

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічний
Кафедра загальної та вікової психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ
ПСИХОЛОГІВ У КРИЗОВИХ УМОВАХ

Кваліфікаційна робота студентки
групи ЗППм- 24-1

ступінь вищої освіти – магістр
спеціальності 053 Психологія

Щепотіної Лесі Володимирівни

Керівник доктор психологічних наук, професор
Токарева Н.М.

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Щепотіна Леся Володимирівна, 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.

Щепотіна Л.В.



ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО РОЗУМІННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ПСИХОЛОГІВ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ.....	10
1.1. Теоретичні засади вивчення психологічних особливостей професійної адаптації особистості.....	10
1.2. Особливості професійної діяльності психологів у кризових ситуаціях.....	16
1.3. Теоретичні підходи до вивчення адаптаційних процесів у стресових і кризових умовах.....	23
Висновки до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ПСИХОЛОГІВ.....	32
2.1. Організація і методи дослідження, характеристика вибірки та умов проведення дослідження.....	32
2.2. Аналіз результатів діагностики психологічних чинників професійної адаптації.....	38
Висновки до розділу 2	48
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГО-КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ПСИХОЛОГІВ.....	50
3.1. Теоретичні засади побудови програми психологічної підтримки розвитку професійної адаптації	50
3.2. Структура і зміст програми психологічної підтримки розвитку професійної адаптації.....	53
3.3. Апробація та результати впровадження програми.....	56
Висновки до розділу 3	61
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	71

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство характеризується високим рівнем соціально-економічних, політичних та військових викликів, що безпосередньо впливають на психічне здоров'я населення та потребують активного залучення фахівців у сфері психологічної допомоги. Психологи стають ключовими фігурами у процесах подолання наслідків кризових ситуацій, підтримки індивідуальної та колективної стресостійкості, відновлення внутрішніх ресурсів особистості. У таких умовах особливої ваги набуває питання їхньої власної професійної адаптації, оскільки ефективність психологічної роботи значною мірою залежить від рівня особистісної та професійної готовності спеціаліста до діяльності в екстремальних обставинах.

Проблема професійної адаптації психологів у кризових ситуаціях пов'язана не лише з оволодінням необхідними знаннями та навичками, а й з розвитком внутрішніх механізмів саморегуляції, формуванням здатності до швидкого прийняття рішень, збереженням емоційної рівноваги та профілактикою професійного вигорання. У період воєнних дій, масових травматичних подій, соціальної нестабільності, актуальність цього питання зростає в рази, адже психологи виступають не тільки помічниками для інших, але й самі потребують належної підтримки та адаптації до специфічних умов професійної діяльності.

В психологічній науці проблема професійної адаптації та специфіки її перебігу в умовах кризи була предметом уваги багатьох дослідників. Зокрема, проблему професійної адаптації та соціально-психологічної підтримки розглядали Ж. Вірна, В. Вовк, А. Грись, В. Колесникова. Значний внесок у вивчення поняття «адаптація» в міждисциплінарному аспекті зробив О. Єрьоменко; О. Горова, М. Гринців, В. Кириченко аналізували закономірності розвитку особистості у професійній діяльності. Питання адаптації особистості в умовах соціальної нестабільності та криз розробляли Ю. Бохонкова, В. Зливкова, С. Лукомська, В. Пліско, О. Федан, акцентуючи

увагу на стратегіях подолання стресу та резильєнтності. Проблематика професійної адаптації психологів у стресових та кризових ситуаціях висвітлювалася у працях О. Низовець-Кропті, Л. Кулакової, Р. Кулакова, Р. Павелків, які вказували на значення розвитку саморегуляції, комунікативних навичок та формування позитивного професійного образу. Дослідження копінг-стратегій представляли О. Войцеховська, Н. Володарська, Л. Карамушка, Ю. Снігур.

Науковий інтерес до вивчення психологічних особливостей професійної адаптації фахівців у кризових ситуаціях обумовлений необхідністю формування системи підготовки й супроводу психологів, яка б враховувала як індивідуальні ресурси особистості, так і зовнішні організаційні чинники. Водночас, попри наявність певних досліджень у сфері стресостійкості та професійного вигорання, питання комплексного розгляду професійної адаптації саме психологів у кризових умовах залишається недостатньо розробленим у сучасній науці.

Таким чином, актуальність обраної теми зумовлена соціальними викликами сьогодення, зростанням потреби у висококваліфікованих психологах, здатних ефективно діяти в екстремальних ситуаціях, а також науковою й практичною необхідністю глибшого вивчення психологічних механізмів їхньої професійної адаптації.

Вище викладені аргументи зумовили вибір **теми дослідження:** «Психологічні особливості професійної адаптації психологів у кризових ситуаціях».

Об'єкт дослідження – професійна адаптація психологів в кризових ситуаціях.

