

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічний
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Мірошник З.М.
_____ 2023 р.

Реєстраційний № _____

«_____» _____ 2023 р.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ
ДО КРИЗОВИХ ВТРУЧАНЬ

Кваліфікаційна робота
студентки групи ЗПП-19
ступеня вищої освіти бакалавр
спеціальності 053 Психологія
Пархоменко Ольги Станіславівни

Науковий керівник:
асист. кафедри практичної психології
Шило О.С.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS ___ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

Члени ЕК _____

Кривий Ріг – 2023

ЗАПЕВНЕННЯ.

Я, **Пархоменко Ольга Станіславівна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ДО КРИЗОВИХ ВТРУЧАНЬ.....	6
1.1. Теоретичні основи кризового втручання.....	6
1.1.1. Доцільність використання кризового втручання. Кризове втручання на перших порах, кризове втручання у гострих і хронічних ситуаціях.....	8
1.1.2. Основні сучасні прийоми у вирішенні кризових ситуацій.....	9
1.1.3. Криза, як ресурс для подолання життєвої проблеми. Вплив кризи на людину.....	10
1.2. Основні теоретичні підходи до вивчення готовності студентів-психологів до кризових втручань.....	10
1.2.1. Концепція «кризової готовності».....	11
1.2.2. Концепція «компетентнісного підходу».....	12
1.2.3. Концепція «досвідченої мудрості».....	13
1.2.4. Практичні аспекти роботи студентів-психологів в кризових ситуаціях...	14
1.2.5. Визначення психологічних факторів, які впливають на готовність студентів-психологів до кризових втручань.....	14
Висновок до розділу 1.....	16
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ДО КРИЗОВИХ ВТРУЧАНЬ.....	18
2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування психодіагностичних методик.....	18
2.2. Аналіз групових результатів за психодіагностичними методиками.....	22
2.3. Математична обробка отриманих даних емпіричного дослідження.....	43
2.4. Аналіз ефективності методів навчання та тренінгів з підвищення готовності студентів-психологів до кризових втручань. Методичні рекомендації щодо формування готовності майбутніх психологів до кризових втручань.....	48
Висновок до розділу 2.....	51
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	52
ДОДАТКИ.....	57

ВСТУП

В останні роки Україна, як і увесь сучасний світ, стикнулася із серйозними викликами, серед яких виокремлюється пандемія COVID-19, яка неодмінно вплинула на всі сфери життєдіяльності широкого загалу та окремих осіб, а також військова агресія та повномасштабна війна Росії проти України, розпочата в 2022 році. Ці події призвели до значної політичної, економічної та суспільної нестабільності, що суттєво ускладнило адаптацію людини в соціумі. У галузі освіти зазначені наслідки кардинальним чином змінили наявні системи багатьох країн світу, й, насамперед в Україні. Надзвичайно висока кількість осіб стикнулася з гострим стресом та іншими психічними дисфункціями, такими як посттравматичний стресовий розлад, зворотні та незворотні розлади особистості та невротичні структури особистості.

В колективній статті «Стрес-реакції, травма та пост-травматичне зростання школярів в умовах війни росії проти України», досліджуючі психологічні наслідки війни для дітей шкільного віку та працівників психологічних служб м. Кривий Ріг, викладачі кафедри практичної психології КДПУ встановили, що «в усіх вікових групах школярів переважають емоційні реакції на війну, передусім, тривога та страх, менш вираженими є когнитивні, і мало вираженими – фізичні реакції».[52]

Але «не зважаючи на зміни й проблеми країни, спричинені російським вторгненням, українські психологічні служби продовжують свою роботу дистанційно, часто поєднуючи це з особистими зустрічами та іншими волонтерськими заходами».[51]

Серед основних проблем даної роботи можна виділити недостатній досвід та підготовку студентів-психологів, що унеможлиблює ефективну роботу з клієнтами в екстремальних умовах. Також, у зоні особливої уваги має бути етичний аспект консультування в особливих умовах, де забезпечення конфіденційності та дотримання етичних стандартів є цілком складним

завданням для більшості студентів-психологів. У відсутності передбачених програмами навчання менторських програм у багатьох університетах сучасної України, студенти-психологи можуть відчувати ізоляцію та негативний вплив на їх професійну діяльність. Значну роль в цьому відіграє різний рівень знань та досвіду студентів у різних інтерактивних методах роботи з психологічними проблемами, що може призвести до використання неправильних методів та втрати професійної довіри клієнтів.

Відомо, що нинішні культурно-історичні умови відрізняються реформуванням освітніх парадигм та диференціацією отриманого знання в професійній сфері, що повинно відповідати вимогам міжнародних стандартів якості в контексті психологічних послуг.

З огляду на це, велику увагу в сучасних психологічних дослідженнях приділяють напрямам, пов'язаним з навчанням процесу роботи в кризових ситуаціях та здобуттям професійного досвіду роботи з різними категоріями клієнтів. Головною метою цих досліджень є підготовка майбутніх психологів до ефективного вирішення будь-яких проблем у своїй професійній діяльності [3]. Саме тому, студентам-психологам необхідно опанувати навички збалансованої та професійної реакції на кризові ситуації, оскільки їхні дії можуть впливати не лише на самого клієнта, а й на його родичів чи близьких [4].

У ряді сучасних досліджень показано, що ефективність кризових втручань у студентів-психологів залежить від їхньої здатності до швидкого та точного оцінювання ситуації, а також розуміння основних понять та принципів кризової психології [5]. Готовність до кризових втручань у студентів-психологів включає не тільки наявність знань і навичок, але й емпатію, толерантність та здатність до саморефлексії [6]. Доцент кафедри соціальної психології та соціальної роботи ДУ ім. Івана Франка, Детячук А. І. наголошує на важливості розвитку у студентів-психологів таких компетенцій, як соціальна чутливість, емпатія, толерантність, розвиток умінь реагувати на емоційно важливі ситуації

та проявляти ефективну комунікацію з людьми. [7]. Український вчений Ковальова М. І. вважає, що до факторів готовності студентів-психологів до кризових втручань належать підвищення рівня самосвідомості та саморегуляції, розвиток креативності та інноваційних підходів, підвищення рівня професійної компетентності та знання сучасних методик роботи з людьми в кризових ситуаціях.[8]. Зосередившись на рефлексії, як однієї з ключових чинників підвищення психологічної готовності психологів до професійної діяльності, у своїх дослідженнях науковці Д.В. Тихоміров та І.М. Чебітько зазначають, що вміння докладно аналізувати свої дії та висловлювати свої емоції може допомогти психологам у критичних ситуаціях [9].

Отже, готовність студентів-психологів до кризових втручань є складним та недостатньо вивченим питанням.

З цієї причини, з урахуванням практичного запиту членів соціуму на психологічну підтримку й допомогу в умовах мінливості суспільного буття, зберігає свою актуальність проблематика системної та різнобічної підготовки майбутніх психологів до оптимальної та продуктивної професійної діяльності не лише в умовах, передбачених Концепцією державної системи психологічної служби, але й у складних умовах пандемії та війни, де населення відчуває реальну загрозу життю.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та визначенні рівня психологічної готовності особистості студента-психолога до кризових втручань, встановленні зв'язку між практичним досвідом студентів-психологів та їхньої готовності до втручання в кризових ситуаціях, а також, в емпіричному дослідженні психологічних аспектів їх готовності.

Для досягнення цієї мети були поставлені такі основні **завдання**:

- виокремити основні теоретичні підходи до вивчення психологічної готовності студентів-психологів до професійної діяльності.
- емпірично дослідити психологічні аспекти готовності студентів-психологів до кризового втручання під час реалізації професійної діяльності.

– розробити методичні рекомендації щодо вдосконалення психологічної готовності майбутніх психологів до кризового втручання під час реалізації професійної діяльності в сучасних умовах.

Об'єктом дослідження є психологічні аспекти готовності студентів-психологів до кризових втручань.

Предметом дослідження є особливості психологічної допомоги в кризових ситуаціях. Оскільки студенти-психологи мають бути готові до розв'язання різноманітних психологічних проблем під час кризових ситуацій, що можуть виникнути у різних сферах життя, такі ситуації потребують фахової, глибокої і майстерної психологічної допомоги.

У даному дослідженні будуть використані наступні діагностичні інструменти: авторська анкета «Особистісна оцінка студентів-психологів професійної та психологічної готовності до кризового консультування», методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. В. Бойка, методика діагностики копінг-механізмів Е. Хейма, методика діагностики потенціалу комунікативної імпульсивності В. А. Лосенкова, Методика діагностики психологічного благополуччя К. Ріфф.

Гіпотеза: Студент-психолог з вищим рівнем стресостійкості має більш розвинуте психологічне благополуччя, що проявляється у високій самооцінці, позитивному емоційному стані та здатності до ефективних кризових інтервенцій.

РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ДО КРИЗОВИХ ВТРУЧАНЬ.

1.1. Теоретичні основи кризового втручання.

Соціальним службам та їх фахівцям часто доводиться мати справу з клієнтами, які перебувають у стані психологічної кризи, для ослаблення, подолання якої необхідне оперативне втручання. У соціальній роботі на позначення цієї сукупності дій вживають поняття «кризове втручання», як теорію практичної соціальної роботи, яку використовують за необхідності подолання глибокої психологічної кризи клієнта.

Основою кризового втручання є обґрунтовані у 60-ті роки ХХ ст. американським психологом і психіатром Джеральдом Капланом техніки превентивної (запобіжної) психіатрії, спрямовані на запобігання психічним хворобам у людей, які перенесли важкі втрати. Згодом, ці ідеї набули розвитку, завдяки старанням його співвітчизниці Наомі Голан, яка розрізняла матеріально-організаційні заходи з подолання кризової ситуації і підпорядковану цій меті психологічну роботу. Суть цієї роботи полягала в тому, що впродовж максимум восьми зустрічей, консультант повинен зуміти скоригувати когнітивне сприйняття клієнта і сформувати з ним нову модель своєї поведінки.

Першими почали використовувати ідеї Дж. Каплана британські фахівці. З часом, було доведено ефективність технік у роботі з усіма вразливими групами клієнтів, котрі перебували у стані глибокої психологічної кризи й потребували оперативного втручання.

Кризове втручання є не самостійною теорією, а комплексним підходом, що спирається на елементи психодинамічної теорії, короткострокової когнітивної терапії, біхевіористські підходи (зокрема, теорії соціального наuczіння), соціологічні підходи (передусім, теорію систем). Особливо цінними для нього є використовувані психодинамічною моделлю відомості з Еґо-психології (Я-

концепція особистості), що допомагають у пізнанні причин, мотивів емоційних реакцій індивіда на зовнішні події й використанні доцільних, ефективних методів раціонального контролю за ними. Часто під час кризового втручання вживають поняття гомеостаз — стан рівноваги системи. Адже саме його прагнуть досягти внаслідок втручання. Не менш значущою його метою є відновлення зв'язків клієнта з іншими елементами соціальної системи.

Основою кризового втручання є глибинне розуміння кризи, особливостей її перебігу.

Криза (грец. *krisis* — поворотний пункт, вихід) — це стан особистості, спричинений її зіткненням з нездоланими перешкодами на шляху досягнення важливих для неї цілей.

Працівникам соціально-психологічних служб доводиться бути свідками й учасниками ситуацій, подій, за яких людина стикається з перешкодою, не маючи змоги подолати цю ситуацію за допомогою узвичаєних методів розв'язання проблем. Через деякий час настає період дезорганізації (розладу діяльності), а відтак — вибуху, впродовж якого людина намагається розв'язати проблему. Кризу в житті людини можуть викликати народження і смерть члена сім'ї, раптова хвороба, інвалідність, перехідні періоди розвитку особистості, старіння, пошук нових цінностей та ін.

Теоретична основа кризового втручання ґрунтується на певних положеннях:

- Індивід (сім'я, група, спільнота) неминуче переживає періоди посилення внутрішнього і зовнішнього стресу, що порушує нормальний життєвий цикл і гармонійну взаємодію з довкіллям. Такі ситуації є наслідком певних травмуючих подій (зовнішнього удару, внутрішньої напруги). Подія може бути одиничним катастрофічним випадком або серією незначних невдач, які мають кумулятивний ефект;

- Вплив травмуючої події порушує внутрішню гармонію (баланс) особистості і ставить людину у вразливе становище, що проявляється в посиленні напруги і стурбованості. У спробах знову досягнути рівноваги, людина долає такі стадії, як первинне зростання напруги, що стимулює звичні способи розв'язання проблем; подальше посилення напруги, якщо звичні способи подолання проблем є безрезультатними; значне посилення напруги, що вимагає мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, використання нестандартних, резервних способів подолання проблеми; підвищення внутрішньої напруги до крайніх меж, що є наслідком невдач у подоланні проблеми (ухилення від її розв'язання або переформулювання її);

- Будь-який каталізуючий чинник на межі найвищого напруження може підштовхнути індивіда в стан активної кризи, яка супроводжується дезорганізацією і припиненням опору кризогенним силам;

- Відтак настає період поступового відновлення, яке може завершитися досягненням стану рівноваги.

1.1.1. Доцільність використання кризового втручання. Кризове втручання на перших порах, кризове втручання у гострих і хронічних ситуаціях.

Кризове втручання на перших порах використовували у психіатричних службах за місцем проживання. Згодом, сфера його використання значно розширилася, набула універсального характеру. Як стверджував Е. Еріксон, кожна людина переживає певні кризи на всіх вікових етапах й "важливо підтримувати особисту ідентичність людей в кризові моменти, забезпечуючи сприятливий контекст для продовження розвитку" [11], оскільки "криза може бути ключем до розуміння себе та знаходження свого місця у світі" [11]. Звернення такої людини до соціальних служб є свідченням неможливості самотійно впоратися зі своєю складною життєвою ситуацією.

Український науковець І.Трубавіна вважає доцільним кризове втручання у таких гострих і хронічних ситуаціях, як:

а) відсутність важливих взаємостосунків (бездоглядність, безпритульність, жебракування дитини; жорстокість у сім'ї, установах державної опіки; криміногенний та аморальний спосіб життя членів сім'ї, адиктивна (від англ. addict — залежність) поведінка батьків; відмова матерів від новонароджених; втрата дитиною батьків; втрата батьками змоги виховувати дитину через хворобу, ув'язнення, матеріальні ускладнення, передача дитини на утримання у спеціалізовані установи; втрата близької людини, годувальника, дитини);

б) неможливість діяльності у значущій для людини сфері (вимушена міграція внаслідок стихійного лиха, техногенних катастроф, військових конфліктів; втрата дієздатності, змоги займатися улюбленою працею, творчістю; захворювання на ВІЛ/СНІД, інші тяжкі хвороби; народження дитини з обмеженими можливостями; експлуатація людини; праця дітей, яка шкодить їх розвитку і здоров'ю; торгівля людьми; суїцидальні наміри);

в) вагітність неповнолітніх дівчат, а також дівчат, які не перебувають у шлюбі; дідівщина в армії, виправній колонії тощо; втеча дитини з дому; насильство в сім'ї, установах державної опіки.

Згідно з думкою І.Трубавіної, кризове втручання є доцільним у випадках, коли відсутні важливі взаємостосунки між сторонами, які призвели до гострої або хронічної ситуації [12].

Також, західні фахівці наголошують на ефективності кризового втручання у стані гострої, а не хронічної кризи, і чим гострішою є криза, тим легше буває спонукати клієнта до позитивних змін [13-16].

1.1.2. Основні сучасні прийоми у вирішенні кризових ситуацій.

Серед сучасних прийомів у вирішенні кризових ситуацій, можна відзначити такі:

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – це терапевтичний підхід, що базується на взаємодії між поведінкою та мисленням, спрямований на зміну поведінки через зміну переконань та установок [17].

