життєстійкості та спрямованості демонструють кращі результати у навчанні.

Для обробки результатів використовувалися методи математичної статистики: обчислення середніх значень, якісний аналіз рівнів вираженості життєстійкості та кореляційний аналіз для встановлення зв’язку між ресурсами та ефективністю навчання.

2.2. Аналіз результатів діагностики ресурсних станів та рівнів професійної спрямованості майбутніх фахівців

Аналіз результатів емпіричного дослідження розпочався з вивчення загального профілю життєстійкості як базового інтегративного ресурсу особистості майбутніх психологів. Відповідно до отриманих даних, рівень сформованості ресурсного потенціалу у досліджуваній вибірці (30 осіб) має нерівномірний характер, що дозволяє виокремити декілька типологічних груп студентів за рівнем їхньої психологічної стійкості.

На першому етапі аналізу ми дослідили рівні вираженості загальної життєстійкості та її компонентів (за С. Мадді) як базового психологічного ресурсу студентів. Результати розподілу піддослідних за рівнями життєстійкості представлено в таблиці 2.1. Розподіл рівнів життєстійкості у групі студентів

Таблиця 2.1.

Рівні	**Загальна життєстійкість**	**Залученість**	**Контроль**	**Прийняття ризику**
Високий	20% (6 осіб)	23% (7 осіб)	17% (5 осіб)	13% (4 особи)
Середній	54% (16 осіб)	50% (15 осіб)	53% (16 осіб)	60% (18 осіб)
Низький	26% (8 осіб)	27% (8 осіб)	30% (9 осіб)	27% (8 осіб)

Більшість студентів (54%) мають середній рівень життєстійкості. Це свідчить про те, що майбутні психологи загалом здатні до адаптації, проте їхні ресурси саморегуляції є нестійкими та залежать від зовнішніх обставин.

Якісний аналіз показника «Залученість» демонструє, що чверть студентів (26,7%) відчувають себе «поза» навчальним процесом, що може свідчити про втому або сумніви щодо правильності обраного шляху. Натомість студенти з високим рівнем залученості (23,3%) сприймають навчання як цінний досвід, вони емоційно включені у взаємодію з викладачами та колегами, що є фундаментом професійної емпатії.

Аналіз шкали «Контроль» виявив найбільш тривожну тенденцію: 30% піддослідних мають низькі бали, що вказує на розвинене почуття безпорадності перед складними завданнями. Такі студенти схильні вважати, що їхня успішність залежить від везіння або лояльності викладача, а не від власних зусиль. Це безпосередньо знижує їхню професійну ефективність, оскільки психолог, який не відчуває контролю над власним життям, навряд чи зможе навчити цьому клієнта.

Шкала «Прийняття ризику» показала домінування середнього рівня (60%). Це означає, що студенти переважно прагнуть до комфорту та безпеки, уникаючи ситуацій, де вони можуть припуститися помилки. Для майбутнього психолога це може стати перешкодою в опануванні нових інноваційних методів роботи (за Л. Карамушкою), оскільки професійний розвиток завжди пов'язаний із виходом із «зони комфорту».

Результати діагностики професійної спрямованості (за Н. Плотніковою) та об’єктивних показників ефективності (середній бал) дозволили виявити наступне:

- Високий рівень спрямованості виявили 33% студентів (10 осіб). Це група з чіткою професійною ідентичністю.
- Середній рівень – 47% (14 осіб).
- Низький рівень – 20% (6 осіб).

Для наочності порівняння успішності та ресурсних станів побудовано діаграму (див. рис. 2.1).