Предмет дослідження – психологічні особливості, що зумовлюють перебіг та ефективність професійної адаптації психологів в кризових ситуаціях.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості професійної адаптації психологів в кризових

ситуаціях, визначити їх ефективність та розробити практичні рекомендації щодо оптимізації процесу адаптації психологів в процесі професійної діяльності.

З урахуванням мети дослідження було визначено наступні **завдання дослідження:**

1. Дослідити теоретичні засади психологічних особливостей професійної адаптації особистості.
2. Проаналізувати особливості професійної діяльності психологів у кризових ситуаціях.
3. Розглянути теоретичні підходи до вивчення адаптаційних копінг-стратегій в стресових і кризових ситуаціях.
4. Організувати емпіричне дослідження, обґрунтувати вибір психодіагностичного інструментарію, охарактеризувати вибір та умови проведення дослідження.
5. Представити аналіз результатів діагностики психологічних чинників професійної адаптації.
6. Обґрунтувати теоретичні засади побудови програми психологічної підтримки розвитку професійної адаптації.
7. Представити структуру і зміст програми психологічної підтримки розвитку професійної адаптації.
8. Апробувати програму та дослідити результати впровадження програми.

Гіпотеза дослідження – ефективне використання психологічних засобів (розвиток стресостійкості, саморегуляції, соціально-комунікативних навичок, використання ефективних копінг-стратегій) сприяє підвищенню рівня професійної адаптації психологів в кризових ситуаціях і дозволяє знизити негативний вплив стресових факторів на їх психологічний стан.

З метою виконання завдань кваліфікаційного дослідження було використано наступні **методи дослідження:**

- *теоретичні*: аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація наукових фактів, опрацювання наукової літератури з проблематики подолання кризових ситуацій психологами в процесі професійної адаптації;

- *емпіричні* методи: опитування, тестування за допомогою валідних методик: психодіагностичної методики «Індекс стресу» (SCL-90-R); методики діагностики соціально-психологічної адаптації за К. Роджерсом і Р. Даймондом; копінг-тесту Р. Лазаруса та С. Фолкмана;

- *методи математичної статистики* – коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона для визначення кореляційних зв'язків.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для вдосконалення системи професійної підготовки та психологічного супроводу фахівців, які працюють у кризових умовах. Виявлені психологічні особливості професійної адаптації можуть бути застосовані у розробці тренінгових програм, спрямованих на розвиток стресостійкості, навичок саморегуляції та профілактику професійного вигорання психологів; створенні методичних рекомендацій для організацій, що залучають психологів до роботи в умовах надзвичайних ситуацій; удосконаленні системи післядипломної освіти, зокрема курсів підвищення кваліфікації та програм супервізії для практикуючих психологів; наданні практичної допомоги самим фахівцям у процесі їхньої професійної адаптації, що сприятиме підвищенню ефективності психологічної допомоги населенню в кризових ситуаціях.

Отже, результати дослідження мають прикладне значення як для практичної психології, так і для освітньої та організаційної сфер, забезпечуючи підвищення професійної компетентності та психологічної готовності спеціалістів до діяльності в екстремальних умовах.

Організація і база дослідження. Емпірична частина дослідження була спрямована на з'ясування психологічних особливостей професійної адаптації психологів у кризових умовах.

До вибірки увійшли 30 практичних психологів віком від 30 до 45 років, які працюють у різних установах та організаціях. Опитування проводилося в онлайн-форматі за допомогою спеціально створених Google-форм, що забезпечило зручність для учасників і дало змогу отримати результати у стислий термін. Участь у дослідженні була добровільною, а всі респонденти отримали інформацію щодо конфіденційності наданих ними даних.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку літературних джерел, який налічує 42 одиниці; в роботі представлено 10 таблиць, 4 рисунки; робота має чотири додатки; кількість сторінок загального тексту - 80.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО РОЗУМІННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ПСИХОЛОГІВ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

1.1. Теоретичні засади вивчення психологічних особливостей професійної адаптації особистості

Професійна адаптація є однією з ключових складових процесу професіоналізації особистості, яка відображає складну систему взаємодії людини з новим соціально-професійним середовищем. У психологічній науці вона розглядається як динамічний процес пристосування індивіда до умов професійної діяльності, соціальних ролей, вимог колективу та організаційної культури, що забезпечує ефективне виконання професійних обов'язків і гармонійний розвиток особистості (Ж. Вірна) [2].

Термін «адаптація» (від лат. *adaptatio* – пристосування) у загальнонауковому контексті В. Вовк визначає як процес і результат пристосування живих систем до змін зовнішнього середовища [4]. У психології поняття адаптації набуває більш широкого змісту, за А. Грись, охоплюючи соціально-психологічні, когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти пристосування особистості до умов діяльності [10].