2. Терапія емоційно-фокусованої пари (ЕФТ) – це підхід, що акцентується на емоційному підґрунті конфліктів та спрямований на зменшення емоційної напруги та покращення якості взаємин [18].

3. Травматично-орієнтована терапія (ТОТ) – це терапія, яка націлена на відновлення функціонування після травматичного досвіду, сприяє розумінню та перетворенню негативних наслідків травми [19].

4. Групова терапія – це терапія, яка використовується для вирішення проблем в колективному контексті, сприяє взаєморозумінню та взаємопідтримці учасників групи [20].

На думку українських науковців, основними прийомами у вирішенні кризових ситуацій є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), психотерапія, спрямована на боротьбу з тривогою та депресією, а також традиційна психотерапія та групова психотерапія [21]. Детальніше, за допомогою КПТ можна здійснити зміну поглядів на ситуацію та змінити поведінку клієнта в кризовій ситуації [22]. При психотерапії, спрямованій на боротьбу з тривогою та депресією, використовуються індивідуальні сесії, під час яких клієнту допомагається зменшити рівень тривоги та почуватись краще [23].

Традиційна психотерапія спрямована на розуміння причин кризової ситуації та шляхів її подолання [24]. Засобом вирішення кризових ситуацій також є групова психотерапія, орієнтована на роботу зі згурпованою проблемою та вирішенням її на базі взаємодії учасників [25].

Основні прийоми у вирішенні кризових ситуацій, можна поділити на такі етапи: контакт з людиною, збір і аналіз інформації про кризу, планування та здійснення інтервенцій, співпраця з клієнтом, спостереження за динамікою змін [26].

Отже, сучасні прийоми у вирішенні кризових ситуацій базуються на зміні переконань та установок, підходять до емоційного підґрунту конфліктів, сприяють відновленню функціонування після травматичного досвіду та використовуються у груповому контексті.

1.1.3. Криза, як ресурс для подолання життєвої проблеми. Вплив кризи на людину.

Життєва криза людини може сприйматися як негативне подія, яка викликає біль і страждання. Однак, знаючи правильні підходи та засоби, криза може стати ресурсом для особистісного зростання та розвитку. Що стосується різнобіччя поглядів на поняття кризи, нам важливо розуміти, що саме наші переконання та перспектива визначають те, як ми її бачимо. В. Франкл говорив: "Там, де немає можливості змінити ситуацію, усім відкривається можливість змінити себе". Таким чином, криза може стати приводом для глибшого самовизначення та переосмислення значення життя. Важливо також не забувати про необхідність підтримки в цей складний період, а також про важливість використання всіх можливостей для подолання кризи та перехід до нової якісної рівної стадії.

Вплив кризи на людину може бути різним - від невеликого дискомфорту до серйозного стресу та психологічних проблем. Однак, якщо людина навчиться правильно реагувати на кризові ситуації та використовувати їх як ресурс для розвитку, то з часом може досягти більшої стійкості та здатності до адаптації.

Отже, наголосимо на тому, що стрес може бути корисним для людини, якщо він допомагає розвиватися і адаптуватися до нових умов, але зайвий стрес може призвести до різних проблем зі здоров'ям. Криза ж, може бути наслідком стресу або іншого події, яка викликає в людини сильні емоції та переживання. [27].

1.2. Основні теоретичні підходи до вивчення готовності студентів-психологів до кризових втручань.

Психологічна готовність до кризових втручань є важливою характеристикою психолога, який займається роботою у кризових умовах. [28]. Також, підготовка студентів-психологів до кризових втручань є важливою складовою їх професійної підготовки. У зв'язку з цим, дослідники надають значне місце аналізу теоретичних підходів до вивчення готовності студентів-психологів до кризових втручань.

Необхідною умовою професійної діяльності є наявність високого рівня теоретичної і практичної знайомства з проблемами кризової психології та соціальної роботи. При цьому, підготовка фахівців повинна включати і соціокомунікаційні, і соціально-психологічні тренінги, що забезпечать успішну діяльність в ситуаціях кризового характеру. Психологам важливо мати практичну підготовку та спеціальний кризовий досвід [29].

З іншого боку, готовність психолога до кризової консультації включає в себе знання про фази кризових ситуацій, здатність оцінювати ризик для людини, вміння вести необхідні професійні дії та сприяти подоланню кризи [30].

I. Гречко висловлює такі думки щодо основних прийомів та підходів щодо управління кризою:

- Один з ключових прийомів управління кризою полягає в тому, щоб мати готовність до дії, знати, що робити в небезпечній ситуації та мати необхідні знання, навички та інструменти.

- Підхід до керування кризою має бути комплексним, включаючи елементи моніторингу, оцінки ризиків та планування дій в різних сферах впливу.

- Важливим елементом управління кризою є ефективна комунікація та співпраця зі всіма заінтересованими сторонами, включаючи організації, громадськість та мас-медіа [28].

Отже, готовність психолога до кризової ситуації полягає в розумінні непередбачуваності ситуації, яка вимагає готовності та активних дій. Для ефективного розв'язання кризових ситуацій необхідно мати необхідні знання, навички та інструменти, комплексний підхід до управління кризою та ефективну комунікацію. Важливо також мати позитивний настрій, щоб протистояти негативному впливу кризової ситуації.

1.2.1. Концепція «кризової готовності».

Одним з теоретичних підходів є концепція "кризової готовності", яка включає в себе знання, навички і вміння, необхідні для ефективної роботи з людьми в кризових ситуаціях. За словами В. А. Троцького, "кризова готовність повинна включати в себе не лише знання психології, а й навички роботи з кризовими ситуаціями, зокрема, вміння контролювати власні емоції, співчувати, створювати емпатію, професійно орієнтуватися в ситуації" [31].

Автори концепції "кризової готовності" стверджують, що «проактивний підхід, який передбачає розробку та впровадження стратегій запобігання кризі, може допомогти пом'якшити вплив кризи та сприяти розвитку культури стійкості та готовності» [32].

Як приклад, один із авторів концепції «кризової готовності» та терміну «посттравматичний зріст» - Р. Л. Тедескі (Richard G. Tedeschi), маючи більше 35-ти років практики в галузі клінічної психології, лікував багатьох людей, що вижили після різних життєвих криз і травм.

У своїй книзі "Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications" (2018), автор вказує, що люди, які мають високий рівень кризової готовності, можуть мати більші ймовірності досвіджувати посттравматичне зростання після травматичних подій. Кризова готовність включає в себе готовність до змін, здатність адаптуватися до нових ситуацій і вирішувати проблеми, а також розвинуту емоційну стійкість. Концепція "кризової готовності" може бути

корисною для розуміння того, чому деякі люди можуть переживати посттравматичне зростання після травматичних подій, тоді як інші - ні. [33].

Джордж Б. стверджує, що концепція кризової готовності відіграє важливу роль у роботі з травмою та втратою. Вона базується на тому, що люди мають вроджені ресурси, які допомагають їм впоратися зі стресовими ситуаціями. Його дослідження показують, що більшість людей мають природну здатність до реактивної кризової готовності, тобто здатність до швидкої та ефективної відповіді на втрату або труднощі.[34].

Натомість, Л. Уілсон описує, як можна підтримувати власну психічну стійкість і готовність до роботи зі складними клієнтами або у важких ситуаціях. Вона надає поради щодо попередження вигорання і стресу, зокрема, рекомендує створити здоровий баланс між роботою та особистим життям, розвивати емоційну стійкість, відпочивати і надавати перевагу здоровому способу життя. Таким чином, вона не особливо фокусується на концепції "кризової готовності", а замість цього ставить на перший план загальну підготовку до роботи зі складними ситуаціями [35].

1.2.2. Концепція «компетентнісного підходу».

Концепція "компетентнісного підходу" закликає акцентувати увагу не на знаннях, а на навичках і вміннях. Одним з авторів концепції "компетентнісного підходу" у кризовому консультуванні є Джеймс Р. Крисп (James R. Crisp), який у співавторстві з Робертом Ф. Альбертом (Robert F. Alberts) та Річардом Е. Еммертом (Richard E. Emmerich) розглянули компетентність у роботі з кризовими ситуаціями як інтеграцію знань, вмінь та особистісних якостей, необхідних для ефективного вирішення проблем [36].

Автор К. Канел, у своєму «керівництві з кризової інтервенції» охоплює основи ситуаційних криз та криз розвитку, як вони виникають, та як ви людина може з ними впоратися, обговорює традиційні моделі консультування, оскільки вони пов'язані з кризовим втручанням, і показує, як вони включені до її моделі

кризового втручання, яку можна використовувати в будь-яких умовах психічного здоров'я з будь-якою людиною, яка перебуває в кризі. Приклади висвітлюють психологічну та поведінкову динаміку, пов'язану з кризовими ситуаціями. Готові кейси та сценарії допомагають точно дізнатися, що говорити клієнтам, чи пов'язана криза з розвитком, пов'язана з травмою, посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), зловживанням психоактивними речовинами чи іншими факторами; або виникає внаслідок особистої віктимізації [37].

Р. Томпсон (Rosemary A. Thompson) розглядає компетентність у роботі з кризовими ситуаціями як сукупність знань, навичок та особистісних якостей, що дозволяють працювати з людьми в стані стресу. Р. Томпсон обговорює кроки, які мають зробити професіонали, щоб підготуватися до кризи у своїх школах та спільноті. Автор представляє план антикризового управління, у якому обговорюються способи відновлення докризової рівноваги школи/спільноти. [38].

1.2.3. Концепція «досвідченої мудрості».

За словами Р. Дж. Штернберга, "досвідчена мудрість у роботі з кризовими ситуаціями включає в себе знання психології, досвід роботи з людьми в складних ситуаціях та вміння приймати рішення в умовах невизначеності"[39].

Відомий американський експерт в галузі кризових комунікацій, Т. Кумбс, у своєму посібнику «Кризові комунікації: Як ефективно комунікувати в кризових ситуаціях» надає студентам, дослідникам та практикам своєчасний та авторитетний огляд динамічної галузі. Автор проводить детальний аналіз кризової комунікації під час великих подій, таких як терористичні акти, стихійні лиха, промислові аварії та глобальні пандемії.

Щодо готовності студентів-психологів до кризового втручання, надаються наступні концепції:

- Готовність до кризового втручання потребує досвіду та знань. Студенти-психологи повинні бути готові до кризової ситуації, а це означає, що вони повинні бути оснащені знаннями та досвідом у цій галузі

- Студенти-психологи повинні мати знання про те, як ефективно комунікувати в кризовій ситуації. Вони повинні вміти підтримувати людей у стресових ситуаціях, допомагати їм зосередитися та знайти розв'язання проблеми.

- Крім того, студенти-психологи повинні бути готові до роботи в групі у кризовому втручанні. Колективна робота може бути дуже ефективною в кризовій ситуації, оскільки вона дозволяє поєднувати знання та досвід кількох фахівців.

- Студенти-психологи повинні знати, коли повинні звернутися за допомогою до інших фахівців. Є моменти, коли необхідна допомога лікарів, соціальних працівників та інших фахівців.

- Готовність до кризового втручання також включає підготовку до емоційного втомлення та стресу, що виникає при роботі з людьми, що переживають кризову ситуацію [40].

Отже, досвід та знання, ефективна комунікація, колективна робота, уміння звертатися за допомогою до інших фахівців та підготовка до емоційного втомлення - це основні концепції, які повинні бути відомі студентам-психологам щодо їх готовності до кризового втручання.

1.2.4. Практичні аспекти роботи студентів-психологів в кризових ситуаціях.

В ролі психологів, студентам потрібно мати глибокі знання про теорії та методики роботи з людьми в кризових ситуаціях. Провідні дослідники визначають, що психологічна робота з кризовими ситуаціями вимагає від психолога готовності до безперервного навчання та самопізнання. Одним з

таких у цій області є Джордж М. Каплан, який підкреслює, що психологічні тестування є надзвичайно важливим інструментом для роботи з кризовими ситуаціями. [41].

Ще один важливий аспект роботи студентів-психологів в кризових ситуаціях - це знання про те, як працювати з родичами та близькими людьми, які також можуть переживати стрес. С. Кові підкреслює важливість емпатії та співчуття, коли ми працюємо з людьми в кризових ситуаціях, наголошуючи, що "Ви не можете допомогти людині, якщо вона не відчуває, що ви розумієте, що вона переживає." [34]

Отже, успіх роботи студентів-психологів в кризових ситуаціях залежить від їхньої готовності до навчання, самопізнання, володіння методиками роботи з психологічно травмованими людьми та емпатії.

1.2.5. Визначення психологічних факторів, які впливають на готовність студентів-психологів до кризових втручань.

Психологічні фактори, які впливають на готовність студентів-психологів до кризових втручань, включають такі аспекти, як особистісні характеристики, вірування та цінності, знання та навички. Особистісні характеристики можуть включати рівень емпатії, самокритичності, рівень стресостійкості та саморегуляції. Наприклад, Брикер та Іванівська (2017) вказують, що студенти-психологи, які мають високий рівень емпатії та самокритичності, можуть бути більш готові до кризових втручань. [43].

Вірування та цінності також можуть впливати на готовність студентів-психологів до кризових втручань. На це вказують Маклеод та Фергюсон, стверджуючи, що студенти-психологи, які вірять у важливість емпатії та співпраці з клієнтом, можуть бути більш готові до кризових втручань. [44].

Знання та навички також важливі для готовності студентів-психологів до кризових втручань. На думку Найт та Шерман (2015), студенти-психологи, які

мають знання про техніки кризової психотерапії та навички спілкування з людьми в стані кризи, можуть бути більш готові до кризових втручань [45].

Узагальнюючи, психологічні фактори, які впливають на готовність студентів-психологів до кризових втручань, є комплексними та включають різні аспекти особистості, вірувань та навичок.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

В результаті аналізу теоретичних джерел, можна зробити висновок, що готовність майбутнього психолога до кризових втручань є складною та мінливою конструкцією, яка складається зі знань, навичок, ставлень та особистісних якостей. Для успішного втручання в кризові ситуації студент-психолог повинен мати відповідну професійну підготовку, практичний досвід, вміння працювати з емоціями, володіти комунікативними навичками та бути готовим до непередбачуваних ситуацій. Також важливим є розвиток особистісних якостей, таких як емпатія, толерантність, твердість характеру та інші, які мають вирішальне значення для успішної роботи в кризових ситуаціях.

Ефективність кризових втручань залежить від ряду суб'єктивних та об'єктивних факторів. Таких, як готовність і бажання психолога розуміти клієнта з його позиції, приймати його точку зору і здатний виходити з внутрішнього світу клієнта, не ідентифікуючись з ним повністю. Основним фактором тут виступає психологічне співпереживання та уважне сприйняття клієнта.

Відкритість психолога щодо власного досвіду означає справжнє і відверте сприйняття власних почуттів, а не просто відкритість перед іншими людьми. Соціальний досвід зазвичай навчає нас приховувати або відкидати наші негативні почуття, але ефективні консультанти повинні бути відкриті щодо своїх емоцій. Це дозволяє контролювати поведінку і уникати неконтрольованих, ірраціональних дій. Коли ми визнаємо свої емоції, ми можемо бути більш об'єктивними та ефективними в роботі з кризою.

Ефективність кризових втручань залежить не тільки від ефективності методу та вміння виконувати окремі прийоми, але також від емоційної зрілості, гнучкості та здатності психолога усвідомлювати та виражати власні емоції. Досвід показує, що успішний практикуючий психолог, насаперед, має хороше душевне здоров'я та успішно вирішує власні проблеми.

Також, ефективність кризового втручання базується на комплексному підході, який включає в себе планування, координацію, комунікацію, оцінку ризиків і прийняття рішень.

Кризове втручання повинно бути відповідальним та прозорим, з урахуванням потреб та інтересів всіх зацікавлених сторін.