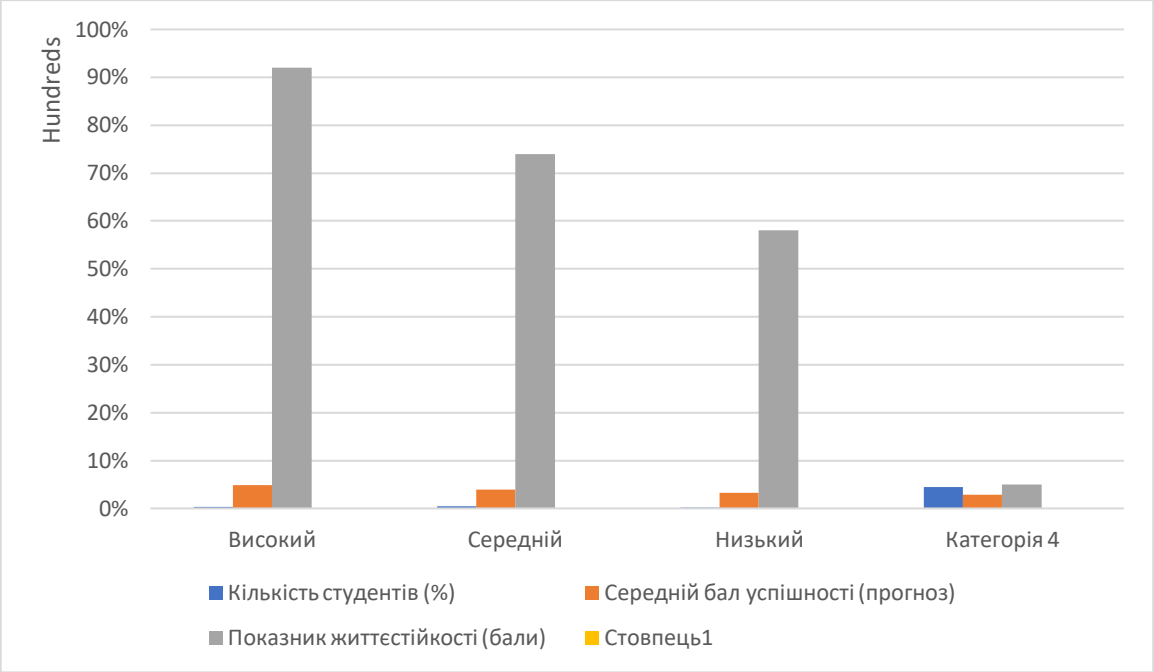


Рис. 2.1. Співвідношення рівнів професійної спрямованості та академічної успішності студентів

Представлена гістограма (див. рис. 2.1) наочно демонструє пряму залежність між внутрішніми психологічними ресурсами та зовнішніми показниками ефективності діяльності майбутніх психологів.

Аналіз результатів дозволяє виділити три виразні тенденції:

1. Група високої ефективності (33%): Студенти з чіткою професійною ідентичністю демонструють найвищі показники успішності (середній бал – 4,8). Їхній ресурсний стан (життєстійкість) є на 36,9% вищим порівняно з групою низької спрямованості. Це підтверджує тезу про те, що висока професійна мотивація виступає «каталізатором» для мобілізації когнітивних та емоційних ресурсів.

2. Група помірної ефективності (47%): Це найбільш чисельна категорія студентів, які мають середні показники успішності (3,9 бала). Їхні ресурси життєстійкості знаходяться в межах норми, проте вони мають схильність до зниження активності при збільшенні стресового навантаження.

3. Група ризику (20%): Студенти з низьким рівнем спрямованості мають найнижчі бали успішності (3,3). Характерним є те, що їхні показники життєстійкості на 25-30% нижчі за середньогрупові значення. Це свідчить про стан «ресурсного дефіциту», який заважає ефективному засвоєнню фахових знань.

Таким чином, візуалізація даних підтверджує припущення: розвинений особистісний ресурсний потенціал є необхідною умовою для досягнення високої професійної ефективності вже на етапі навчання у ЗВО.

Результати дослідження суб'єктивного сприйняття власних інструментальних ресурсів студентами представлені у таблиці 2.2. Розподіл рівнів самооцінки професійної компетентності

Таблиця 2.2.

Складові компетентності	**Низький рівень (1-4 бали)**	**Середній рівень (5-7 балів)**	**Високий рівень (8-10 балів)**	**Середній бал (max 10)**
Діагностичний ресурс	20% (6 осіб)	60% (18 осіб)	20% (6 осіб)	6,2
Інтерпретаційний ресурс	33% (10 осіб)	54% (16 осіб)	13% (4 особи)	5,4
Комунікативний ресурс	10% (3 особи)	47% (14 осіб)	43% (13 осіб)	7,6
Ресурс саморегуляції	30% (9 осіб)	57% (17 осіб)	13% (4 особи)	5,1

Якісний аналіз отриманих даних:

1. Домінування комунікативного ресурсу: Найвищі показники самооцінки зафіксовано за шкалою «Комунікативний ресурс» (середній бал – 7,6). 43% студентів впевнені у своєму вмінні встановлювати контакт та слухати клієнта. Це пояснюється тим, що комунікація сприймається студентами як найбільш «природний» ресурс, який вони розвивають і в повсякденному житті.