Професійна адаптація, за визначенням В. Кириченко, – це процес входження працівника в нове професійне середовище, освоєння ним змісту, норм і цінностей професії, а також формування адекватної поведінки, що забезпечує успішне виконання трудових функцій [18; 19]. Інакше кажучи, це процес взаємодії між особистістю і професійним середовищем, спрямований на досягнення оптимальної відповідності між індивідуально-психологічними особливостями працівника та вимогами професійної діяльності.

Американська психологічна асоціація (АРА) трактує поняття адаптивності як уміння людини адекватно реагувати на зміни навколишнього середовища, а також гнучко коригувати власну поведінку залежно від

ситуації, умов чи особливостей взаємодії з іншими людьми [36]. Надалі колектив американських дослідників уточнив це визначення, розширивши його за рахунок включення емоційного компонента до вже наявних когнітивного та поведінкового аспектів реагування. Згідно з їх підходом, адаптивність передбачає не лише зміну способів мислення та дій, але й ефективну регуляцію емоцій у ситуаціях новизни, нестабільності чи невизначеності сучасного життя. У межах цього розуміння когнітивна регуляція полягає у здатності людини перебудовувати власне мислення відповідно до нових життєвих і професійних викликів; поведінкова – у можливості змінювати інтенсивність, форму чи напрям дій для досягнення успіху в нових обставинах; а емоційна – у вмінні контролювати та трансформувати власні емоційні реакції з метою подолання дезадаптивних станів [41].

Професійна адаптація розглядається В. Колесниковою як динамічний процес, що охоплює не лише пристосування до зовнішніх умов діяльності, але й глибоку внутрішню перебудову особистості фахівця [22]. У контексті суспільних змін та зростання кількості кризових викликів психологи змушені діяти в оновлених реаліях професійного середовища. Їхня робота нерідко відбувається в умовах обмеженого часу, підвищеної небезпеки для життя й здоров'я, що вимагає максимальної ефективності та швидкості прийняття рішень. Водночас спеціаліст має залишатися емоційно врівноваженим, зберігати контроль над власними реакціями й поведінковими проявами, підтримуючи професійну компетентність. Це обумовлює необхідність постійного саморозвитку, вдосконалення навичок саморегуляції та підвищення стійкості до стресових факторів.

В сучасній психологічній науці виокремлюють кілька підходів до розуміння сутності професійної адаптації:

1. Біопсихологічний підхід розглядає адаптацію як механізм підтримання психічної рівноваги в умовах професійного навантаження. У

межах цього підходу увага зосереджується на стресових реакціях, копінг-стратегіях і психологічній стійкості особистості (О. Єрмоєнко) [13].

2. Соціально-психологічний підхід наголошує на значенні соціальних факторів - міжособистісних відносин, стилю керівництва, групових норм - у процесі адаптації. Відповідно, професійна адаптація розглядається як входження особистості в систему соціальних зв'язків трудового колективу (Ю. Бохонкова, В. Пліско) [1].

3. Особистісно-діяльнісний підхід акцентує увагу на активній ролі суб'єкта праці, який не лише пристосовується до середовища, а й активно перетворює його відповідно до власних цілей і потреб. Адаптація у цьому контексті трактується як процес саморозвитку та самореалізації (О. Войцеховська) [3].

4. Когнітивно-поведінковий підхід фокусується на тому, як людина інтерпретує професійні ситуації, формує адаптивні або неадаптивні моделі мислення, поведінки й реагування (О. Горова) [8].

Професійна адаптація має багаторівневу структуру, що, на думку М. Гринців, включає [9]:

- психофізіологічну адаптацію, яка стосується пристосування до фізичних умов праці, робочого режиму, навантаження;
- соціально-психологічну адаптацію, що передбачає встановлення гармонійних взаємин у колективі, прийняття корпоративних норм і цінностей;
- професійно-діялісну адаптацію, пов'язану з освоєнням професійних функцій, навичок, прийомів роботи;
- особистісну адаптацію, яка охоплює внутрішнє прийняття нової ролі, формування професійної ідентичності, розвиток мотиваційно-сміслової сфери.

Отже, враховуючи багатокомпонентність процесу професійної адаптації, її структура охоплює взаємопов'язані рівні - психофізіологічний, соціально-психологічний, професійно-діялісний та особистісний. Кожен із

них відображає певний аспект пристосування фахівця до умов професійного середовища. Послідовне проходження цих рівнів утворює динаміку адаптаційного процесу, що розгортається у часі та має власні закономірності розвитку.

Зазвичай у процесі професійної адаптації виділяють такі етапи (О. Низовець-Кропта) [26]:

1. Орієнтаційний етап - ознайомлення з новими умовами праці, вимогами, колективом.
2. Початкова адаптація - набуття первинного досвіду виконання професійних завдань.
3. Період стабілізації - досягнення професійної компетентності, емоційного комфорту та впевненості у власних силах.
4. Професійна інтеграція - повне прийняття професійної ролі, розвиток професійної ідентичності.