Інтернаціональний досвід показує, що ефективне кризове втручання залежить від належного фінансування та підтримки з боку уряду.

Враховуючи ці аспекти, можна стверджувати, що готовність студента-психолога до кризових втручань є важливим елементом професійної підготовки майбутніх фахівців у галузі психології.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ДО КРИЗОВИХ ВТРУЧАНЬ.

2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування психодіагностичних методик.

Дослідження проводилося у декілька етапів. На першому етапі був проведений підбір, структурування та аналіз теоретичного матеріалу щодо проблематики теми даної кваліфікаційної роботи, були розглянуті та проаналізовані наукові дослідження щодо виявлення сучасних підходів вивчення психологічних аспектів готовності студентів-психологів до кризових втручань, також було опрацьовано психодіагностичні методики, та підібрані критерії для математичної обробки даних.

За результатами аналітичного опрацювання поглядів дослідників-психологів щодо автентичності особистості кризового психолога, ми підійшли до спроби власного визначення психологічних аспектів готовності студента-психолога до кризових інтервенцій, як інтегративного психологічного утворення фахівця у цій галузі, який володіє необхідним комплексом знань та вмінь з кризової психології та інших суміжних наук, є позитивно вмотивованим до комунікації, актуалізує позицію безумовного прийняття іншого й ефективно реалізує психологічну готовність до взаємодії в межах свого фаху.

Зважаючи на специфіку професійної діяльності кризового психолога та важливість особистісних та професійних якостей для ефективної реалізації цієї діяльності, а також враховуючи наукові дослідження вищезазначених вчених, ми розглядаємо готовність кризового психолога як складну, якісну та інтегративну формацію, що складається з когнітивного, емоційно-мотиваційного та поведінкового компонентів, які взаємодіють між собою.

Виходячи із структури та визначення професійної компетентності майбутнього кризового психолога ми сформулювали такі завдання даного дослідження:

1. Вивчити психологічні особливості студентів-психологів, які можуть впливати на їх готовність до кризових інтервенцій.

2. Проаналізувати мотивації студентів до навчання психології та їхньої готовності до допомоги людям у кризових ситуаціях.

3. Визначити особливості сприйняття студентами власних емоційних станів та поведінки людей, що потребують допомоги в кризових ситуаціях.

4. Визначити рівень стресостійкості студентів та їхньої здатності працювати в емоційно напружених ситуаціях.

5. Проаналізувати взаємодію студентів зі своїми психологічними характеристиками, уміннями та практичним досвідом у роботі зі специфічними категоріями клієнтів.

6. Розробити рекомендації щодо підвищення рівня психологічної готовності студентів до кризових інтервенцій та поліпшення процесу навчання.

На другому етапі дослідження, для отримання емпіричних даних, ми використали взаємодоповнюючі психодіагностичні методики для вивчення складових професійної готовності кризового психолога та визначення психологічних умов її формування (таблиця 1.1).

У процесі другого етапу, обрані методики були опрацьовані та проведені серед студентів-психологів. Згідно наявного методичного інструментарію, ми провели узагальнюючий аналіз, з описом отриманих даних. На основі аналізу осмислених підсумків математико-статистичної обробки, якісного аналізу та інтерпретації, було зроблено висновки про підтвердження чи спростування гіпотези дослідження.

Діагностичні методики вивчення психологічних аспектів готовності студентів-психологів до кризових втручань.

Структурний компонент психологічної готовності	Критерій	Показники	Методика для діагностики
Когнітивний	«Професійно-комунікативна підготовленість»	Знання теоретичних основ кризової психології та інших суміжних наук, а також спеціальних навичок, які допоможуть розуміти природу кризових ситуацій і способи їх подолання.	1. Авторська анкета «Особистісна оцінка студентів-психологів професійної та психологічної готовності до кризового консультивання». 2. Методика діагностики копінг-механізмів Е. Хейма. 3. Методика діагностики потенціалу комунікативної імпульсивності В. А. Лосенкова.
Емоційно-мотиваційний	1. «Схильність до обраної професії» 2.«Комунікативна компетентність» 3. «Повага до потерпілих та їх прав, відповідальність за власні дії.»	1.Навички практичної діяльності в кризових ситуаціях (комунікації, співпраці з професійними колегами, адекватності реакцій, розвитку емпатії та співчуття до потерпілих). 2. Усвідомлення професійних цінностей та етичних принципів під час роботи в кризових ситуаціях.	1.Авторська анкета «Особистісна оцінка студентів-психологів професійної та психологічної готовності до кризового консультивання». 2. Методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. В. Бойка. 3. Методика діагностики копінг-механізмів Е. Хейма.
Поведінковий	«Позитивні міжособистісні взаємини майбутнього кризового психолога з особами, що потребують допомоги»	1. Розвиток психологічної стійкості та здатності до саморегуляції (управління емоціями, адаптація до змін, зниження рівня стресу). 2. Розуміння вербальної і невербальної комунікації. 3. Рівень комунікативного самоконтролю.	1. Методика діагностики самооцінки стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона. 2. Методика діагностики копінг-механізмів Е. Хейма. 3. Методика діагностики потенціалу комунікативної імпульсивності В. А. Лосенкова. 4. Методика діагностики психологічного благополуччя К. Ріфф.

Емпіричне дослідження проводилось у м. Кривий Ріг протягом 2023 року на базі групи заочної форми навчання психолого-педагогічного факультету Криворізького державного педагогічного університету. Для збору, узагальнення та аналізу інформації серед студентів-психологів, опитування проводилося анонімно, за допомогою електронних Google Форм. Це пов'язано з особливими умовами воєнного стану в країні та дистанційної форми освітнього процесу, які не дозволяють провести очні зустрічі з респондентами.

Основні критерії відбору організацій для опитування: загальна кількість досліджуваних – 26 студентів-психологів жіночої статі. Оскільки передбачався розкид даних за рівнями освіти та віковими категоріями, в дослідженні було використано розподіл опитуваних осіб за рівнем освіти, а також віковими групами, визначеними в методиці тесту «Самооцінка стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона», специфіка інтерпретації результатів якого полягає у відповідності нормі, яка є окремою для кожної з вікових груп. Отже, вибірка досліджуваних за віком охопила наступні вікові категорії: 18-29 років, 30-44 роки, 45-54 роки. Кількість осіб вікової групи «18-29 років» склала 5 осіб (19%), «30-44 роки» - 16 осіб (62%), відповідно, групу «45-54 роки» – склало 5 осіб (19%).

Розподіл респондентів за віковими групами наочно представлено на рисунку 1.1.

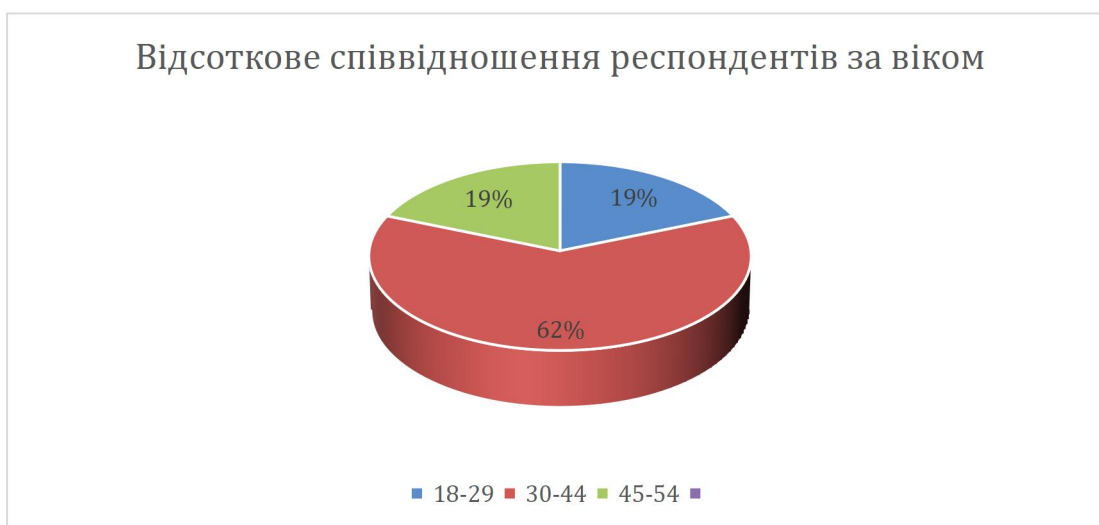


Рис. 1.1. Відсоткове співвідношення респондентів за віком

Вибірка респондентів за рівнем освіти складалася наступним чином: з 26 осіб має (або здобуває) бакалаврський ступінь освіти – 13 осіб (50%), магістерський ступінь освіти – 6 осіб (23%), та варіант відповіді «інше» обрали 7 осіб (27%). Розподіл респондентів за віковими групами та рівнями освіти наочно представлено на рисунку 1.2.



Рис. 1.2. Розподіл респондентів за віковими групами та рівнями освіти

Таблиця 1.2.

Розподіл кількості опитуваних за віком та рівнем освіти

Вікова група	Кількість носіїв (%)			
	Бакалавр	Магістр	Інше	%
<i>18-29</i>	2	1	2	19
<i>30-44</i>	9	4	3	62
<i>45-54</i>	2	1	2	19
%	50	23	27	

2.2. Аналіз групових результатів за психодіагностичними методиками.

Перший крок дослідження передбачав виявлення індивідуальнопсихологічних орієнтирів професійного самовизначення студентів-психологів засобами авторської анкети (Додаток А1). На даному етапі було проведено оцінювання готовності студентів-психологів до кризових ситуацій через самоперцептивний підхід, а саме, респондентам було запропоновано відповісти на 3 блоки питань з пропозицією надати власну оцінку професійно-комунікативній підготовленості до роботи з кризами, рівню загальних знань з психології, теоретичної обізнаності в основних підходах та техніках роботи з кризами, оцінити власну толерантність, культурну компетентність та психологічну готовність до кризових втручань.

Проаналізувавши показники особистісної оцінки студентами-психологами власної професійної та психологічної готовності до кризового консультування, нами були отримані наступні результати: у 18 (71%) респондентів спостерігався досить позитивний відгук про власну обізнаність в наданих питаннях, 8 (29%) респондентів оцінили свою готовність, як недостатню. Самооцінка респондентами психологічної готовності до кризових ситуацій наочно представлена на рисунку 1.3.

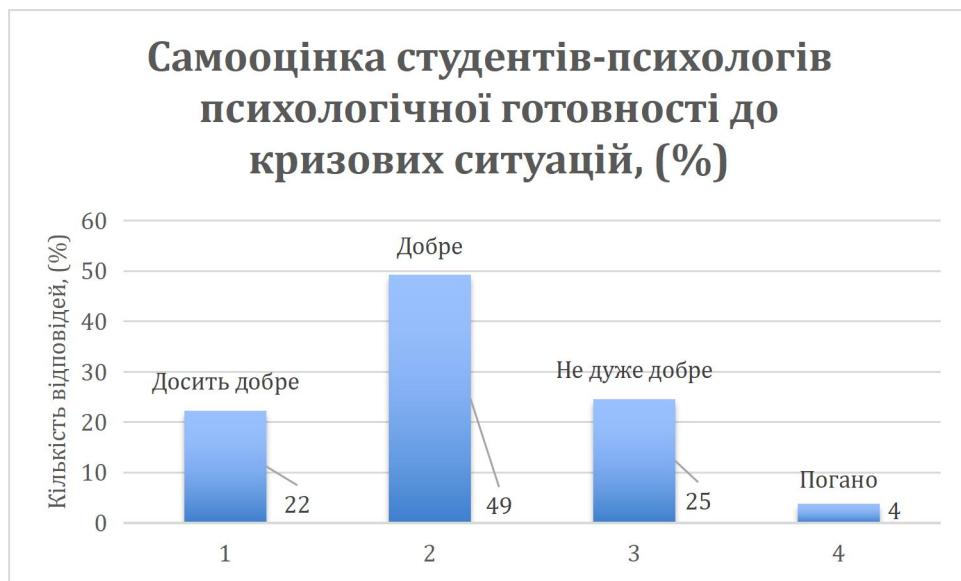


Рис. 1.3. Співвідношення відповідей респондентів за їх самооцінкою готовності до кризових ситуацій

Проаналізувавши показники особистісної оцінки студентами-психологами власної кроскультурної компетентості, нами були отримані наступні результати: у 21 (84%) респондентів спостерігалось позитивне ставлення до питань сприйняття інших культур та інакших форм мислення, відповідно 5 (29%) респондентів оцінили свою толерантність як недостатню. Самооцінка респондентами кроскультурної компетенції наочно представлена на рисунку 1.4.



Рис. 1.4. Співвідношення відповідей респондентів за їх самооцінкою кроскультурної компетенції

Аналіз показників особистісної оцінки студентами-психологами власної професійної компетенції в роботі з кризами, показав наступні результати: 17 (65%) респондентів оцінюють свої знання за шкалою «Досить добре» та «Добре», відповідно 9 (35%) респондентів оцінили свою обізнаність як недостатню. Самооцінка респондентами власних професійних навичок у галузі кризового консультування наочно представлена на рисунку 1.5.



Рис. 1.5. Співвідношення відповідей респондентів за оцінкою власних професійних навичок у роботі з кризами

На запитання щодо усвідомлювання обмеження власних знань та навичок, а саме, в яких випадках, на думку респондента, виникає необхідність набуття такого досвіду, відповіді респондентів прийняли наступний розподіл результатів:

- 1 респондент (4%) обрав відповідь: «а. Коли потрібно підвищити рівень знань»;
- 1 респондент (4%) обрав відповідь: «б. Коли не вистачає практичного досвіду»;
- 1 респондент (4%) обрав відповідь: «д. Коли спеціаліст відчуває певні перешкоди в роботі з клієнтами»;
- 20 респондентів (78%) вважають, що треба навчатись у всіх наведених прикладах;
- 3 респондента (12%) обрали кілька варіантів відповідей.

На другому етапі емпіричного дослідження була проведена діагностика рівня емпатійних здібностей за методикою В.В. Бойка. За нормами тесту, сумарний показник теоретично може змінюватись в межах від 0 до 36 балів. Оцінки за кожною із шкал можуть варіювати від 0 до 6 балів. Притому, загальна емпатія визначається, як сума з 6-ти компонентів.

Автор тесту пропонує наступну градацію загального рівня емпатії: дуже високий рівень емпатії - 30 балів та вище, середній рівень - 29-22 бали, дещо занижений рівень - 21-15 балів, дуже низький рівень емпатії становить від 14 балів та нижче.

Згідно з отриманими результатами, які були зведеними в підсумковій таблиці (див. додаток 2.1.), з 4-х рівнів емпатії, низький рівень виявлено у 15% опитуваних, 58% опитуваних мають знижений рівень емпатії, та середній рівень виявлено у 27% опитуваних. Дещо помітна тенденція підвищення рівню емпатії по мірі збільшення віку опитуваних. А саме, для вікової групи «18-29» середній рівень емпатії склав 18,4 бали, для групи «30-44» - 19,3 бали, та для групи за віком «45-54» - 21,8 бали.



Рис. 1.6. Розподіл рівню емпатії студентів-психологів за віковими групами

Дані показники характеризуються низьким рівнем емпатії, поганою здатністю до співпереживання, співчуття, та психологічного сприйняття іншої людини. При цьому, відсутність глибокого психологічного проникнення у внутрішній світ іншої людини, та нездатність сприймати світ з її власних позицій, можуть призвести до труднощів у розумінні соціальних ситуацій та

взаємодії кризового психолога з клієнтом. Низький рівень емпатії також може бути перешкодою у включенні людини у різноманітні види діяльності, що вимагають взаємодії з іншими людьми.