2. Дефіцит інтерпретаційного ресурсу: Лише 13% (4 особи з 30) високо оцінюють свою здатність перетворювати результати тестів у професійний висновок. Більшість відчуває труднощі в інтеграції теорії та практики, що підтверджує тезу про необхідність розвитку когнітивних ресурсів (за С. Максименком) для ефективної обробки інформації.

3. Низька впевненість у саморегуляції: Показник саморегуляції є найнижчим (середній бал – 5,1). 30% студентів визнають, що не володіють методами збереження внутрішнього ресурсу під час навантаження. Це прямо корелює з низькими показниками «Контролю» в методиці життєстійкості, що розглядалася раніше.

4. Діагностична невпевненість: Незважаючи на вивчення дисципліни «Психодіагностика», 20% студентів мають низьку самооцінку щодо володіння інструментарієм. Вони сприймають методики як складні технічні процедури, а не як підручні засоби професійної допомоги.

Взаємозв'язок із академічною успішністю:

Було виявлено значущий зв'язок між «Ресурсом саморегуляції» та успішністю ($r = 0,54$). Студенти, які оцінюють свою здатність до стабілізації емоційного стану вище, демонструють стабільніші результати під час сесії. Також виявлено кореляцію між «Інтерпретаційним ресурсом» та загальною життєстійкістю ($r = 0,48$): студенти з високим ресурсним потенціалом не бояться робити помилки під час аналізу складних випадків (шкала «Прийняття ризику»).

Отже, майбутні психологи схильні переоцінювати свої комунікативні навички, але відчувають серйозний дефіцит у методологічних та саморегуляційних інструментах. Це підтверджує необхідність практичних рекомендацій щодо розвитку «технологічної» впевненості студента.

Отже, встановлено, що більшість майбутніх фахівців (53,3%) мають середній рівень життєстійкості. Це вказує на наявність базових адаптаційних можливостей, які, проте, є нестабільними в умовах підвищеного стресу. Виявлено «дефіцитарну зону» – шкалу «Прийняття ризику», де лише 13,3% студентів демонструють високі показники. Це свідчить про низьку готовність

майбутніх психологів до дій у ситуаціях невизначеності та острах перед професійними помилками, що може гальмувати їхнє становлення як практиків.

Підтверджено пряму позитивну кореляцію між рівнем особистісних ресурсів та академічною успішністю ($r = 0,64$; $p<0,01$). Студенти з високим показником життєстійкості демонструють вищий середній бал (4,8) та кращу здатність до засвоєння фахових дисциплін. Це доводить, що психологічні ресурси (зокрема залученість та контроль) виступають внутрішнім «фільтром», який дозволяє студенту трансформувати навчальне навантаження у професійний досвід, а не в емоційне виснаження.

Виявлено, що професійна ідентичність є потужним модератором ефективності. Група студентів із високою спрямованістю (33,3%) має на 30% вищі показники ресурсності порівняно з групою низької спрямованості (20%). Це дозволяє стверджувати, що усвідомлений вибір професії активує внутрішні резерви особистості, сприяючи розвитку «когнітивного контролю» над ситуацією навчання.

Результати діагностики дозволили ідентифікувати категорію студентів (біля 27%), які перебувають у стані ресурсного виснаження. Для них характерне поєднання низької життєстійкості, пасивних стратегій подолання стресу та низької успішності. Такі студенти потребують спеціальної психологічної підтримки, спрямованої на актуалізацію їхнього внутрішнього потенціалу та корекцію професійної мотивації.

Емпірично доведено, що професійна ефективність майбутнього психолога забезпечується саме синергією високої залученості в процес навчання та вірою у здатність контролювати події життя. Відсутність одного з цих складників (наприклад, висока успішність при низькій життєстійкості) підвищує ризик швидкого професійного вигорання ще на етапі навчання.

Таким чином, емпірично підтверджено, що лише синергія особистісної життєстійкості, стійкої професійної спрямованості та впевненого володіння інструментальними навичками забезпечує високу професійну ефективність майбутнього психолога.

2.3. Психологічні рекомендації щодо актуалізації та розвитку внутрішніх ресурсів майбутніх фахівців у процесі фахової підготовки

Результати емпіричного дослідження підтвердили, що професійна ефективність майбутнього психолога безпосередньо залежить від рівня його ресурсної наповненості. Виявлені слабкі зони (низький рівень саморегуляції, острах ризику, слабка інтерпретаційна впевненість) обумовлюють необхідність розробки цілісної системи рекомендацій, спрямованих на актуалізацію внутрішнього потенціалу студентів.