На ефективність професійної адаптації впливає широкий спектр психологічних чинників, які зумовлюють швидкість, глибину та якість входження особистості у нове професійне середовище. Ці чинники, на думку деяких науковців, визначають здатність фахівця не лише пристосовуватися до вимог діяльності, але й зберігати внутрішню гармонію, мотивацію та професійну ефективність у складних умовах [21]. До найбільш значущих вони відносять наступні групи:

1. Мотиваційні чинники. Вони визначають рівень внутрішньої зацікавленості людини у професійній діяльності, її орієнтацію на успіх, досягнення та самореалізацію. Висока професійна мотивація стимулює активність, сприяє подоланню труднощів, забезпечує позитивне ставлення до роботи та підвищує задоволеність нею.
2. Когнітивні чинники. Включають особливості сприймання, мислення, уваги, пам'яті, здатність до аналізу ситуацій і прийняття ефективних рішень. Гнучкість мислення та здатність швидко опановувати нову

інформацію дозволяють фахівцю ефективніше пристосовуватись до мінливих професійних вимог.

3. Емоційно-вольові чинники. До них належать стресостійкість, самоконтроль, емоційна стабільність, здатність долати напруження та фрустрацію. Високий рівень емоційної саморегуляції допомагає уникати професійного вигорання, підтримувати оптимальний психологічний стан і зберігати ефективність у складних або кризових ситуаціях.
4. Соціально-комунікативні чинники. Передбачають уміння налагоджувати конструктивні взаємини з колегами, керівництвом і клієнтами, здатність до співпраці, емпатії, толерантності та комунікативної гнучкості. Для психологів, педагогів, медичних працівників саме цей аспект є ключовим, адже успішна адаптація залежить від ефективності міжособистісних контактів.
5. Особистісні чинники. Охоплюють самооцінку, рівень самоприйняття, внутрішню мотивацію до розвитку, відповідальність, ціннісні орієнтації та життєві смисли. Високий рівень самоповаги й упевненості у власних силах сприяє формуванню адекватної професійної ідентичності та підвищує стійкість до зовнішніх труднощів.
6. Організаційно-середовищні чинники. Хоча вони мають зовнішній характер, їхній вплив тісно пов'язаний із психологічним станом працівника. До них належать клімат у колективі, стиль керівництва, умови праці, рівень підтримки з боку адміністрації та колег. Сприятливе середовище значно полегшує процес адаптації, тоді як конфліктна або емоційно напружена атмосфера може його ускладнити.

Таким чином, професійну адаптацію фахівця сучасні науковці розглядають як процес глибокого засвоєння професійної діяльності, що передбачає не лише опанування її змісту, але й пристосування до умов,

структури та організації праці. Ефективність цього процесу визначається взаємодією низки зовнішніх і внутрішніх чинників. До зовнішніх належать ті, що безпосередньо формують середовище професійної діяльності: характер і специфіка трудових завдань, мета й технології роботи, особливості організаційної структури та професійної культури колективу. Важливу роль також відіграють соціальні умови, у межах яких здійснюється діяльність, а також система міжособистісних взаємин, неформальні контакти та психологічний клімат у трудовій групі. У сукупності ці чинники створюють контекст, у якому відбувається становлення професійної компетентності та успішна адаптація спеціаліста [22].

На переконання В. Піддячного, внутрішні чинники професійної адаптації визначаються насамперед індивідуальними ресурсами самої особистості. До них належать рівень адаптаційного потенціалу, сформованість здатності до гнучкого реагування на зміни та перебудову поведінки, а також відповідність мотивації професійної діяльності її змісту й вимогам [24]. Іншими словами, ефективність адаптаційного процесу значною мірою залежить від внутрішньої готовності фахівця до професійного саморозвитку, стійкості до труднощів і гармонійного поєднання його особистісних цілей із завданнями професійного середовища.

До зовнішніх чинників, що визначають перебіг професійної адаптації, науковці відносять особливості організації трудового процесу, його цілі, зміст, засоби та технологічне забезпечення. Важливу роль відіграють також соціальні й суспільно-економічні умови, у межах яких здійснюється професійна діяльність, адже саме вони створюють контекст для формування професійної поведінки та ставлення до праці. Варто зауважити, що нинішня ситуація в Україні, зумовлена військовими подіями, значно ускладнює ці умови, підвищуючи рівень психологічного й професійного напруження серед фахівців. Не менш значущими є й неформальні міжособистісні стосунки в колективі, система психологічних зв'язків і підтримки, які безпосередньо впливають на успішність адаптаційного процесу [26].