Слід зазначити, що рівень емпатії може бути ускладненим в сучасному світі, де людина знаходиться під тиском та має велику кількість соціальних зобов'язань. Проблема зниження рівня емпатії є глобальною та суттєвою для забезпечення гармонійних взаємин між людьми та віддаленому розвитку психіки. [52] [53].

Отже, однією з причин феномену є наша сучасна культура індивідуалізму, коли людина ставить до свого здоров'я та своїх потреб в першу чергу, ігноруючи потреби своєї соціальної спільноти.

У даному випадку, для інтерпретації результату, ми прийняли до уваги специфіку сучасних умов, в яких опинились опитувані, оскільки особливої уваги потребує проблема зниження емпатії у жінок, які перебувають у важких умовах – на передовій, у ролі матері-одиначки або при вихованні дітей з особливими потребами, оскільки низький рівень емпатії може бути складовою відновлення психіки та сприятливий у ситуаціях, де вимагається віддалене та об'єктивне мислення.

Таблиця 1.3

Розподіл результатів тестування студентів-психологів за рівнем емпатійних каналів (тест на рівня емпатії В.В. Бойко), (%)

Рівень каналу	сумарний рівень емпатії	раціональний канал	емоційний канал	інтуїтивний канал	установки	проникаюча здатність	ідентифікація
Високий		35	19	15	15	38	27
Середній	27	31	15	31	42	35	31
Знижений	58	31	42	35	35	19	31
Низький	15	4	23	19	8	8	12

Відзначемо, що провідними компонентами емпатії у всієї вибірки випробовуваних є два наступних: раціональний (M =3,7) та канал проникаючої

здатності (M =3,7), емоційний (M=2,6) та інтуїтивний канали (M=2,9) мають показники нижче середнього, та канали установки (M=3,3) та ідентифікації (M=3,4) знаходяться майже на одному середньому рівні (рисунок 2.1).

Отже, переважній кількості досліджуваних властива менш розвинена здатність до співпереживання та розуміння емоцій інших людей, але така людина може бути дуже раціональною та аналітичною в складних ситуаціях. Це може вказувати на здатність до розуміння технічних або наукових питань, але можливі складнощі з міжособистісними відносинами та спілкуванням. У вирішуванні проблем та прийманні рішення, така людина може бути більш нахилена до логіки та об'єктивності, а не до емоційності. Для більшості опитуваних характерний достатній рівень розвитку раціонального та проникаючого каналу емпатії, але при низькому рівні каналу інтуїції та емоційності, ускладнене розуміння внутрішнього світу людини, а також здібність створити відкриту та довірливу атмосферу у спілкуванні з нею.



Рис. 2.1. Сумарні бали та середні значення складових компонентів емпатії студентів-психологів

З метою визначення прояву та рівня стресостійкості у досліджуваних, ми застосували тест самооцінки стресостійкості (автор С. Коухен, Г. Вілліансон, в адапт. Ю.В. Щербатих), в якому лаконічно сформульовані твердження загального характеру дозволяють оцінити власне самопочуття та поведінку у різноманітних стресових ситуаціях.

Оцінка рівня стресу за методикою С. Коухена та Г. Вілліансона базується на тих подіях, які відбувалися у житті людини протягом останнього місяця. Крім того, методика передбачає прикладність до різних груп населення, включаючи дітей, підлітків, дорослих та людей похилого віку [54].

Зазначемо, що «стресостійкість - це здатність пристосовуватися до стресових ситуацій і зберігати ефективність роботи та здоров'я під час їх виникнення» [55]. Стресостійкість при кризовому втручанні - це ключова якість психолога, яку можна розвивати через тренування та самоконтроль.

За даною методикою, норми оцінки стресостійкості за методикою С.Коухена та Г. Вілліансона мають такі градації (Таблиця 1.4.):

Таблиця 1.4

Середні значення по віковим групам

Оцінка стресостійкості	Вікові групи		
	18-29	30-44	45-54
Відмінно	0,5-6,7	2-5,9	1,8-5,6
Добре	6,8-14,1	6-12,9	5,7-12,5
Задовільно	14,2-24,1	13-23,2	12,6-22,5
Погано	24,2-34,1	23,3-32,9	22,6-23,2
Дуже погано	34,2-40	33-40	23,3-40

Згідно умов інтерпретації тесту, ми визначили такі рівні стресостійкості, як: відмінно, добре, задовільно, погано та дуже погано.

Середні показники оцінок стресостійкості респондентів представлено у розрізі вікових груп, в таблиці 1.5. (Додаток)

Розподіл показників стресостійкості по віковим групам, (М)

№	вікова група	кількість опитуваних	шкала сприйняття стресу	шкала перенапруження	шкала протидії стресу
1	18-29	5	20,2	12,8	7,4
2	30-44	16	18,5	11,1	7,4
3	45-54	5	13,4	8,8	4,6

Аналіз даних показав, що шкала сприйняття стресу має задовільну оцінку у всіх трьох вікових категоріях, а саме, у віковій групі «18-29» середній показник - 20,2 бали, у групі «30-44» - 18,5 бали, та у групі «45-54» - 13,4 бали. Шкала перенапруження має наступні показники: 12,8 балів для групи «18-29», 11,1 балів для групи «30-44» та 8,8 балів для групи «45-54». Шкала протидії стресу має наступні показники: в групах «18-29» та «30-44» - 7,4 бали, в групі «45-54» - 4,6 бали (Таб.), (Рис.)

Наступним етапом, задля діагностики особливостей копінг-поведінки студентів-психологів, знаряддям слугувала «Діагностика копінг-механізмів» (Е. Хейм). Е. Хейм досліджував різні види копінг-механізмів та їх вплив на ефективність розв'язання проблем. У дослідженні ця методика дозволяє визначити, які копінг-стратегії використовують студенти та наскільки ефективно вони діють у кризових ситуаціях.

Дана методика дозволяє вивчати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копіngu, розділених за основними сферами психічної діяльності - когнітивну, емоційну та поведінкову. Слід відзначити, що психологічний захист під час стресу є безсвідомим процесом, спрямованим на позбавлення або послаблення негативних, травмуючих або неприйнятних емоційних переживань у людини. При цьому, в поведінкових реакціях на стрес можна виділити два полюси: реакцію втечі (зазвичай, безсвідому) та реакцію боротьби (зазвичай, свідому). Безсвідомі реакції спрямовані, перш за все, на уникнення розв'язання стресової ситуації, тоді як наші дослідження спрямовані на вивчення свідомих стратегій

реагування на стрес, або копінг-стратегій. Копінг-стратегії, що використовуються людиною для подолання вимог оточуючого середовища, формуються у більш пізні періоди онтогенетичного розвитку та пов'язані з накопиченням життєвого досвіду.

Різноманітність цих стратегій залежить від формування структури провідних типів психологічного захисту у ранньому дитинстві. Керуючий елемент структури особистості, що відповідає за психологічний захист, впливає на когнітивну оцінку стресової події та формування поведінкових реакцій для подолання цієї події. Натомість, адаптивні стратегії подолання стресу можуть зменшити негативні наслідки, що виникають при переживанні складних життєвих обставин.

Згідно з результатами дослідження, серед адаптивних когнітивних варіантів копінг-стратегій, 27% вибірки студентів-психологів використовують «Проблемний аналіз», 4% використовують копінг-стратегію «Збереження самовладання», та 4% – використовують стратегію «Установка власної цінності». Дані форми поведінки орієнтовані на аналіз настання складнощів та можливих вихідних шляхів з них, підвищення рівня самооцінки та самоконтролю, більш глибоке усвідомлення власної цінності як особистості та наявності віри у власні внутрішні ресурси для подолання складних ситуацій.

Серед адаптивних емоційних варіантів копінг-стратегій найбільш використовується «Оптимізм» - 69%. Дана стратегія копіngu полягає в упевненості в наявності виходу з будь-якої, навіть складної, ситуації. Такий результат можна пояснити тим, що більшість людей у сучасному світі не досить бояться труднощів та мають достатні ресурси та життєвий досвід, що дозволяє їм ефективно долати стресові ситуації. Другою копінг-стратегією є «Протест» - 4%, який характеризується емоційним станом з активним обуренням і протестом відношенню до труднощів.

Серед поведінкових адаптивних копінг-стратегій «Співпрацею» користуються 23% вибірки, а «Зверненням» – користується 15%. Така

поведінка характеризує людину, схильну до співпраці зі значущими людьми (більш досвідченими) та пошуку підтримки в найближчому соціальному середовищі. Копінг-стратегію «Альтруїзм» обрало 8% опитуваних. Обирання людиною копінг-стратегії альтруїзму означає, що вона відповідає на стресові ситуації не за допомогою ізоляції та позбавлення від проблем, а шляхом допомоги іншим людям. Альтруїстична поведінка може бути корисною як для самої людини, яка знаходить задоволення від допомоги іншим, так і для оточуючих, які отримують підтримку в складних ситуаціях. Ця стратегія базується на переконанні, що людина є частиною соціальної системи, і роблячи щось корисне для інших, ми також зберігаємо своє власне благополуччя. Е. Хейм рекомендує постійно шукати можливості допомогти іншим, відволікати увагу від власних проблем та створювати позитивну атмосферу для оточуючих.

Однак, важливо не перевантажувати себе допомогою іншим, оскільки це може призвести до виснаження та втрати сили. Тому, альтруїзм повинен бути збалансованим та регулярним, щоб допомога іншим не стала джерелом додаткового стресу для самої людини.

Використання таких неадаптивних когнітивних копінг-стратегій, як «Ігнорування» (12%) та «Диссимуляція» (8%) - є характеристикою відмови людини від подолання труднощів через недооцінювання власних інтелектуальних ресурсів. Диссимуляція може бути використана як захисний механізм або як стратегія у взаємодії з іншими людьми, а саме, як приховування своїх істинних намірів, почуттів або поведінки, зокрема, з метою отримання переваги в соціальній взаємодії. Це може включати зміну мови тіла, вибір словесних висловлювань або приховування інформації.

Неадаптивну емоційну копінг-стратегію «Придушення емоцій», що характеризується зниженим емоційним станом, відчуттям безнадійності та пригніченням інших почуттів – використовують 12% вибірки. «Самозвинувачення» – використовують 4% респондентів, що говорить про бажання зменшити свою вину в події або ситуації, в якій людина відчуває себе

провинною. Вона може відчувати стрес, тривогу або депресію, і самозвинувачення може стати способом зняти ці негативні емоції. Однак, ця стратегія не є ефективною, оскільки вона не дозволяє людині розв'язати проблему або вирішити конфлікт. Натомість, вона лише сприяє почуттю гіркоти та погіршення самопочуття.

Серед неадаптивних поведінкових копінг-стратегій – «Відступ» (8%) – говорить про бажання ухилитись від проблеми або стресу, замість того, щоб ефективно його вирішувати. Ця стратегія часто використовується людьми, які не мають достатньої самооцінки або відчуття впевненості. Відступ може також бути пов'язаний з депресією, тривогою та іншими психічними порушеннями.

Порівняємо схильності до копінг-стратегій у різних вікових групах (Рис. 2.2)



Рис. 2.2. Когнітивні копінг-стратегії у вікових групах

Отже, серед когнітивних копінг-стратегій, у віковій групі «45-54» надається перевага відносно-адаптивним стратегіям (80%), у віковій групі «18-29» - адаптивність з неадаптивністю має показник одного рівня (40%), група «30-44» - надає перевагу відносно адаптивності (44%).

Серед емоційних копінг-стратегій, у всіх вікових групах надається перевага адаптивним стратегіям (80%, 75%, 60%). (Рис. 2.3)

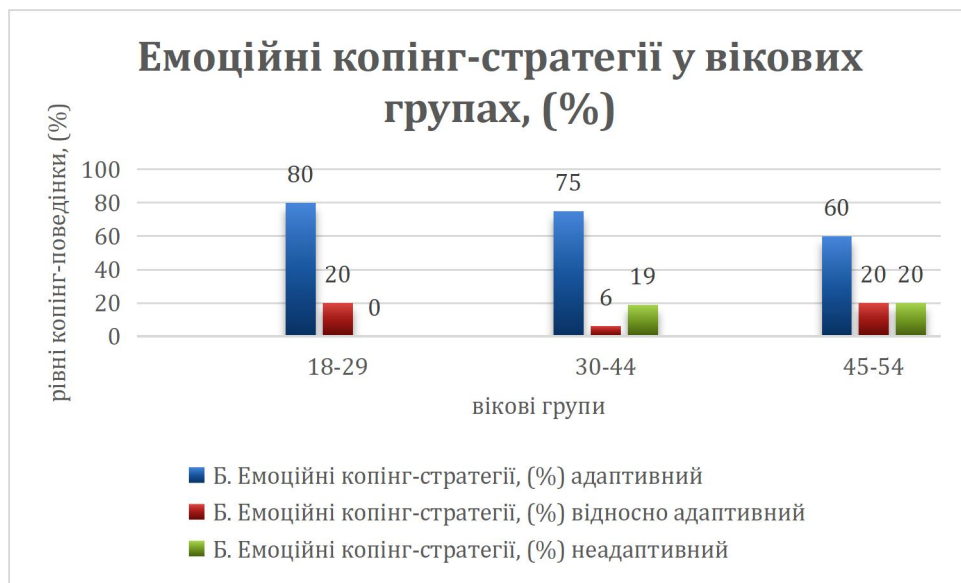


Рис. 2.3. Емоційні копінг-стратегії у вікових групах

Серед поведінкових копінг-стратегій, у всіх трьох вікових групах рівень розподілу адаптивних та відносно адаптивних стратегій майже співпадає (40%, 50%, 40%).(Рис. 2.4.)



Рис. 2.4. Поведінкові копінг-стратегії у вікових групах.

Згідно з результатами дослідження, виявлено, що досліджувані найчастіше використовують адаптивну емоційну копінг-стратегію «Оптимізм». З використанням даної копінг-стратегії, досліджувані намагаються не

залишатися у проблемах, вірять, що проблемні ситуації є тимчасовими та готові позитивно вирішувати життєві труднощі. Цей результат можна пояснити тим, що більшість людей сучасності не лякається труднощів та має достатньо сил та життєвого досвіду, щоб ефективно переборювати стресові ситуації.

Завдяки кількісному аналізу дослідження, узагальнено, що представники даної вибірки, частіше використовують адаптивні варіанти копінг-поведінки у емоційній та поведінкових стратегіях, та відносно-адаптивний варіант у когнітивних стратегіях (Таб. 1.6.) (Додаток)

Таблиця 1.6

Розподіл варіантів адаптивності респондентів за стратегіями копінг-поведінки, (%)

А. Когнітивні копінг-стратегії, (%)		Б. Емоційні копінг-стратегії, (%)		В. Поведінкові копінг-стратегії, (%)	
адаптивний	35	адаптивний	73	адаптивний	46
відносно адаптивний	46	відносно адаптивний	12	відносно адаптивний	46
неадаптивний	19	неадаптивний	15	неадаптивний	8

Задля дослідження потенціалу комунікативних здібностей та ефективної взаємодії майбутніх психологів, що є важливим при кризовому втручанні, нами була застосована методика потенціалу комунікативної імпульсивності В. А. Лосенкова.

В даному дослідженні, імпульсивність розглядається як риса особистості, що протилежна цілеспрямованості та наполегливості, оскільки відповідно високий рівень імпульсивності притаманний людям з недостатнім самоконтролем у спілкуванні та діяльності.

Сучасні дослідження показують, що імпульсивність негативно пов'язана з самоконтролем/ Встановлено, що погіршення якості життя може бути наслідком вищої імпульсивності[63].