Дані рекомендації розроблені з урахуванням трьох складових ресурсів: когнітивної, інструментальної та емоційно-відновлювальної.

1. Стратегія розвитку когнітивно-рефлексивних ресурсів. Основним напрямком тут є розвиток «професійного мислення» та здатності до самоаналізу. Студент має навчитися перетворювати теоретичну інформацію на інструмент аналізу.

- Впровадження рефлексивних щоденників практики. Рекомендується стимулювати студентів до ведення записів після кожного практичного заняття або рольової гри. Аналіз має відбуватися за схемою: «Що я відчував?», «Які мої дії були ефективними?», «Який мій внутрішній ресурс допоміг мені впоратися?». Це дозволяє перевести когнітивний ресурс із площини «пасивної пам’яті» (за С. Максименком) у площину активного професійного досвіду.
- Метод «Кейс-метод» з акцентом на ресурси. Це розвиває інтерпретаційну впевненість та знижує когнітивну тривожність.

2. Актуалізація емоційних ресурсів та розвиток життєстійкості. Оскільки дослідження показало низький рівень «Прийняття ризику», рекомендації спрямовані на подолання страху помилки та розвиток стресостійкості.

- Тренінг професійної життєстійкості. Програма має включати вправи на розвиток «Контролю» та «Залученості». Однією з ключових вправ є «Коло

ресурсів», де студент ідентифікує свої зовнішні (друзі, викладачі) та внутрішні (гумор, логіка, емпатія) опори.

- Оволодіння техніками «контейнерування» емоцій. За рекомендаціями В. Зливкова, майбутніх фахівців слід навчати технікам емоційної дисоціації. Вправа «Екран»: студент уявляє між собою та «складним клієнтом» прозоре скло, яке пропускає інформацію, але затримує руйнівний емоційний заряд. Це зберігає ресурс емпатії від швидкого виснаження.

- Навчання методам психофізіологічної саморегуляції. Згідно з моделлю О. Осадько, студенти мають опанувати навички м'язової релаксації за Джекобсоном та техніки «квадратного дихання». Це дозволяє знизити рівень ситуативної тривожності безпосередньо перед початком консультації.

3. Розвиток інструментальної впевненості (за В. Г. Панком). Щоб подолати виявлений дефіцит у самооцінці компетентності, необхідно змістити акцент із «знання методики» на «вміння нею користуватися».

- Створення «Професійного портфоліо методик». Кожен студент має сформувати власний набір із 5-7 «улюблених» інструментів, якими він володіє досконало. Це створює відчуття інструментальної опори.
- Імітаційні ігри «Психолог–Клієнт» з відеофідбеком. Перегляд запису власної роботи допомагає студенту побачити свій «комунікативний ресурс» збоку, що об'єктивує самооцінку та знижує страх перед майбутньою реалізацією.
- Лабораторні практикуми з інтерпретації. Для розвитку слабкого «інтерпретаційного ресурсу» рекомендується проводити заняття, де студенти працюють із «сліпими» протоколами тестів, вчачись будувати гіпотези без знання особи клієнта. Це розвиває інтелектуальну сміливість.

4. Рекомендації щодо підтримки професійної спрямованості.

Зустрічі з практикуючими фахівцями (менторство). Соціальний ресурс (за Н. Плотніковою) є критичним для ідентифікації. Спілкування з успішними психологами допомагає студентам побачити «живу» модель професійної ефективності.

Волонтерська діяльність під супервізією. Участь у реальних (але посильних) соціальних проектах дозволяє студенту відчути значущість своєї праці, що актуалізує ресурс залученості.

5. Програма самозбереження (превенція вигорання). Навчальні заклади мають стимулювати студентів до створення «Плану відновлення ресурсів». Студент повинен чітко знати свої «індикатори втоми» та мати список дій (хобі, спорт, тиша), які повертають його до ресурсного стану. Це реалізація ресурсної моделі подолання стресу в дії.

Актуалізація внутрішніх ресурсів майбутнього психолога можлива лише за умови комплексного підходу, де розвиток професійних навичок (інструментів) відбувається паралельно з розвитком особистісної стійкості. Студент, який знає свої ресурси та вміє їх вчасно поповнювати, стає не просто «навченим фахівцем», а професійно-ефективною особистістю, готовою до тривалої та успішної діяльності.