Особливе значення має професійна адаптація фахівців, діяльність яких пов'язана з постійним контактом із травматичними або кризовими ситуаціями – зокрема, практичних психологів, що працюють у сфері кризового консультування, реабілітації, соціальної підтримки, зазначає Т. Гаврилюк. На думку дослідниці в таких умовах адаптаційні процеси ускладнюються високим рівнем емоційного навантаження, ризиком професійного вигорання, необхідністю збереження психологічної рівноваги та емпатійного ставлення до клієнтів [6]. Саме тому вивчення психологічних особливостей професійної адаптації в кризових умовах є актуальним напрямом сучасної прикладної психології.

Отже, професійна адаптація особистості – це багатовимірний, динамічний процес, що поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові й соціальні аспекти функціонування індивіда у професійному середовищі. Вона виступає не лише показником ефективності професійного становлення, а й важливим чинником особистісного розвитку, самореалізації та психологічного благополуччя працівника. Професійна адаптація є результатом взаємодії внутрішніх (психологічних) і зовнішніх (організаційних) чинників, гармонійне поєднання яких забезпечує формування ефективного, стабільного та психологічно здорового фахівця.

1.2. Особливості професійної діяльності психологів у кризових ситуаціях

Сучасна історія України відзначається надзвичайно важкими і трагічними подіями. Збройні конфлікти, що почалися у 2014 році на Сході та Півдні країни, а також повномасштабне вторгнення російських військ у лютому 2022 року, спричинили масштабні людські та соціальні втрати. Наслідками цих подій стали численні жертви, переміщення мільйонів людей всередині країни та за її межами, значна фізична та психологічна травматизація населення, постійний високий рівень стресу, а також серйозні економічні ускладнення.

Сьогодні практичні психологи стикаються з численними викликами у роботі з людьми, які опинилися в епіцентрі військових конфліктів, пережили втрати близьких, втратили житло або майно та були змушені покинути свої домівки. Постійні загрози для енергетичної та економічної безпеки, а також повідомлення про поранення та загибель як військових, так і цивільних, загострюють травматичний досвід населення, поглиблюють дезадаптацію та знижують рівень стресостійкості. Внаслідок цього спостерігається зростання потреби у професійній психологічній допомозі, яка має бути своєчасною, висококваліфікованою та спрямованою на підтримку психологічного благополуччя особистості в умовах постійної небезпеки і складних життєвих обставин [5].

Л. Дворніченко розглядає адаптацію передусім як тривалий процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища [11]. Д. Іглмен її визначає як процес, під час якого організм або особистість коригує свою діяльність і поведінку у відповідь на зміни навколишніх умов за допомогою фізіологічних, психічних та соціальних реакцій, що створюють умови для нормального функціонування в нових або незвичних ситуаціях [15]. Зокрема, Я. Сікора пропонує оцінювати адаптацію через співвідношення адаптивних та неадаптивних проявів, що відображає ступінь відповідності між цілями особистості або системи та фактичними результатами діяльності [35].

Аналіз наукових джерел свідчить, що професійна адаптація психолога в сучасних умовах є багатокомпонентним процесом, який включає такі основні складові: особистісну (формування та корекція особистісних рис), когнітивну (розвиток і вдосконалення професійних знань і навичок) та мотиваційну (підтримка почуття ефективності та досягнення результатів у діяльності). У взаємодії з соціальним середовищем відбувається постійне модифікування та розвиток цих компонентів, що знаходить свій вираз у формуванні специфічних стратегій поведінки фахівця [42].

Проблема особистісної адаптації психолога до нових умов професійної діяльності (особистісний компонент) у наукових дослідженнях зазвичай пов'язується з рівнем сформованості професійної компетентності, яка є ключовою характеристикою фахівця [23]. У періоди війни та соціально-економічної нестабільності процес адаптації практичного психолога ускладнюється через власні емоційні переживання та зміни у структурі особистості. Фахівець змушений коригувати свою особистісну поведінку та психологічні механізми реагування відповідно до політичних, економічних та соціальних трансформацій у суспільстві, що, на думку В. Піддячного, супроводжується значними змінами морально-етичних орієнтирів і психологічного сприйняття проблем [30]. Будь-який аспект професійної діяльності психолога тісно пов'язаний із його особистісними характеристиками та рівнем розвитку внутрішньої психічної динамічної структури, яка проявляється як на рівні загальної особистості, так і на рівні індивідуальних особливостей [32].

Особливої актуальності сьогодні набуває здатність психолога-практика до емпатії, зауважує Н. Чепелева, адже саме через вміння проникати у внутрішній світ іншої людини та адекватно реагувати на її глибинні переживання забезпечується більш точне усвідомлення її особистісних проблем. До специфічних проявів емпатії дослідниця відносить співпереживання, коли психолог відчуває емоційні стани іншої людини через ототожнення з нею, та співчуття, яке проявляється у переживанні фахівця з приводу почуттів клієнта [39].