Дослідження та діагностика імпульсивності, як одного з важливих психологічних аспектів студентів-психологів є цікавим як з теоретичної, так і з практичної точок зору, оскільки кризовий психолог повинен мати розвинений самоконтроль, повинен бути свідомим в своїх реакціях на труднощі, з якими зіткнувся клієнт, та здатним залишатися спокійним, зосередженим і професійним у важкі часи. Однак, він також повинен бути емпатичним, здатним до співчуття та знаходження спільності зі своїм клієнтом.

Щодо процесу побудови свого опитувальника В.А. Лосенков виділяє наступні гіпотетичні прояви імпульсивності (протилежне властивість – цілеспрямованість):

- а) недостатній (на противагу високому) самоконтроль у міжособистісному спілкуванні;
- б) те ж у професійній (діловій) сфері;
- в) нестійкість, невизначеність життєвих цілей, орієнтацій, інтересів [60]



Рис. 2.5 Рівень імпульсивності студентів-психологів (за мет. В.А. Лосенкова)

Отже, у більшості опитуваних було виявлено помірний рівень імпульсивності, що говорить про спроможність діяти спонтанно у певних ситуаціях, але в той же час й здійснювати контроль над своїми діями та

реакціями. Людина з таким рівнем імпульсивності може добре пристосовуватися до мінливих обставин і має достатній рівень самоконтролю.

За допомогою «Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф», як інструменту, який дозволяє вимірювати рівень задоволеності життям та психологічного самопочуття, ми відсліддили рівень психологічного благополуччя студентів-психологів, що в свою чергу може показати нам рівень їх психологічної готовності до кризових втручань. Результати практичних досліджень дозволяють стверджувати, що ефективно працюючий кризовий психолог, як правило володіє добрим психічним здоров'ям й ефективно вирішує власні проблеми, оскільки автентичний кризовий психолог – це, насамперед, людина впевнена у собі, здатна до ризику, впевнена в ситуаціях невизначеності.

Якщо психолог відчуває позитивні емоції, має стабільний емоційний стан і вміє ефективно керувати своїм стресом, він зможе краще контролювати свої дії та реагувати на складні ситуації. Крім того, психолог з високим рівнем психологічного благополуччя може бути більш впевненим у своїх знаннях та навичках, що дасть йому можливість впевненіше приймати важливі рішення.

В даній роботі використано варіант методики «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевеленкової, П. П. Фесенко), який включає 84 питання та має найвищу психометричну надійність. Нижче наведемо запропоновані автором межі низьких, середніх та високих значень за кожним з 7 факторів (Таб. 1.7.):

На етапі дослідження психологічного благополуччя студентів-психологів, нами було проведено розрахунок підсумкових показників рівня психологічного благополуччя.

Межі низьких, середніх та високих значень за кожним фактором (К. Ріфф).

Найменування факторів	Низький	Середній	Високий
Позитивні відносини з оточуючими	<53	53-74	75-84
Автономія	<48	48-62	63-84
Управління навколишнім середовищем	<51	51-71	72-84
Особистісне зростання	<53	53-71	72-84
Цілі в житті	<54	54-75	76-84
Самосприйняття	<49	49-71	72-84
Психологічне благополуччя	<315	315-413	414-504

Кожному досліджуваному було запропоновано 84 твердження, з якими студенти мали або погодитися, або не погодитися. Твердження методики мають як прямий, так і зворотний зміст відносно характеристик психологічного благополуччя. У зв'язку з цим, потрібно було обрати варіант відповіді, яка найкраще відображала б ступінь згоди або незгоди з кожним твердженням. Саме згідно цього принципу були згруповані відповіді, які заносилися у таблицю Excel, де відображені результати по кожному студенту окремо та середні бали за фактором зокрема. Згруповані показники за факторами психологічного благополуччя по кожному опитуваному окремо і середні бали за кожним фактором представлені у додатках (див. Додаток Г).

Аналізуючи середні значення отриманих показників по 6 факторах психологічного благополуччя (Табл. 1.8), й виходячи з інтерпретації шкал К. Ріфф, бачимо, що середні показники по кожному з шести факторів і середній показник психологічного благополуччя відповідають середнім значенням цих показників і знаходяться приблизно на одному рівні з максимальним відхиленням середніх показників в 7,73 бали. Найвищий з приведених середніх балів є бал за фактором "Особистісне зростання" – 65,54 бали.

Середні значення результатів дослідження згідно методики "Шкала психологічного благополуччя" К. Ріфф, (М)

Найменування факторів	Середній показник по вибірці
Позитивні відносини з оточуючими	58,73
Автономія	59,15
Управління навколишнім середовищем	57,92
Особистісне зростання	65,54
Цілі в житті	65,65
Самосприйняття	59,08
Психологічне благополуччя	366,85



Рис. 2.6 Середні показники по вибірці, (М)

Також, було визначено середні показники складових благополуччя опитуваних за трьома рівнями та наведені в наступній таблиці (Табл. 1.9):

Середні значення показників складових психологічного благополуччя респондентів з різним рівнем психологічного благополуччя

Найменування факторів	Низький	Середній	Високий
Позитивні відносини з оточуючими	46,8	60,9	75,0
Автономія	41,7	54,0	71,1
Управління навколишнім середовищем	43,0	60,0	73,0
Особистісне зростання	47,5	63,2	76,4
Цілі в житті	45,7	65,7	80,5
Самосприйняття	43,8	61,6	75,3
Психологічне благополуччя	279,0	357,6	425,6

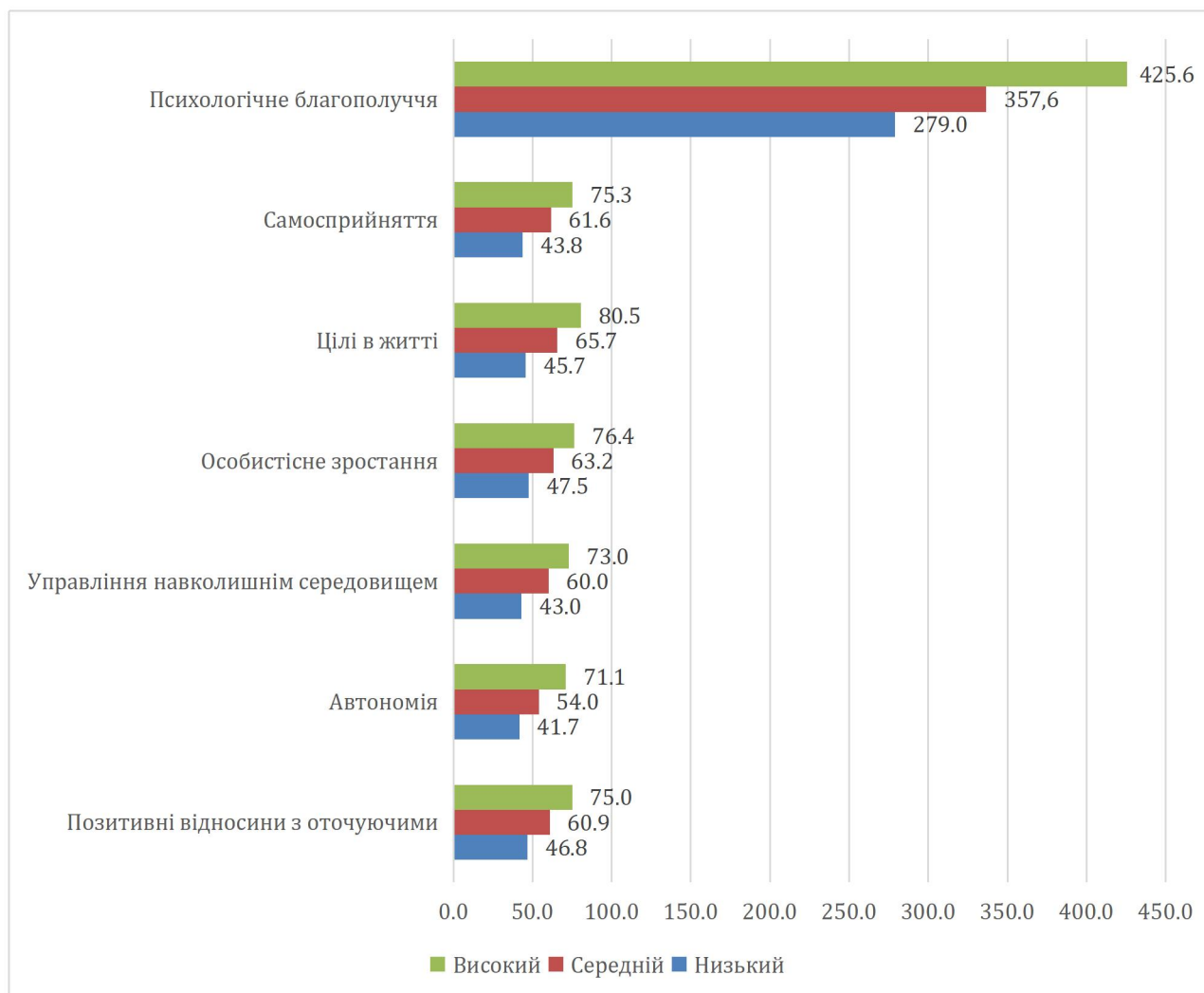


Рис. 2.7 Розподіл показників психологічного благополуччя за трьома рівнями,
(М)

Отже, серед опитуваних, середній рівень благополуччя (60%) має перевагу над низьким (8,8%) та високим (31,2%).



Рис. 2.8. Відсоткове співвідношення рівня психологічного благополуччя студентів-психологів, (%)

У більшості опитуваних фактор «позитивні відносини» – знаходиться на середньому рівні (79,8%), тобто опитувані спроможні на взаємини з оточенням, виявляти інтерес до інших людей, вміють співчувати та створювати близькі стосунки. Також, це говорить про вміння виявляти протидію соціальному тиску, але все ж таки зважати на думку найближчих людей, коли приймаються важливі рішення. Зауважимо, що в 15,3% опитуваних низький рівень фактору «міжособистісні відносини» може бути проявлений у вигляді ізоляції та фрустрації, з відсутністю компромісної поведінки. У певних життєвих ситуаціях, така людина може замкнутися на собі й навіть втратити здатність будувати відносини з оточенням.



Рис. 2.9. Відсоткове співвідношення рівня позитивних відносин студентів, (%)

Рівень фактору «автономія» розподіляється майже рівно між високим (46,2%) та середнім (45,6%). За низьким рівнем даного показника 8,1% досліджувані набрали найменші бали. Високий рівень «автономії» говорить про здатність людини до самостійності в прийнятті рішень, керуванні своїм життям. Людина має впевненість у власних здібностях, успішна та задоволена життям. Їй також притаманні гарно розвинений внутрішній світогляд та слабка залежність від зовнішніх впливів.

Середній рівень автономії вказує на те, що людина може приймати рішення та бути дещо незалежною, але їй можуть бути потрібні підтримка та поради від інших людей в певних випадках. Люди з середнім рівнем автономії можуть відчувати деякий рівень невпевненості щодо своїх можливостей та здібностей, тому їм може бути важко приймати рішення відповідально.

Високий та середній рівні автономії є важливими характеристиками для психологічного благополуччя психолога, оскільки дозволяють їй бути більш незалежною та самостійною у власному житті. Однак, важливо пам'ятати, що рівень автономії може варіюватися в різні періоди життя та в різних сферах діяльності.



Рис. 2.10. Відсоткове співвідношення автономії студентів-психологів, (%)

Відокремлений по групі досліджуваних фактор «управління навколишнім середовищем», який у більшості опитуваних обрано, як середній (83,7%), говорить нам про вміння контролювати зовнішню діяльність, використовуючи власні ресурси та можливості, здатність створювати такі обставини, що підійдуть для задоволення власних потреб або досягнення власних цілей. Але інколи така людина може відчувати складнощі в організації повсякденної діяльності, й не завжди використовувати природні можливості, зіштовхуючись з почуттям втрати контролю над навколишнім середовищем.



Рис. 2.11. Відсоткове співвідношення за фактором «Управління середовищем» студентів-психологів, (%)

Рівень особистісного зростання у більшості опитуваних займає середнє значення (63%)



Рис. 2.12. Відсоткове співвідношення за фактором «Особистісне зростання» студентів-психологів, (%)

Рівень цілей в житті та самосприйняття у більшості опитуваних займає також середнє значення (73,1% та 68%).



Рис. 2.13. Відсоткове співвідношення за фактором «Цілі в житті» студентів-психологів, (%)



Рис. 2.14. Відсоткове співвідношення за фактором «Самосприйняття» студентів-психологів, (%)

2.3. Математична обробка отриманих даних емпіричного дослідження.

З метою статистичного вивчення зв'язку між такими двома явищами, як «стресостійкість» та «благополуччя», а також виявлення паралелізму між кількісними рядами цих досліджуваних ознак, й надання оцінки тісності встановленого зв'язку, нами був застосований метод рангової кореляції Спірмена, оскільки коефіцієнт рангової кореляції Спірмена є парним, та його використання не пов'язане з передумовою нормальності розподілу вихідних даних.

Отримані кореляції представлені в Табл. 1.10

Кореляційний аналіз показників

Показники психологічного благополуччя за шк. К. Ріфф	Показники стресостійкості за шкалою С.Коухена та Г. Вілліансона	Рангова кореляція		Різниця рангів	Квадрат різниці рангів
		x	y		
X	Y	x	y	d = x - y	d ²
343	22	8,5	18	-9,5	-19
336	16	17	19	-2	-4
370	14	20	11,5	8,5	17
391	10	22,5	9	13,5	27
417	22	8,5	6	2,5	5
434	8	24	2	22	44
447	5	26	1	25	50
306	21	10,5	24	-13,5	-27
427	6	25	3	22	44
421	16	17	4	13	26
346	27	2	17	-15	-30
272	25	4	25	-21	-42
413	16	17	8	9	18
331	24	5,5	21	-15,5	-31
370	18	13,5	11,5	2	4
259	30	1	26	-25	-50
330	24	5,5	22	-16,5	-33
385	15	19	10	9	18
349	18	13,5	16	-2,5	-5
367	10	22,5	13,5	9	18
363	26	3	15	-12	-24
418	17	15	5	10	20
415	11	21	7	14	28
326	19	12	23	-11	-22
335	23	7	20	-13	-26
367	21	10,5	13,5	-3	-6
<i>n</i> = 26					
Ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена			rs =		-0,74
Коефіцієнт кореляції Пірсона			rxy =		-0,75
Значимість коефіцієнта кореляції			t =		0,28

Проаналізуємо результати кореляційного аналізу між наступними двома показниками: показники рівня стресу за методикою С. Коухена та Г. Вілліансона та показники психологічного благополуччя за методикою "Шкали психологічного благополуччя" К. Ріфф.

Між показниками стресу та показниками психологічного благополуччя було проведено табулювання первинних результатів та визначення взаємозв'язку й їх напрямку, через обчислення коефіцієнта рангової кореляції r_s Спірмена.

Емпіричне значення коефіцієнта рангової кореляції r_s Спірмена визначається за формулою:

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum D^2}{n(n^2 - 1)}$$

де d – різниця рангів; n – обсяг вибірки досліджуваних або кількість ознак.

З метою перевірки рівності середніх значень у двох вибірках, ми застосували t -критерій Стюдента. t -критерій Стюдента обчислюється за формулою:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

де x_1 , x_2 – середнє арифметичне значення в першій та другій вибірках;



Рис. 2.15. Взаємозв'язок між шкалами стресостійкості та психологічного благополуччя студентів-психологів.