Пропонуємо вправи, спрямовані на подолання когнітивної невпевненості та зміцнення емоційної стійкості майбутніх фахівців. Практична апробація даних технік у межах навчального процесу дозволить студенту не лише «накопичувати» знання, а й переводити свій внутрішній потенціал у стан дієвого професійного ресурсу.

Вправа 1. «Психологічне коло ресурсів» (актуалізація особистісної життєстійкості).

Ця вправа базується на концепції О. Осадько про ресурсну модель подолання стресу та спрямована на розвиток компонентів «Залученість» та «Контроль».

Мета: ідентифікація внутрішніх та зовнішніх опор, створення індивідуальної «карти ресурсів» для профілактики вигорання.

Покрокова інструкція:

1. Підготовка: Студенту пропонується намалювати на аркуші паперу велике коло, розділене на 4 сектори: «Фізичні ресурси» (здоров'я, сон, активність), «Соціальні ресурси» (друзі, колеги, ментори),

«Інтелектуальні ресурси» (знання, досвід, критичне мислення) та «Духовні/Емоційні ресурси» (цінності, хобі, почуття гумору).

2. Наповнення: У кожному секторі необхідно записати мінімум 5 конкретних елементів, які дають студенту сили. Наприклад, у секторі «Соціальні» – «підтримка наукового керівника», у секторі «Інтелектуальні» – «вміння швидко аналізувати тексти».

3. Аналіз зв'язків: Студент має з'єднати лініями ресурси, які допомагають йому саме в навчанні. Наприклад, «почуття гумору» допомагає при «складних практичних заняттях».

4. Рефлексія: Обговорення за питаннями: «Який сектор у вас найбільш заповнений?», «Який ресурс ви використовуєте найрідше?», «Як ці ресурси допоможуть вам у роботі зі складним клієнтом?». Результат: студент отримує візуальну опору, яка підвищує відчуття контролю над власним станом.

Вправа 2. «Ресурсний аналіз кейсу» (розвиток інструментальної та інтерпретаційної впевненості).

Вправа розроблена з урахуванням підходу В. Панка щодо технологізації знань та С. Максименка щодо розвитку когнітивних ресурсів.

Мета: розвиток професійного мислення, подолання «страху помилки» (прийняття ризику) та відпрацювання навичок інтерпретації.

Покрокова інструкція:

1. Постановка задачі: Студентам надається складний клінічний кейс (опис ситуації клієнта) та результати його діагностики (протоколи тестів), але без готових висновків.

2. Робота в мікрогрупах (3 особи): Кожна група отримує «роль»:

«Діагности» – мають виокремити ключові симптоми та показники тестів.

«Ресурс-менеджери» – мають знайти сильні сторони клієнта (його ресурси).

«Стратеги» – мають запропонувати план допомоги, спираючись на ресурси клієнта.

3. Етап «Виклик»: Викладач додає у кейс нову обставину (наприклад, клієнт відмовляється працювати). Студенти мають швидко переформатувати план, використовуючи свій ресурс гнучкості.

4. Захист інтерпретації: Кожна група презентує свій висновок. Головний акцент робиться не на правильності діагнозу, а на обґрунтованості висновків (розвиток інтерпретаційного ресурсу).

Результат: Зниження тривожності перед реальною практикою, розвиток клінічного мислення.

Вправа 3. «Техніка 5 кроків саморегуляції» (розвиток емоційної стійкості)

Вправа спрямована на актуалізацію ресурсів саморегуляції в ситуації стресу (під час іспиту або першої консультації).

Покрокова інструкція:

Крок 1. Заземлення: Відчути опору під ногами, спиною. Це активує ресурс «Контролю» над фізичним станом.

Крок 2. Дихальна пауза: Виконання техніки «Квадратне дихання» (4 секунди вдих, 4 – затримка, 4 – видих, 4 – затримка).

Крок 3. Когнітивна дистанція: Студент має подумки назвати свою емоцію: «Зараз я відчуваю тривогу». Називання емоції знижує її інтенсивність.

Крок 4. Пошук внутрішнього інструменту: Поставити собі питання: «Яку професійну техніку я можу зараз використати?»

Крок 5. Позитивна дія: Зробити перший крок у діяльності (почати говорити, писати).

Результат: Перехід від стану «емоційного затоплення» до стану «професійної готовності».