Зарубіжні дослідження фахівців допомагаючих професій показують, що тривале надання підтримки постраждалим у екстремальних умовах може спричиняти у психологів низку особистісних труднощів. До них відносять синдром комунікативного перевантаження, загальне психічне виснаження, підвищений рівень стресу, емоційну втому від співчуття, роздратованість, апатію, знецінення власної діяльності та психосоматичні порушення [47].

Надмірна емоційна чутливість може негативно впливати на якість професійної діяльності, спричиняючи неточності у сприйнятті клієнтів, виникнення непорозумінь та некоректних комунікаційних ситуацій. Якщо вчасно не надати психологу підтримку або не здійснити корекційну роботу, на думку Л. Карамушки, це може призвести до серйозних особистісних труднощів та поставити під сумнів професійну придатність спеціаліста [16; 17].

На сьогодні професійна адаптація психолога розглядається як процес інтеграції фахівця в оновлене професійне середовище, яке характеризується появою нових, часто складних умов роботи з клієнтами [19]. До таких умов О. Чуйко відносить постійну загрозу для життя та високий рівень психологічного напруження, роботу з травмованими особами та людьми, які зазнали втрат, кризове консультування учасників військових дій та їхніх родин, психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб, а також надання підтримки волонтерам [40].

Отже, у процесі професійної адаптації особливе значення має розвиток і вдосконалення нових підходів до роботи, тобто когнітивний компонент, що сприяє розширенню спектра професійно необхідних умінь і навичок та формує основу компетентності психолога. Когнітивний аспект, як зазначає І. Чухрій, проявляється у пізнавальних процесах, пов'язаних із розумінням навколишнього середовища, власних можливостей і здібностей, а також у прагненні до професійного та особистісного зростання. Він охоплює систему знань про сутність, структуру та функції професійної взаємодії (комунікативну компетентність), загальнокультурну обізнаність, що дає змогу тонше сприймати підтексти, асоціації й емоційні відтінки спілкування, а також перцептивно-рефлексивні навички, які забезпечують розуміння внутрішнього світу клієнта, точне розпізнавання його емоційного стану та особистісних характеристик [41].

Характер поведінки у процесі спілкування значною мірою визначається тим, як особистість когнітивно тлумачить негативний вплив з боку

співрозмовника. Якщо така дія інтерпретується як прояв агресії чи навмисне заподіяння шкоди – фізичної або психологічної, – це провокує негативні емоційні реакції у відповідь, що може призвести до стану фрустрації. Перебуваючи у фрустрованому стані, людина часто втрачає здатність контролювати власні емоції, демонструє неадекватні реакції у взаємодії з іншими, що, у випадку психолога-практика, істотно знижує рівень його професійної ефективності [17].

Ще одним ключовим елементом професійної адаптації психолога виступає мотиваційний компонент, який, на думку І. Тарасенко та Т. Ткачук, охоплює відчуття власної ефективності та здатність до досягнення результатів у професійній діяльності. Психолог, усвідомлюючи власні професійні можливості, зазвичай проявляє більшу наполегливість у вирішенні складних завдань, демонструє зацікавленість у роботі та не відступає перед труднощами, активно шукаючи нові підходи до їх подолання. Оцінка ситуації з позиції високого рівня ефективності дозволяє максимально задіяти як розумові, так і фізичні ресурси фахівця, забезпечуючи оптимальну мобілізацію його потенціалу [37].

Діяльність психолога оцінюється через кількість та якість його професійних результатів, таких як публікації, консультації, проведені тренінги чи практичні заняття, а також через здатність ефективно вирішувати специфічні професійні завдання та надавати клієнту допомогу, враховуючи індивідуальні особливості його особистості та обставини звернення. Відповідно, результативність, як показник ефективності професійної роботи психолога, дає змогу оцінити наслідки його психологічного впливу, а також якість взаємодії з клієнтом у процесі надання психологічної підтримки [37].

Дослідники, зокрема Ю. Шинкаренко, розглядають поняття самоефективності як компонент самосвідомості особистості, що охоплює її структуру, сутність і функціонування. Воно характеризується усвідомленим сприйняттям власної компетентності та здатності до успішної діяльності, формує базу для самоповаги та ґрунтується на самоприйнятті. Крім того,

самоефективність включає уявлення про оптимальні стратегії дій, що забезпечують реалізацію професійних цілей [44].

Процес формування таких уявлень значною мірою залежить від високого рівня внутрішньої орієнтованості особистості, здатності до рефлексивного стратегічного планування та виваженого управління власною діяльністю, що, у свою чергу, сприяє реалізації позитивного сценарію професійної роботи. Емпіричні дослідження науковців свідчать, що професійна самоефективність може виконувати роль своєрідного «буфера», захищаючи фахівця від стресових перевантажень і професійного вигорання [40].