На точковій діаграмі (Рис. 2.15.) відображено від'ємний коефіцієнт кореляції Спірмена, що показує середню негативну кореляцію між показниками стресостійкості опитуваних та показниками їх благополуччя. Слід зауважити, що у досліджуваних загалом домінує середній рівень за шкалами сприйняття стресу (стресостійкості та середній рівень психологічного благополуччя (60%). Тому, доречно припускати прямий взаємозв'язок між цими двома показниками. Кореляційний аналіз показав що існує помірний зв'язок між рівнем стресостійкості у студентів-психологів та рівнем їх психологічного благополуччя. Ми можемо припустити що, існує прямий та взаємний зв'язок між стресостійкістю та рівнем психологічного благополуччя у студентів-психологів.

Стресостійкість означає здатність людини ефективно протистояти стресу та адаптуватися до нових умов життя. Стресостійкість залежить від того, які

емоційні, вольові, інтелектуальні та мотиваційні компоненти психіки людини взаємодіють між собою. Вона дає можливість досягти успіху в емоційно навантаженій ситуації. Зовнішні фактори, такі як умови життя та звички, також впливають на стресостійкість, але внутрішнім фактором є попередній досвід та індивідуальні психологічні якості, такі як темперамент та характеристики нервової системи. Стресостійкість слід розглядати як здатність людини ефективно протистояти стресу та адаптуватися до нових умов життя. Це допомагає зменшити ризик розвитку різних психологічних проблем, таких як депресія, тривожність, безсоння тощо. Рівень психологічного благополуччя визначається наявністю задоволеності від життя, позитивними емоціями та здатністю до самореалізації. Чим вищий рівень стресостійкості у людини, тим більше вона здатна ефективно протистояти стресу та пристосовуватися до нових умов життя. Це позитивно впливає на її рівень психологічного благополуччя.

З іншого боку, високий рівень психологічного благополуччя сприяє збільшенню стресостійкості, оскільки відчуття задоволеності від життя та позитивні емоції допомагають зберегти енергію та бути готовим до вирішення будь-яких життєвих викликів.

Узагальнимо, що стресостійкість та рівень психологічного благополуччя у людини взаємопов'язані та залежать один від одного. Чим вищий рівень стресостійкості, тим вищий рівень психологічного благополуччя, а чим вищий рівень психологічного благополуччя, тим більша ймовірність високого рівня стресостійкості.

Рівень психологічного благополуччя визначається наявністю задоволеності від життя, позитивними емоціями та здатністю до самореалізації. Чим вищий рівень стресостійкості у людини, тим більше вона здатна ефективно протистояти стресу та пристосовуватися до нових умов життя. Це позитивно впливає на її рівень психологічного благополуччя. З іншого боку, високий рівень психологічного благополуччя сприяє збільшенню стресостійкості,

оскільки відчуття задоволеності від життя та позитивні емоції допомагають зберегти енергію та бути готовим до вирішення будь-яких життєвих викликів.

2.4. Аналіз ефективності методів навчання та тренінгів з підвищення готовності студентів-психологів до кризових втручань.

Проблема кризових ситуацій є актуальною і складною для студентів-психологів. Для підвищення готовності студентів-психологів до кризових втручань використовуються різні методи навчання та тренінги. За даними дослідження, проведених університетів США, одним з ефективних методів є симуляційне навчання, коли студенти залучаються до рольової гри, що дозволяє їм набути практичних навичок у вирішенні кризових ситуацій. За словами дослідників, «використання симуляційного навчання для навчання кризових втручань є ефективним методом, який дозволяє студентам здобувати практичні навички у вирішенні кризових ситуацій» [46].

Також, ефективним методом навчання є використання «case study», тобто аналіз реальних казусів. За словами експертів, «використання "case study" дозволяє студентам аналізувати складні ситуації, які стикається психолог, та розробляти стратегії втручання» [47].

Крім того, для підвищення ефективності навчання необхідно враховувати особливості кожного студента та його стиль навчання. За даними досліджень, «застосування індивідуального підходу у навчанні дозволяє збільшити ефективність навчання та підвищити мотивацію студентів до вивчення матеріалу» [48].

Важливим є використання мультимедійних засобів навчання, таких як відео, аудіо та інтерактивні презентації. За словами експертів, «використання мультимедійних засобів дозволяє студентам більш ефективно засвоювати матеріал та розвивати критичне мислення» [49].

Наведемо ще одне важливе, на наш погляд, напрацювання канадського професора Соні Якубек в рамках статті, що досліджує обґрунтування та

потенціал соматичного підходу до кризового втручання у сестринську освіту та практику під назвою "Соматичне навчання для тренінгів із кризового втручання" (SCE). В даній статті, автор розкриває важливість тілесного досвіду та соматичної практики в процесі кризового втручання. Авторка йде від більш традиційного підходу до кризового втручання, що базується на розумінні емоцій та когнітивних процесів, до використання тіла як ключового інструменту в роботі з людьми, які досі переживають стресову та травматичну ситуацію. С. Якубек наголошує на значенні тіла та тілесного досвіду у процесі відновлення після стресових та травматичних подій.

Авторка розглядає соматичну практику як засіб допомогти людям знизити рівень стресу та тривоги, що дозволяє їм зосередитись на своєму тілесному досвіді та відновити контроль над своїми емоціями та реакціями. На думку С. Якубек, кризове втручання є складною системою змінної взаємодії між середовищем, ситуацією у контексті та людської динаміки, а також впливає на фахівців у той спосіб, який може найкраще підтримувати моделювання та соматичне виховання [50].

Ці підходи забезпечують допоміжні ресурси для роботи з раптовою конфронтацією або складними особами чи ситуаціями. Зауважимо, що дане вчення служить хорошою практикою для особистого життя студентів. Адже, чим більше усвідомлеться моделей та навичок, тим ширша різноманітність можливого вибору. Соматичне усвідомлення може бути інструментом не лише для симуляційної освіти та навчання в реальному часі, але також як засіб індивідуального нервово-м'язового розвитку та розвитку характеру, що підвищує усвідомлення перед обличчям кризи. Завдяки SCE, студенти можуть покращити своє розуміння та досвід соматичного резонансу, або внутрішні почуття щодо інших людей, підсвідомі почуття, які є джерелом інтуїтивного знання для студентів, адже інтуїція тіла та соматичний інтелект – все це виникає внаслідок соматичного повторного моделювання, завдяки чому

студенти розуміють «кімнату, повну людей» (тобто всіх членів сім'ї в кризовій ситуації) у критичні моменти та як реагувати.

Отже, в емоційно зарядженій практиці кризового втручання самосвідомість є важливою сферою розвитку всім практикуючих лікарів. Тілесна інтуїція та інтелект виникають із соматичного розуміння, допомагаючи студентам-психологам розуміти людей у критичні моменти та розуміти, як ефективно реагувати на їхні потреби.

Мета розширеної самосвідомості стоїть у центрі нашого дослідження, оскільки використання різних методів навчання та тренінгів з підвищення готовності студентів-психологів до кризових втручань є важливим кроком у формуванні професійних навичок майбутніх фахівців.

Висновок до розділу 2

Після аналізування літературних джерел та дослідження психологічної готовності студентів-психологів до кризових втручань можна зробити висновок, що це досить складний та важливий процес, який потребує від студентів багато знань, навичок, досвіду та вмінь. Психологічна готовність студентів-психологів до кризових втручань передбачає уважну та свідому підготовку до роботи зі складними та ризикованими ситуаціями, які вимагають швидкого та ефективного реагування. Також, важливою складовою психологічної готовності є вміння працювати зі стресом та підтримувати емоційний баланс у важких ситуаціях.

Дослідження показали, що психологічна готовність студентів-психологів до кризових втручань залежить від багатьох факторів, таких як особистісні якості, професійні знання та навички, практичний досвід роботи з людьми, підтримка наставників та колег.

Отже, психологічна готовність студентів-психологів до кризових втручань є важливою складовою їх професійної підготовки та майбутньої роботи. Для досягнення високої рівня психологічної готовності, студенти повинні активно працювати над розвитком своїх особистісних та професійних якостей, отримувати практичний досвід та підтримку від наставників та колег.

ВИСНОВКИ.

Психологічна становлення суб'єкта - це складний процес в якому формується особистість людини, її самооцінка, соціокультурні компетенції та рівень адаптації до змін у світі та соціумі. У контексті кризових втручань, психолог повинен мати високу психологічну становленість, що дає змогу зберігати емоційний баланс та ефективно працювати з людьми в стресових ситуаціях. Основними компонентами психологічної становленості суб'єкта є самопізнання, здатність до рефлексії, розуміння власного місця в соціумі, позитивний ставлення до життя та готовність до дій.

Кризові втручання можуть бути викликані різними подіями, такими як повінь, пожежа, аварія, терористичний акт, сімейна трагедія, тощо. У такі моменти психолог може бути запрошений для надання підтримки та допомоги індивідам, які зазнали травми або іншого складного життєвого досвіду.

Отже, основними психологічними аспектами готовності психолога до кризових втручань є наступні:

1. Емоційна стабільність та витривалість - психолог повинен бути здатний контролювати свої емоції та діяти ефективно в складних ситуаціях.

2. Здатність до співчуття, емпатії та толерантності - психолог повинен мати здатність розуміти почуття та досвід інших людей, а також повинен мати толерантне ставлення до різних особистісних особливостей.

3. Готовність до співпраці та комунікації - психолог повинен бути здатний працювати в команді зі співробітниками, а також говорити зі зневіреними, збентеженими та настроєними людьми.

4. Знання та досвід у кризовому інтервенуванні - психолог повинен мати знання про кризові процеси, техніки втручання, які допомагають зменшити стрес та травматичні наслідки для людей.

5. Готовність до професійного самовдосконалення - психолог повинен постійно навчатися та вдосконалювати свої навички та знання, щоб бути ефективним у виконанні своїх професійних обов'язків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ягода М. Здоров'я та його основи. Київ.: Здоров'я, 2002. 400 с.
2. Братусь Б.С., Бредберн Р., Е. Десі, Е. Дінер, К. Ріфф, М. Селігман, Р. Райян та ін. Психологія щастя: наукові підходи та практичні рекомендації / за ред. Д. А. Леонтьєва. Київ : Видавничий дім «Слово», 2016. 272 с.
3. Клімов О. Психологія. Теорія і практика: Навч. посібник. Київ: Видавництво "Логос", 2005. 132-145 с.
4. Мередіт Е. Психологія кризових ситуацій: Навч. посібник. Нью-Йорк: Видавництво "Альфа-Книга", 2009. 56-67 с.
5. Джонсон С. Основи кризової психології. Каліфорнійський університет. 2018. 12-13 с.
6. Бучинська І. Готовність студентів-психологів до кризових втручань. Національний університет "Києво-Могилянська академія". 2020. 4-5 с.
7. Детячук, А. І.. Компетентність психолога кризового спілкування у вимірах емоційно-ціннісної сфери. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*, 87(1), 2017 42-46 с.
8. Ковальова, М. І. Готовність майбутніх психологів до кризових втручань в освітньому процесі апробаційного закладу вищої освіти. *Молодий вчений*, 12(4), 2020. 382-385.
9. Тихоміров, Д.В. & Чебітько, І.М. Рефлексія в професійній діяльності психолога. *Вісник Одеського національного університету*, 17(11), 2012. 252-258 с.
10. Мід Дж. Г. Розум, Я і Суспільство. URL: <http://politics.ellib.org.ua/pages-11443.html>
11. Еріксон Е.Н., *Identity and the Life Cycle*, 1959, 93-123 с.
12. Трубавіна І. Кризовий менеджмент: теорія і практика: навч. посіб. / І. Трубавіна, О. Шаблій. Київ: Знання, 2019. С. 25.
13. Roberts, A. R., & Yeager, K. R. *Foundations of crisis intervention. Pearson Education*. 2009- p. 9.
14. James, R. K., & Gilliland, B. E. *Crisis intervention strategies. Cengage Learning*. 2013. p. 62.
15. Capuzzi, D., & Gross, D. R. *Counseling and psychotherapy: Theories and interventions. American Counseling Association*. 2014. p. 162.

16. Kenneth Yeager, Albert R. Roberts, Virginia C. Anthony, and David W. Springer. *Crisis Intervention Handbook: Assessment, Treatment, and Research*, 4th Edition. 2018. p. 44.
17. Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., & Emery, G. *Cognitive Therapy of Depression*. New York: The Guilford Press, 1979. p. 36-3.
18. Greenberg, L. S., & Johnson, S. M. *Emotionally Focused Therapy for Couples*. New York: The Guilford Press, 2004. p. 92-94.
19. Levine, P. A. In *an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*.- Berkeley: North Atlantic Books, 2010. p. 114-117.
20. Yalom, I. D. *Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books, 1995. p. 17-19.
21. Гуртовенко, О. В. Індивідуальна психотерапія в Україні: становлення і розвиток. *Збірник наукових праць*. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2018. с. 12-14.
22. Біденко Н.А., Варченко І.С. Підходи до розуміння й розв'язування кризових ситуацій в праці психолога. *Вісник Національного університету "Львівська політехніка"*. Львів, 2016. с. 25-28.
23. Корнеєва І.І. Особливості психотерапевтичної роботи з клієнтами з тривожними розладами. *Екологічна безпека та природокористування*. Київ, 2017. с. 141-143.
24. Дроздова І.А., Клочко Н.І. Терапія особистісних криз у психотерапевтичній практиці. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ, 2016. с. 43-46.
25. Левченко, Н. І. Групова психотерапія в Україні: історія становлення і розвитку. *Психологічні дослідження: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Кам'янець-Подільський, 2019. с. 69-72.
26. Молява Л. Психологічна допомога у вирішенні кризових ситуацій. - Київ: Логос, 2009. с. 85-90.
27. І. Джеджора. Стрес та кризовість в житті людини. *Наукові записки. Серія "Психологія і педагогіка"*. Київ, №40, 2018, с. 51-56;
28. Гречко І. С. Кризова психологія: готовність до дії. Київ: КМАД, 2011. с. 33-72.
29. Шевченко, І. Кризова психологія та соціальна робота. Київ: Комплекс друку, 2013. с. 81-82.
30. Молява Л. Кризова психологія. Київ: Вид. дім "Слово", 2007. с. 76-77.