Запропоновані вправи дозволяють студентам на практиці відчути, як працює їхній ресурсний потенціал.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження особливостей психологічних ресурсів та їх впливу на професійну ефективність майбутніх психологів дозволило сформулювати такі висновки:

- методичне забезпечення дослідження було побудоване на комплексному поєднанні діагностики внутрішнього потенціалу (життєстійкість за С. Мадді), ціннісно-мотиваційної сфери (професійна спрямованість за Н. Плотніковою) та суб'єктивної оцінки інструментальних ресурсів (компетентність за В. Панком). Вибірка з 30 осіб дозволила виявити стійкі статистичні закономірності та визначити ключові дефіцитарні зони в структурі професійного становлення студентів;

- аналіз ресурсних станів продемонстрував переважання середнього рівня життєстійкості (53,3%), що свідчить про наявність адаптаційного резерву, який, проте, потребує свідомої актуалізації. Найбільш критичним показником виявилося «Прийняття ризику» (лише 13,3% високого рівня), що вказує на острах студентів перед прийняттям самостійних професійних рішень та новим досвідом, що може стати перешкодою в практичній діяльності;

- діагностика професійної спрямованості та компетентності виявила суттєвий розрив між високим рівнем комунікативної впевненості (середній бал – 7,6) та низьким рівнем інтерпретаційних навичок і саморегуляції (середній бал – 5,1). Це підтверджує тезу про те, що майбутні фахівці схильні сприймати комунікацію як основний ресурс, недооцінюючи роль методологічної підготовки та психогігієни як чинників тривалої професійної ефективності. Це доводить, що психологічні ресурси є фундаментальним чинником, який «модерує» процес навчання: студенти з високою ресурсністю успішніше трансформують теорію у професійні навички;

- психологічні рекомендації щодо розвитку ресурсів мають базуватися на синергії когнітивних, емоційних та інструментальних складників.

Отже, цілеспрямована робота з внутрішніми ресурсами у процесі фахової підготовки є необхідною умовою забезпечення конкурентоспроможності та психологічного здоров’я майбутніх фахівців.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних ресурсів як ключового чинника професійної ефективності майбутніх психологів. Проведене дослідження дозволило сформулювати такі підсумкові висновки:

1. Теоретичний аналіз проблеми засвідчив, що психологічні ресурси є багатомірною системою здібностей, рис та станів особистості, які забезпечують її стійкість та результативність у діяльності. Встановлено, що для майбутнього психолога ресурси є не лише засобом досягнення мети, а й фундаментом професійної ідентичності. На основі підходів С. Максименка, В. Панка та О. Осадько доведено, що лише синергія когнітивних, інструментальних та емоційних ресурсів забезпечує справжню фахову ефективність.

2. Визначено зміст професійної ефективності майбутнього фахівця як інтегративної характеристики, що поєднує високу академічну успішність, впевнене володіння психодіагностичним інструментарієм та сформовану професійну спрямованість. Основними критеріями ефективності виступають: здатність до професійної рефлексії, етична зрілість та розвинений емоційний інтелект, що дозволяють зберігати стабільність у стресогенному середовищі навчання.

3. Емпіричне дослідження підтвердило наявність прямого кореляційного зв’язку між рівнем життєстійкості та професійною успішністю студентів ($r = 0,64$; $p<0,01$). Встановлено, що студенти з високим ресурсним потенціалом демонструють не лише вищі оцінки, а й адекватну самооцінку своїх професійних навичок. Водночас виявлено «групу ризику» (27%), для якої характерна низька віра у власну здатність контролювати події та острах перед прийняттям професійних рішень (низький рівень «Прийняття ризику»).

4. Діагностика інструментальних ресурсів виявила специфічний дисбаланс: студенти демонструють високу комунікативну впевненість,

проте відчувають суттєвий дефіцит у навичках інтерпретації даних та прийомах психологічної саморегуляції. Це підкреслює важливість переходу від формального накопичення знань до формування «технологічної» впевненості у використанні фахових методик.

5. Розроблено психологічні рекомендації, спрямовані на актуалізацію внутрішніх ресурсів майбутніх фахівців. Вони включають впровадження активних методів навчання (кейс-стаді, рольові ігри) та спеціалізованих вправ. Доведено, що цілеспрямований розвиток життєстійкості та рефлексивних навичок у процесі фахової підготовки є надійним засобом запобігання професійній дезадаптації та вигоранню майбутніх психологів.