Дослідження А. Грись показують наявність позитивного кореляційного зв'язку між уявленнями психологів-консультантів про власну професійну ефективність у сфері консультування та їхнім усвідомленням професійних ролей. Високий рівень самоусвідомлення компетентності у цій сфері сприяє зниженню професійного стресу, запобігає вигоранню та зменшує емоційне виснаження й втому, пов'язану зі співчуттям [10].

Самоефективність, орієнтована на очікування позитивного результату, здебільшого сприяє досягненню успіху та підтримує високу самооцінку особистості. Людина, яка усвідомлює власну ефективність, зазвичай здатна передбачати можливі шляхи вирішення проблем і свідомо обирає найбільш успішні стратегії дій [1]. У контексті професійної діяльності психолога високий рівень його самоефективності стимулює клієнта розвивати власну впевненість у здібностях, долати життєві труднощі, формувати стійкість та зміцнювати волюві якості, навіть у складних умовах воєнного часу.

Це підтверджується й результатами досліджень Т. Гаврилюк [6]. Аналізуючи процес відновлення психологічного здоров'я українців після тривалого травматичного досвіду, вона зазначає, що в умовах війни знижується ентузіазм, падає креативність, зменшується віра у власні можливості та впевненість у собі, а очікування успіху стає слабшим через відсутність впевненості у перспективності своєї діяльності. Тому одним із

ключових показників відновлення психологічного благополуччя Ж. Вірна називає здатність підтримувати продуктивність та відчуття власної ефективності, відновлювати можливості для самореалізації та підвищувати креативність у ставленні до власного життя [2].

Самоефективність є ключовим фактором у процесі поствоєнного відновлення особистості, оскільки сприяє відновленню психологічного благополуччя шляхом зміцнення відчуття цілісності та значущості власного «я», формування перспектив на майбутнє та посилення впевненості у власних можливостях.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз показав, що особливостями професійної адаптації психолога в кризових ситуаціях є багатокomпонентним процесом, що охоплює особистісний, когнітивний та мотиваційний аспекти. Особистісна адаптація визначається здатністю фахівця коригувати власні риси та реакції відповідно до нових умов професійної діяльності, особливо в умовах військового конфлікту та соціально-економічної нестабільності. Когнітивний компонент проявляється у розвитку професійних знань і навичок, пізнавальних процесів та здатності глибоко розуміти внутрішній світ клієнта, а мотиваційний – у формуванні високого рівня самеєфективності та результативності діяльності.

Особлива роль відводиться самоефективності психолога, яка забезпечує стійкість до стресових факторів, попереджає професійне вигорання, сприяє продуктивності роботи та розвитку життєстійкості як фахівця, так і його клієнтів. В умовах сучасних викликів, пов'язаних із війною, психологічна компетентність, емпатія та адаптивні стратегії поведінки стають критично важливими для успішної професійної діяльності та підтримки психологічного здоров'я населення.

Отже, ефективна професійна адаптація психолога передбачає комплексний розвиток особистісних, когнітивних та мотиваційних компонентів, що забезпечує здатність до саморегуляції, подолання складних

ситуацій, підтримку клієнтів у кризових обставинах та збереження власного психоемоційного благополуччя.

1.3. Теоретичні підходи до вивчення адаптаційних копінг-стратегій у стресових і кризових ситуаціях

Адаптаційні копінг-стратегії розглядаються в сучасній психології як сукупність свідомих і несвідомих способів, за допомогою яких особистість регулює емоційні, когнітивні та поведінкові реакції у відповідь на стресові та кризові обставини. Копінг (від англ. to cope – справлятися, подолати) виступає ключовим механізмом психологічної адаптації, що дозволяє знижувати негативний вплив стресових факторів на психіку, підтримувати психологічне здоров'я та зберігати працездатність у складних умовах [3].

Наукові дослідження показують, що ефективність копінг-стратегій залежить від багатьох факторів, зокрема від особистісних характеристик, рівня самомотивації, емоційної стійкості, професійного досвіду та контексту зовнішнього середовища [7]. Особливо актуальним є вивчення цих стратегій у кризових ситуаціях, таких як військові дії, соціально-економічні катастрофи або інші екстремальні обставини, коли здатність до адаптивного реагування визначає не лише психологічний стан, а й безпосередню ефективність діяльності фахівця.

Сучасні соціальні умови створюють численні виклики, що безпосередньо впливають на професійну підготовку та адаптацію психологів. Однією з найбільш актуальних і травматичних проблем сучасної практичної психології В. Вовк називає роботу в умовах постійного стресу, який виникає через загрозу життю та здоров'ю, втрату близьких, невизначеність майбутнього, нестабільність соціально-економічного середовища, а також девальвацію моральних норм і етичних принципів [4].