31. Троцький В.А. Психологічна допомога в екстремальних ситуаціях: навч. посібник. Київ. 2010. 75 с.
32. Георгій Калінін (Georgy Kalinin). Psychological Crisis Management: A Guide to Evidence-Based Practice. 2019. URL: <https://www.taylorfrancis.com/books/9781315108302>
33. Річард Лінденман Тедескі (Richard G. Tedeschi) Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications, 2018. URL: <https://www.routledge.com/Posttraumatic-Growth-Theory-Research-and-Applications/Tedeschi-Park/p/book/9781138812205>
<https://amzn.eu/d/e1h5S1h>
34. Джордж Бонанно (George A. Bonanno) The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss, 2009. URL: <https://www.basicbooks.com/titles/george-a-bonanno/the-other-side-of-sadness/9780465019330/>
35. Лора Уїлсон (Laura Wilson) The Resilient Practitioner: Burnout Prevention and Self-Care Strategies for Counselors, Therapists, Teachers, and Health Professionals, 2016. URL: <https://www.guilford.com/books/The-Resilient-Practitioner/Laura-van-Dernoot-Lipsky/Laura-Wilson/9781462529097>
36. Джеймс Р. Крисп (James R. Crisp), Роберт Ф. Альберт (Robert F. Alberts), Річард Е. Еммерт (Richard E. Emmerich). A Guide to Crisis Intervention. 1981. URL: <https://www.amazon.co.uk/Guide-Crisis-Intervention-Mindtap-Course/dp/133756>
37. Крісті Канел (Kristi Kanel). A Guide To Crisis intervention: Brooks/Cole; 6-е вид., 2018 р. URL: https://www.amazon.co.uk/Guide-Crisis-Intervention-Mindtap-Course/dp/1337566411/ref=monarch_sidesheet
38. Розмарі Томпсон (Rosemary A. Thompson). Crisis Intervention and Crisis Management: Strategies That Work in Schools and Communities. 2004. URL: <https://www.amazon.co.uk/Crisis-Intervention-Management-Strategies-Communities/dp/0415944945>
39. Р. Дж. Штернберг, Handbook of Psychology, Volume 2: Research Methods in Psychology, 2003. URL: <http://www.uwyo.edu/president/past-presidents/robert-sternberg.html>
40. W. Timothy Coombs (Editor), Sherry J. Holladay (Editor). The Handbook of Crisis Communication: Second Edition, 2022, Wiley-Blackwell. URL: <https://www.wiley.com/enus/The+Handbook+of+Crisis+Communication+%3A+Second+Edition-p-9781119678922>

41. Kaplan, G. The New Preventive Psychiatry. *Archives of General Psychiatry*, 16(2), 12. 19679. 138 с.
42. Kaplan, G. The Origins of Preventive Psychiatry. *Archives of General Psychiatry*, 31(2), 1974.127-133 с.
43. Брикер, І., & Іванівська, Т. Розуміння та сприйняття психологами-студентами захисту дітей від насильства. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*, 1(15), 2017. 5-10.
- 44.1. MacLeod, A., & Ferguson, E. Beliefs about empathy and the therapeutic relationship among trainee clinical psychologists. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(4), 2011. 319-334. URL: <https://doi.org/10.1002/cpp.711>
45. Найт, К., & Шерман, Р. Підготовка студентів-психологів до роботи. 2015. URI: <http://eKhSUIR.kspu.edu/handle/123456789/7056>
46. Хадсон, J. The effectiveness of simulation training in crisis intervention education. *Journal of Nursing Education and Practice*, 3(9), 2013. 33-39. https://www.researchgate.net/publication/259785340_The_Effectiveness_of_Simulation_Training_in_Crisis_Intervention_Education
47. Кроненбергер, В., & Хит, Н. Case studies in school psychology. New York: Wiley, 2014 7 с.
48. Браун, С. The effectiveness of individualized instruction in increasing student achievement and motivation to learn. *Journal of Educational Psychology*, 109(2), 2017. 292-304. DOI: 10.1037/edu0000120.
49. Сміт Дж. Використання мультимедійних засобів навчання. *Новітні технології в освіті: від теорії до практики*. 2016. С. 45-50.
50. Майк Унрау, Соня Л. Якубек и Шелли Джекеске. Соматическое образование для обучения кризисному вмешательству, *Искусство и здоровье*, 9: 1. 2017. 91-96, DOI: 10.1080/17533015.2016.1233122. URL: https://www.researchgate.net/publication/309761435_Somatics_education_for_crisis_intervention_training
51. Psychological Service for Ukrainian School Students during the Russian Invasion: Experience of School Psychologists from Kryvyi Rih. *International Journal of Child Health and Nutrition*, 2023, 12, 11-22. URL: <https://www.lifescienceglobal.com/pms/index.php/ijchn/issue/view/474>
http://tppjournal.com.ua/n57y2k22_tom_2_a8.html
52. Eisenberg, N., & Eggum, N. D. Empathic responding: Sympathy and personal distress. *The Social Neuroscience of Empathy*. 2009. MIT Press.p. 71-83.

53. Saslow, L. R., Muise, A., Impett, E. A., & Dubin, M. Can you see how they feel? Empathy predicts relational outcomes for observed social interactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(1). 2013. 1-19.
54. Cohen, S., & Williamson, G. Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health: Claremont Symposium on applied social psychology*. Newbury Park, CA: Sage. 1988. 31-67
55. Райян Р. М. Психологія щастя: посібник для тих, хто хоче бути щасливим. Київ : Український центр духовної культури, 2012. 224 с.
56. Васильєва М. Підтримка студентів-психологів у кризових ситуаціях. Національний університет "Острозька академія". 2021. 7 с.
57. Бучинська І. Готовність студентів-психологів до кризових втручань. Національний університет "Києво-Могилянська академія". 2020. 4-5 с.
58. Kaplan, G. Preventive Psychiatry: A New Discipline. *Journal of Mental Science*, 110(465), 1964. 831-847 с.
59. Етичний кодекс психологів-консультантів. URL: <https://www.psycounseling.org/ethics>
60. Лосенков В.А. Импульсивность *Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности* / під ред. В.А. Ядова. Львів : Наука, 1979. С.230-232
61. Шевченко, І. Кризова психологія та соціальна робота. Київ: Комплекс друку, 2013. С. 81-82
62. Гречко І. С. Кризова психологія: готовність до дії. Київ: КМАД, 2011. С. 33-72.

Анкета «Особистісна оцінка студентів-психологів професійної та психологічної готовності до кризового консультування».

Інструкція опитуваному.

Шановний Учаснику дослідження,

Ми висловлюємо нашу вдячність за Вашу готовність долучитися до нашого дослідження. Сподіваючись на Вашу зацікавленість щодо участі у даному опитуванні у якості студента-психолога, ми маємо намір дослідити Ваші уявлення щодо власної обізнаності та компетентності у питаннях кризового консультування, включаючи основні підходи та сучасні техніки цієї професійної сфери.

дане дослідження проводиться в анонімному форматі з метою захисту кваліфікаційної роботи ступіню освіти «бакалавр» студенткою 4 курсу психолого-педагогічного факультету кафедри практичної психології КДПУ.

Прочитайте уважно кожне питання та інструкцію до нього. Дайте, будь ласка, точну та щирю відповідь.

1. Ваше ім'я та прізвище (не обов'язково).
2. Вік.
 - 1) 18-29
 - 2) 30-44
 - 3) 45-54
 - 4) 55-64
3. Стать.
 - 1) Жіноча
 - 2) Чоловіча
 - 3) Свій варіант відповіді
4. Рівень освіти.
 - 1) Бакалавр
 - 2) Магістр
 - 3) Інше
5. Як ви оцінюєте свою готовність до непередбачуваних кризових ситуацій?
 - 1) Досить добре
 - 2) Добре

- 3) Можливо готовий
 - 4) Не готовий
6. Як ви ставитеся до своїх емоцій у стресових ситуаціях?
- 1) Досить добре
 - 2) Добре
 - 3) Не дуже добре
 - 4) Погано
7. Наскільки ви впевнені у своїх загальних знаннях з психології?
- 1) Досить добре
 - 2) Добре
 - 3) Не дуже добре
 - 4) Погано
8. Як ви оцінюєте свою комунікативну компетентність?
- 1) Досить добре
 - 2) Добре
 - 3) Не дуже добре
 - 4) Погано
9. Як ви ставитеся до роботи з людьми, які мають іншу культуру та традиції?
- 1) Досить добре
 - 2) Добре
 - 3) Не дуже добре
 - 4) Погано
10. Наскільки ви оцінюєте свою здатність працювати із складними клієнтами?
- 1) Досить добре
 - 2) Добре
 - 3) Не дуже добре
 - 4) Погано
11. Як ви ставитеся до роботи з людьми, які мають різні моральні та етичні принципи?
- 1) Досить добре
 - 2) Добре
 - 3) Не дуже добре
 - 4) Погано
12. Як ви ставитеся до роботи з людьми, які мають різний рівень розвитку?
- 1) Досить добре
 - 2) Добре

- 3) Не дуже добре
- 4) Погано

13. Наскільки ви відкриті до навчання та підвищення кваліфікації у психології?

- 1) Досить добре
- 2) Добре
- 3) Не дуже добре
- 4) Погано

14. Оцініть рівень ваших знань про Когнітивно-поведінкову терапію (КПТ).

- 1) Досить добре
- 2) Добре
- 3) Не дуже добре
- 4) Погано

15. Оцініть рівень ваших знань про Емоційно-фокусовану терапію (ЕФТ)

- 1) Досить добре
- 2) Добре
- 3) Не дуже добре
- 4) Погано

16. Оцініть рівень ваших знань про Травматично-орієнтовану терапію (ТОТ).

- 1) Досить добре
- 2) Добре
- 3) Не дуже добре
- 4) Погано

17. Оцініть рівень ваших знань про Групову терапію.

- 1) Досить добре
- 2) Добре
- 3) Не дуже добре
- 4) Погано

18. Як ви оцінюєте свою загальну обізнаність у питаннях кризового консультування?

- 1) Досить добре
- 2) Добре
- 3) Не дуже добре
- 4) Погано

19. Як ви оцінюєте свою компетентність у застосуванні основних підходів та технік у кризовому консультуванні?

- 1) Досить добре

- 2) Добре
- 3) Не дуже добре
- 4) Погано

20. Оцініть вашу прихильність та намір опанувати професію "кризовий психолог".

- 1) Досить добре
- 2) Добре
- 3) Не дуже добре
- 4) Погано

21. Оцініть ваш рівень психологічної готовності до кризових втручань.

- 1) Досить добре
- 2) Добре
- 3) Не дуже добре
- 4) Погано

22. На вашу думку, у яких випадках необхідно брати участь у додатковому навчанні з кризового консультування (оберіть один, або декілька варіантів відповіді)?

- a. Коли потрібно підвищити рівень знань
- b. Коли не вистачає практичного досвіду
- c. Коли є потреба в освоєнні нових технік і підходів
- d. Коли спеціаліст відчуває певні перешкоди в роботі з клієнтами
- e. В усіх випадках

Тест на рівень емпатії Бойко.

Поставте поруч з твердженням “+” у випадку, якщо ваша відповідь позитивна, і “-“ у разі негативної відповіді.

1. Мені подобається вивчення людських осіб і поведінки для розуміння характерів і нахилів.
2. Я не піддаюся нервозності оточуючих.
3. Я схильний вірити глузду, а не інтуїції.
4. Для мене цілком прийнятний інтерес до проблем колег.
5. Якщо потрібно, мені не складає труднощів викликати в людині довіру.
6. Я одразу визначаю близького мені за інтересами людини.
7. Мені цікаво починати розмову з незнайомими людьми.
8. Мені не по собі, якщо поруч пригноблені люди.
9. Інтуїтивно я краще розумію людей, ніж ґрунтуючись на досвіді.
10. Намагатися відкрити чужий внутрішній світ – нетактовну заняття.
11. Я сам не помічаю, як наошу словесні образи близьким.
12. Мені легко уявити себе в образі будь-якої тварини.
13. Я майже не розмірковую про мотивацію дій тих, хто мені близький.
14. Я майже ніколи не переймаюся проблемами товаришів.
15. Мені властиво відчувати те, що станеться з тим, хто мені близький.
16. Я волію не говорити про особистих справах з колегами по роботі.
17. Часом мені доводиться вислуховувати докори від близьких у неувважності
18. Я з легкістю можу відтворювати інтонації і звички інших.
19. Нові люди часто соромляться під моїм цікавим поглядом.
20. Я легко заражаюсь чужим сміхом.
21. Я дію навмання, шукаючи підходи до нових людей, і мені це вдається.
22. Плач від щастя просто безглуздий.
23. Я розчиняюся в коханій людині.
24. Я часто зустрічаю людей, яких здатний зрозуміти з одного слова.
25. Мені цікаво підслуховувати чужі розмови, навіть якщо це відбувається випадково.
26. Я здатний не хвилюватися навіть у тому випадку, коли навколо паніка.
27. Мені легше зрозуміти людину на підсвідомому рівні, ніж на раціональному.
28. Я не переживаю з-за дрібних проблем членів моєї сім'ї.
29. Якщо людина замкнутий, довірча бесіда з ним представляє для мене скрута.
30. Я володію артистичною натурою.
31. Мені не дуже цікаві одкровлення нових людей.
32. Мене дратують чужі сльози.

33. В моєму мисленні більше конкретики, ніж інтуїції.
34. Якщо друзі діляться своїми неприємностями, я змінюю тему бесіди.
35. Я не ставлю питання, якщо розумію, що людина засмучена.
36. Не можу зрозуміти, чому люди засмучуються через дрібниці.

А тепер порахуйте свої плюси і мінуси таким чином. Додавайте по балу за кожен позитивну відповідь на питання 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 15, 18, 19, 20, 21, 25, 27, 30, 32 і за кожен мінус, поставлений біля інших тверджень.

- Якщо ви набрали більше 30 балів – це показник емпатії дуже високого рівня.
- Від 22 до 29 – емпатія середнього рівня.
- Від 15 до 21 – емпатія заниженого рівня.
- До 14 – емпатія дуже низького рівня.

Тест самооцінки стресостійкості (С. Коухена та М. Вілліансона).

Інструкція досліджуваному.

Прочитайте питання та оберіть один з варіантів відповідей:

Ніколи – 0.

Майже ніколи – 1.

Іноді – 2.

Досить часто – 3.

Дуже часто – 4.

1. Наскільки часто несподівані проблеми виводять вас з рівноваги?
2. Наскільки часто вам здається, що найважливіші речі у вашому житті виходять з-під вашого контролю?
3. Як часто ви відчуваєтеся «нервовим», пригніченим?
4. Як часто ви відчуваєте впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?
5. Наскільки часто вам здається, що все йде саме так, як ви хочете?
6. Як часто ви можете контролювати роздратування?
7. Наскільки часто у вас виникає почуття, що вам не впоратися з тим, що від вас вимагають?
8. Чи часто ви відчуваєте, що вас супроводжує успіх?
9. Як часто ви злитеся з приводу речей, які ви не можете контролювати?
10. Чи часто ви думаєте, що накопичилося стільки труднощів, що їх неможливо подолати?

Тест за методикою діагностики психологічних копінг-механізмів Хейма Е.

Дана скринінгова методика дозволяє дослідити 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу, розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності на когнітивний, емоційний і поведінковий копінг-механізми.

Показаннями до використання запропонованої методики Е. Хейма є:

- вивчення характеристик копінг-поведінки у пацієнтів з прикордонними нервово-психічними розладами для уточнення їх ролі в генезі зазначеної патології;
- дослідження неадаптивних форм копінг-стратегій в осіб, які перебувають у стресових ситуаціях, для корекції їхньої копінг-поведінки;
- проведення групової або індивідуальної психотерапії, в ході яких виявляються неадаптивні форми копінг-стратегій для подальшої їх корекції та формування адаптивної копінг-поведінки;
- складання психогігієнічних та психопрофілактичних програм з урахуванням формування адаптивних форм копінг-поведінки як для здорових осіб, які зазнають стресу, так і для хворих на прикордонні нервово-психічні розлади.

Протипоказання, згідно з авторами публікації, до використання методики, відсутні. Зазначається лише відзначити неадекватність застосування методики Е. Хейма у пацієнтів, які страждають на психози, які не можуть досить усвідомлено і об'єктивно оцінювати реальність.

Інструкція досліджуваному.

Вам буде запропоновано ряд тверджень, що стосуються особливостей Вашої поведінки. Спробуйте згадати, яким чином Ви найчастіше вирішуєте стресові ситуації та ситуації, що потребують сильного емоційного напруження. Будь ласка, визначте той номер, який Вам підходить.

У кожному розділі тверджень необхідно вибрати лише один варіант, за допомогою якого Ви вирішуєте свої проблеми. Відповідайте, будь ласка,

відповідно до того, як Ви пораетесь з важкими ситуаціями протягом останнього часу. Довго не роздумуйте – важлива Ваша перша реакція. Будьте уважні!

А

1. "Кажу собі: це доля, потрібно з цим змиритися"
2. "Це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре"
3. «Я не втрачаю самовладання, зберігаю самоконтроль у складних ситуаціях та намагаюся нікому не показувати свій стан»
4. «Я намагаюся проаналізувати, все зважити та пояснити собі, що ж трапилось»
5. «Я кажу собі: порівняно з проблемами інших людей, мої – це дрібниця»
6. «Якщо щось трапилось, на все воля Божа»
7. "Я не знаю що робити і мені часом здається, що мені не виплутатися з цих труднощів"
8. «Я надаю своїм труднощам особливого змісту, долаючи їх, я розвиваюся та самовдосконалююся»
9. «Кажу собі: нині є щось важливіше, ніж труднощі»
10. «Нині я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але згодом зможу впоратися і з ними, і з більш складними».