Загалом, результати дослідження підтверджують, що розвинений особистісний ресурсний потенціал є фундаментальним підґрунтям професійної ефективності майбутнього психолога. Встановлений взаємозв’язок між ресурсними станами особистості та результативністю навчання вказує на необхідність інтеграції психотехнологій актуалізації ресурсів безпосередньо в освітній процес.

Перспективи подальших досліджень убачаються у вивченні «цифрових ресурсів» психолога – здатності ефективно працювати та зберігати емоційний контакт у дистанційному форматі (онлайн-консультування). Це новий аспект інструментального ресурсу, який стає дедалі актуальнішим.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко О. О. Психологічні ресурси самозбереження здоров'я особистості : навч. посіб. Кременчук : Вид-во ПП Щербатих О. В., 2018. 164 с.

2. Андрійчук І. П. Психологічні особливості розвитку професійної компетентності майбутніх психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2019. Вип. 1. С. 138–144.

3. Бабатіна С. І. Особистісні ресурси як чинник професійного становлення майбутніх фахівців. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 34–38.

4. Безух Ю. С. Ресурсність особистості як чинник подолання професійного вигорання психологів. *Психологічний часопис*. 2022. Т. 8. № 3. С. 45–56.

5. Блинова О. Є. Ресурсність особистості у вимірах психологічного благополуччя. *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2020. Вип. 68. С. 15–22.

6. Бондарчук О. І. Психологія професійної підготовки фахівців : монографія. Київ : Наукова думка, 2017. 210 с.

7. Васютинський В. О. Взаємозв'язок внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості в умовах криз. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2022. Вип. 1 (15). С. 12–25.

8. Вірна Ж. П. Психологія професійного самовизначення : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2019. 256 с.

9. Галян І. М. Психологічні ресурси самодетермінації майбутніх фахівців : монографія. Львів : Новий Світ – 2000, 2021. 232 с.

10. Гірчак І. Б. Психологічні умови формування професійної ефективності майбутніх психологів. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 22 (2). С. 154–158.

11. Голубцова Ю. Психологічні ресурси особистості: теоретичний огляд. *Психологія і особистість*. 2019. № 1 (15). С. 222–234.

12. Данилюк І. В. Психологія особистості: ресурси та потенціал : підручник. Київ : ВЦ «Академія», 2021. 304 с.

13. Дорожкин В. Р. Ресурсна психологія : навч. посіб. Київ : КНТ, 2023. 140 с.

14.. Завгородня О. В. Психологічний потенціал особистості та його актуалізація в професійній діяльності. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 7. Вип. 50. С. 89–102.

15. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Психологічна допомога особистості в кризових ситуаціях : посібник. Київ : Видавничий дім «Слово», 2021. 240 с.

16. Карамушка Л. М. Психологія підготовки майбутніх фахівців до роботи в інноваційному середовищі. *Організаційна психологія*. 2018. Вип. 4 (14). С. 7–16.

17. Котлярова О. І. Професійна ефективність особистості: психологічний аспект. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12*. 2020. Вип. 10 (55). С. 45–54.

18. Кочубейник О. М. Ресурсні стани особистості в умовах соціальної трансформації. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. Вип. 44. С. 67–79.

19. Кузікова С. Б. Психологія саморозвитку особистості : навч. посіб. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2017. 248 с.

20. Лазуренко О. О. Психологічний ресурсний потенціал особистості у професійному становленні майбутніх психологів. *Габітус*. 2022. Вип. 43. С. 98–103.

21. Ложкін Г. В. Психологія ефективності діяльності. Київ : Кондор, 2018. 208 с.

22. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : Видавничий дім «Слово», 2019. 544 с.

23. Москальова А. С. Психологія професійної підготовки майбутнього психолога : навч. посіб. Одеса : Гельветика, 2021. 196 с.

24. Мушкевич М. П. Психологічне консультування : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 320 с.

25. Осадько О. Ю. Ресурсна модель подолання стресу в професійній діяльності. *Технології розвитку інтелекту*. 2021. Т. 5. № 2. URL: http://psytir.org.ua.

26. Панок В. Г. Прикладна психологія: теоретичні основи та практичні методи : підручник. Київ : Ніка-Центр, 2022. 456 с.

27. Плотнікова Н. В. Професійна спрямованість як чинник становлення студента-психолога. *Проблеми сучасної психології*. 2021. Вип. 52. С. 112–130.

28. Пов'якель Н. І. Саморегуляція професійного мислення психолога. *Психологія і суспільство*. 2018. № 2. С. 104–112.