Б

1. «Я завжди обурююся несправедливістю долі до мене і виражаю свій протест»
2. «Я впадаю у відчай, ридаю і плачу»
3. «Я не дозволяю собі виражати емоції»
4. «Я завжди впевнений, що є вихід з важкої ситуації»
5. «Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені»
6. «Я впадаю у стан безнадійності»
7. «Я вважаю себе винним і отримую по заслугам»
8. «Я впадаю в лють, стаю агресивним»

В

1. «Я занурююся в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі»
2. «Я намагаюся допомогти людям і в турботах про них забуваю про свої»
3. «Намагаюся не думати про свої проблеми»
4. «Намагаюся відволіктися і розслабитися (з допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо)»

5. «Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (подорожую, вивчаю іноземну мову тощо)»
6. «Я намагаюся залишитися наодинці з собою»
7. «Я співпрацюю із значущими для мене людьми для подолання труднощів»
8. «Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою»

Методика дослідження імпульсивності (В. Лосєнков).

Вік досліджуваного: від 14 років.

Матеріали та обладнання: тест-опитувальник, ручка.

Процедура дослідження.

Дослідження може проводитися з одним досліджуваним чи з невеликою групою. Досліджуваному пропонують текст опитувальника з чотирибальною шкалою відповідей на кожне запитання. Якщо працює група, дослідникові треба пильнувати за дотриманням виключно індивідуального виконання тесту.

Інструкція досліджуваному.

Запропонований вам тест-опитувальник містить 20 запитань. До кожного із запитань додано шкалу відповідей. Уважно прочитайте кожне запитання і позначте номер вибраної вами відповіді. У тесті немає "поганих" і "гарних" відповідей. Намагайтеся почуватися вільно і відповідати щиро. Перевагу надавайте тій відповіді, яка перша спадає вам на думку.

Текст опитувальника.

I. Якщо ви беретеся за якусь справу, то чи завжди доводите її до кінця?

1. Звичайно, так.
2. Мабуть, так.
3. Мабуть, ні.
4. Ні, не завжди.

II. Ви завжди спокійно реагуєте на різкі чи невдалі зауваження на свою адресу?

1. Звичайно, так.
2. Мабуть, так.
3. Мабуть, ні.
4. Звичайно, ні.

III. Ви завжди виконуєте свої обіцянки?

1. Звичайно, так.
2. Мабуть, так.
3. Мабуть, ні.
4. Звичайно, ні.

IV. Ви часто говорите і дієте під впливом миттєвого настрою?

1. Дуже часто.
2. Досить часто.
3. Досить рідко.
4. Майже ніколи.

V. Чи ви добре володієте собою в критичних, напружених ситуаціях?

1. Так, завжди володію.
2. Мабуть, завжди.
3. Мабуть, ні.
4. Ні, не володію.

VI. Чи часто у вас без видимих або достатньо вагомих на те причин змінюється настрій?

1. Таке трапляється дуже часто.
2. Буває час від часу.
3. Таке трапляється рідко.
4. Такого взагалі не буває.

VII. Чи часто вам доводиться робити щось наспіх, коли час обмежений?

1. Звичайно, так.
2. Мабуть, так.
3. Мабуть, ні.
4. Звичайно, ні.

VIII. Чи могли б ви назвати себе цілеспрямованою людиною?

1. Так, звичайно.
2. Мабуть, так.
3. Швидше всього, ні.
4. Ні.

IX. Чи дотримуєтеся ви у словах і вчинках прислів'я "сім разів відміряй, один раз відріж"?

1. Так, завжди.
2. Часто.
3. Рідко.

4. Ні, майже ніколи.

X. Ви нарочито байдужі до тих, хто несправедливо бубнить і зачіпає вас, наприклад, в автобусі чи трамваї?

1. Так я реагую майже завжди.
2. Так я реагую досить часто.
3. Я рідко так реагую.
4. Я ніколи так не реагую.

XI. Ви сумніваєтесь у своїх силах і здібностях?

1. Так, часто.
2. Інколи.
3. Рідко.
4. Майже ніколи.

XII. Чи легко ви захоплюєтеся новою справою, до якої потім можете швидко охолонути?

1. Звичайно, так.
2. Мабуть, так.
3. Мабуть, ні.
4. Звичайно, ні.

XIII. Ви вмієте стримувати себе, коли хтось із дорослих незаслужено вам дорікає?

1. Звичайно, так.
2. Мабуть, так.
3. Мабуть, ні.
4. Звичайно, ні.

XIV. Вам здається, що ви ще не знайшли себе?

1. Згоден, саме так воно і є.
2. Швидше всього, це так.
3. З цим я навряд чи погоджуюся.
4. Я з цим, звичайно, не згоден.

XV. Чи може під впливом яких-небудь нових обставин ваша думка про самого себе часто змінюватися?

1. Саме так.
2. Досить ймовірно.
3. Мало ймовірно.
4. Майже неможливо.

XVI. Зазвичай вас важко вивести із себе?

1. Звичайно, так.
2. Мабуть, так.
3. Мабуть, ні.
4. Звичайно, ні.

XVII. Чи виникають у вас бажання, які з багатьох причин нездійсненні?

1. Такі бажання виникають у мене часто.
2. Такі бажання виникають час від часу.
3. У мене рідко виникають такі бажання.
4. Заздалегідь нездійснених бажань у мене не виникає.

XVIII. Чи помічаєте ви, обговорюючи з кимось важливі життєві проблеми, що ваші погляди ще не визначилися?

1. Так, часто помічаю.
2. Іноді помічаю.
3. Помічаю, досить рідко.
4. Ні, ніколи не помічаю.

XIX. Чи трапляється таке, що якась справа вам так набридає, що, не закінчивши її, ви беретеся за нову?

1. Так, часто трапляється.
2. Іноді так буває.
3. Так буває досить рідко.
4. Таке майже ніколи не трапляється.

XX. Ви досить неврівноважена людина?

1. Звичайно, так.
2. Мабуть, так.
3. Мабуть, ні.
4. Звичайно, ні.

Обробка результатів.

У процесі обробки результатів підраховують величину показника імпульсивності Пі. Він є сумою балів, набраною за всіма шкалами тесту-опитувальника. У даному тесті-опитувальнику чотирибальна шкала відповідей. Для запитань I, II, III, V, VIII, IX, X, XIII, XVI номер шкали відповідає кількості балів, тобто 1, 2, 3 або 4. Для запитань IV, VI, VII, XI, XII, XIV, XV, XVII, XVIII, XIX, XX бали підраховують за шкалою у зворотньому порядку, тобто шкалі 1 відповідає 4 бали, шкалі 2 - 3 бали, шкалі 3 - 2 бали, а шкалі 4 - 1 бал.

Аналіз результатів.

Імпульсивність - це риса, протилежна вольовим якостям - цілеспрямованості і наполегливості. Чим більша величина показника імпульсивності Пі, тим більше імпульсивності. Рівень імпульсивності може бути охарактеризовано як високий, середній і низький. Якщо величина Пі лежить у межах 66-80, то імпульсивність високого рівня, тобто виражена сильно; якщо величина Пі становить 35-65, то рівень імпульсивності середній, тобто вона помірна, а якщо 34 і менше - імпульсивність низького рівня. Імпульсивні люди часто мають невизначені життєві плани; в них немає інтересів і вони захоплюються то одним, то іншим. Люди з низьким рівнем імпульсивності, навпаки, цілеспрямовані, мають чіткі ціннісні орієнтації, виявляють наполегливість у досягненні поставленої мети, намагаються довести розпочате до кінця. Якщо імпульсивність висока, то треба скласти програму самовиховання, спрямовану на зниження її і на збільшення цілеспрямованості. При цьому потрібно враховувати особливості локусу суб'єктивного контролю.

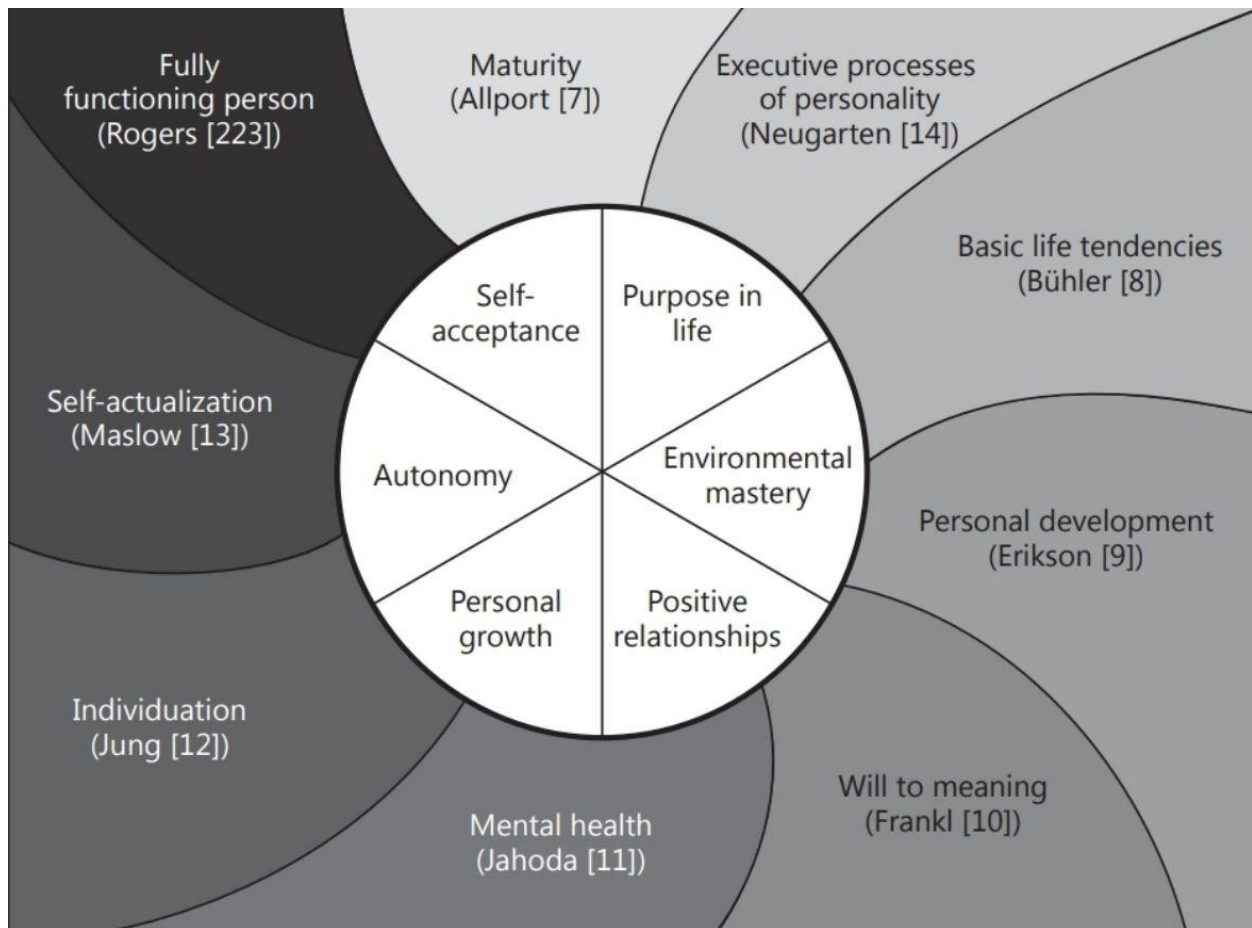
https://wp.nmc-ptp.rv.ua/DOK/MZPSI/Psyhologu_dla_roboty.pdf

Психологу для роботи. Діагностичні методики: Збірник.-Вид. 2-ге виправл.- Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. - 616 с. – с. 132.

Варіативність копінг-поведінки за методикою Е. Хейма.

А. Когнітивні копінг-стратегії	Ігнорування
	Смирення
	Диссимуляція
	Збереження самовладання
	Проблемний аналіз
	Відносність
	Релігійність
	Розгубленість
	Додача сенсу
	Установка власної цінності
Б. Емоційні копінг-стратегії	Протест
	Емоційна розрядка
	Придушення емоцій
	Оптимізм
	Пасивна кооперація
	Покірність
	Самозвинувачення
Агресивність	
В. Поведінкові копінг-стратегії	Відволікання
	Альтруїзм
	Активне уникнення
	Компенсація
	Конструктивна активність
	Відступ
	Співпраця
Звернення	

Оригінальна модель психологічного благополуччя К. Ріфф







Результати психодіагностики рівню емпатії студентів-психологів							
№	сумарний рівень емпатії	раціональний канал	емоційний канал	інтуїтивний канал	установки	проникаюча здатність	ідентифікація
1	14	2	1	2	2	5	2
2	28	5	6	5	5	3	4
3	21	5	5	1	4	3	3
4	17	2	2	3	3	3	4
5	20	3	2	2	2	5	6
6	25	5	2	4	3	5	6
7	15	3	0	5	2	3	2
8	14	3	2	3	1	4	1
9	24	5	2	4	3	6	4
10	14	5	0	1	3	2	3
11	20	4	5	2	3	4	2
12	21	4	3	3	2	5	4
13	19	4	3	1	4	5	2
14	17	1	5	3	3	2	3
15	22	4	3	2	5	4	4
16	16	6	3	1	3	2	1
17	29	5	5	4	5	5	5
18	23	2	1	5	4	5	6
19	20	3	2	5	1	4	5
20	17	2	2	4	3	4	2
21	21	5	4	3	4	1	4
22	18	5	1	2	4	1	5
23	22	3	1	4	4	5	5
24	17	3	2	4	3	3	2
25	21	4	3	2	5	4	3
26	14	2	3	0	4	4	1
M=	19,6	3,7	2,6	2,9	3,3	3,7	3,4

1. Вік	сумарний рівень емпатії	раціональний канал	емоційний канал	інтуїтивний канал	установки	проникаюча здатність	ідентифікація
18-29	16	6	3	1	3	2	1
18-29	20	3	2	5	1	4	5
18-29	17	2	2	4	3	4	2
18-29	21	5	4	3	4	1	4
18-29	18	5	1	2	4	1	5
M=	18,4	4,2	2,4	3	3	2,4	3,4

1. В	сумарний рівень емпатії	раціональний канал	емоційний канал	інтуїтивний канал	установки	проникаюча здатність	ідентифікація
30-44	14	2	1	2	2	5	2
30-44	21	5	5	1	4	3	3
30-44	17	2	2	3	3	3	4
30-44	25	5	2	4	3	5	6
30-44	14	3	2	3	1	4	1
30-44	14	5	0	1	3	2	3
30-44	20	4	5	2	3	4	2
30-44	21	4	3	3	2	5	4
30-44	19	4	3	1	4	5	2
30-44	17	1	5	3	3	2	3
30-44	29	5	5	4	5	5	5
30-44	23	2	1	5	4	5	6
30-44	22	3	1	4	4	5	5
30-44	17	3	2	4	3	3	2
30-44	21	4	3	2	5	4	3
30-44	14	2	3	0	4	4	1
M=	19,3	3,4	2,7	2,6	3,3	4,0	3,3

1. Е	сумарний рівень емпатії	раціональний канал	емоційний канал	інтуїтивний канал	установки	проникаюча здатність	ідентифікація
45-54	28	5	6	5	5	3	4
45-54	20	3	2	2	2	5	6
45-54	15	3	0	5	2	3	2
45-54	24	5	2	4	3	6	4
45-54	22	4	3	2	5	4	4
M=	21,8	4,0	2,6	3,6	3,4	4,2	4,0