29. Психологічне благополуччя та ресурсність особистості в умовах сучасних викликів : монографія / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 340 с.

30. Радчук Г. К. Психологія вищої школи : навч. посіб. Тернопіль : ТНПУ, 2019. 216 с.

31. Сафін О. Д. Особистісні детермінанти професійної ефективності фахівців допомагаючих професій. *Вісник НАОУ*. 2020. № 3. С. 44–52.

32. Семиченко В. А. Психологія професійної діяльності. Київ : Вища школа, 2017. 312 с.

33. Татенко П. О. Психологія життєвого успіху особистості : монографія. Київ : Міленіум, 2021. 260 с.

34. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості в умовах війни: теоретичні та прикладні аспекти. *Психологія і особистість*. 2023. № 1. С. 7–20.

35. Токарева Н. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. Кривий Ріг : КДПУ, 2018. 240 с.

36. Федоренко Р. П. Формування професійної ідентичності майбутніх психологів. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 37. С. 214–228.

37. Шатило Ю. П. Взаємозв'язок внутрішніх ресурсів та стресостійкості студентів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2022. № 2 (58). С. 185–194.

38. Швалб Ю. М. Психологічні засади професійного становлення студентської молоді. *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна*. 2021. № 68. С. 12–19.

39. Шевяков О. В. Психологія професійного здоров’я майбутніх фахівців. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 1. С. 60–65.

40. Яблонська Т. М. Розвиток особистісної ресурсності майбутнього психолога засобами тренінгу. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка*. 2020. Вип. 28. С. 241–252.

ДОДАТКИ

Додаток А.

Тест життєстійкості С Мадді в адаптації Д Леонтьєва

Діагностична мета: оцінка здатності і готовності людини активно і гнучко діяти в ситуації стресу і труднощів, ступінь його уразливості до переживань стресу і депресивності.

Учаснику дослідження пропонується відповісти на 45 тверджень, вибравши один із запропонованих варіантів відповідей:

- Немає
- Скоріше ні ніж так
- Скоріше так ніж ні
- Так

Інструкція: "Вітаю! Дайте відповідь, будь ласка, на кілька питань, відзначаючи галочкою той відповідь, який найкращим чином відображає Ваша думка»

№	питання	немає	скоріше ні ніж так	скоріше так ніж ні	да
1.	Я часто не впевнений в своїх рішеннях.				
2.	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.				
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.				
4.	Я постійно зайнятий, і мені це подобається.				
5.	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».				
6.	Я міняю свої плани в залежності від обставин.				
7.	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.				
8.	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.				
9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.				

10.	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.				
11.	Часом все, що я роблю, здається мені марним.				
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.				
13.	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.				
14.	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.				
15.	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.				
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє.				
17.	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.				
18.	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.				
19.	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
20.	Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.				
21.	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.				
22.	Я люблю знайомитися з новими людьми.				
23.	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.				
24.	Мені завжди є чим зайнятися.				
25.	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.				
26.	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.				
27.	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.				
28.	Мені важко зближуватися з іншими людьми.				

29.	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				
30.	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.				
31.	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.				
32.	Мені здається, життя проходить повз мене.				
33.	Мої мрії рідко збуваються.				
34.	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.				
35.	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.				
36.	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.				
37.	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.				
38.	Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.				
39.	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.				
40.	Навколишні мене недооцінюють.				
41.	Як правило, я працюю із задоволенням.				
42.	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.				
43.	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.				
44.	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.				
45.	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.				

Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали) , відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

	прямі пункти	Зворотні пункти
залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Таблиця 14 Середні і стандартні відхилення загального показника і шкал Тесту життєстійкості

норми	життєстійкість	залученість	контроль	прийняття ризику
середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

Інтерпретація результатів

Значення за шкалами, що відповідають середнім і вище середнього свідчать про вираженість вимірюваних показників.

Залученість (Commitment) визначається як «переконаність в тому, що залученість в події дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості» [7]. Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття непотрібності, відчуття себе «поза» життя. «Якщо ви відчуваєте впевненість в собі і в тому, що світ великодушний, вам властива залученість» [8].

Контроль (Control) є переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютно і успіх не гарантований. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сам вибирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику (Challenge) - переконаність людини в тому, що все те, що з ним трапляється, сприяє його розвитку за рахунок знань, які з досвіду, – неважливо, позитивного або негативного. Людина, який розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готовий діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і використовувались.