Поняття адаптаційних копінг-стратегій у стресових і кризових ситуаціях Н. Володарська розглядає як комплексний процес активного регулювання психічних і поведінкових реакцій особистості у відповідь на

складні та змінні умови соціального середовища, що визначаються її провідною діяльністю на конкретному етапі розвитку [5]. Ефективне подолання стресових чинників передбачає врахування особистісних, когнітивних і мотиваційних аспектів професійної діяльності психолога, а також впливу зовнішніх соціальних та професійних умов, у яких, на думку Л. Дворніченко, здійснюється психологічна допомога. Одночасно значну роль відіграють внутрішні ресурси фахівця: рівень саморегуляції, здатність до самопізнання, самовиховання та професійного самовдосконалення [11]. Саме поєднання цих чинників визначає ефективність формування адаптаційних копінг-стратегій у роботі психолога в умовах стресу та кризових ситуацій.

Для забезпечення ефективної адаптації важливо задіяти всі ресурси особистості, зокрема її психофізіологічні можливості, а також оцінити рівень готовності до виконання конкретного виду професійної діяльності. Як свідчать теоретичні дослідження [12], особистісний аспект професійної адаптації психологів охоплює такі ключові компоненти:

1. Індивідуально-психологічні особливості особистості психолога, що виявляються у темпераменті, характері, рівні тривожності, комунікабельності, властивостях і рисах особистості.
2. Здібності, які виступають як можливості особистості (загальні та спеціальні), дозволяють успішно організовувати професійну діяльність, вдосконалювати рівень професіоналізму.
3. Розвинена самосвідомість, адекватна самооцінка, здатність до самореалізації.
4. Рівень сформованості рефлексії та навичок саморегуляції мислення і поведінки. Рефлексія являє собою відстеження цілей, процесу та результатів своєї діяльності щодо формування власної професійної психологічної свідомості, а також усвідомлення тих власних внутрішніх змін, що відбуваються.

У контексті формування адаптаційних копінг-стратегій у стресових і кризових умовах, зокрема під час військових дій в Україні, деякі дослідники стверджують, що професійна адаптація психолога передбачає набуття фахівцем навичок ефективної саморегуляції та рефлексії, розвиток професійно значущих особистісних якостей, уміння контролювати емоційні реакції та підтримувати стійке позитивне ставлення до професійної діяльності та її наслідків. Ці напрямки стають ключовими при організації психологічного супроводу та підвищенні кваліфікації психологів, оскільки безпосередньо впливають на ефективність використання адаптаційних копінг-стратегій у кризових і стресових ситуаціях [19].

Сьогодні професійна адаптація психолога-практика значно ускладнена низкою об'єктивних факторів: веденням військових дій в Україні, постійною загрозою для життя, впливом численних стресогенних чинників, що провокують розвиток особистісних труднощів, сприяють професійному вигоранню та знижують рівень ефективності виконання професійних обов'язків [18]. У цьому контексті особливо актуальним стає своєчасне та якісне забезпечення психологічного супроводу фахівців, що сприяє формуванню адаптаційних копінг-стратегій та підтриманню професійної стійкості психологів у стресових і кризових ситуаціях.

Адаптаційні копінг-стратегії в стресових і кризових умовах можна поділити на кілька ключових груп, що дозволяють психологу ефективно регулювати емоційний стан, підтримувати працездатність і зберігати психологічне здоров'я. Однією з основних, на думку Н. Шикирави, є емоційно-орієнтована стратегія, спрямована на управління внутрішніми переживаннями та емоційними реакціями. До неї належать техніки релаксації, дихальні вправи, медитації, ведення щоденника емоцій, використання арт-терапевтичних методик для саморегуляції [43]. Ці підходи допомагають психологу усвідомлено знижувати рівень тривожності, фрустрації та внутрішнього напруження, що виникає під час роботи з клієнтами у кризових ситуаціях.

Ще однією важливою є проблемно-орієнтована стратегія, яка передбачає активні дії для усунення джерела стресу або мінімізації його впливу. До цього виду копінгу Л. Карамушка відносить планування робочого процесу, аналіз проблемної ситуації, розподіл завдань і делегування, професійне навчання та вдосконалення навичок [16]. У кризових умовах, наприклад під час роботи з переселенцями або учасниками військових дій, психолог може застосовувати методи структурування консультацій, використання чітких алгоритмів дій, створення безпечного середовища для клієнта та власної психоемоційної стабільності.

Не менш значущою є соціально-орієнтована стратегія, що акцентує увагу на підтримці та взаємодії з іншими людьми. Психологи можуть використовувати професійні групи підтримки, супервізійні сесії, колегійні обговорення, а також звертатися за допомогою до близьких чи друзів. Соціальна взаємодія дозволяє зменшувати почуття ізоляції, підвищує почуття компетентності та створює емоційний «буфер» проти вигорання.

Існують також когнітивно-перцептивні копінг-стратегії, які полягають у зміні мислення та сприйняття стресової ситуації. До них належать розвиток позитивного мислення, пошук смислу в складних обставинах, перегляд очікувань, аналіз досягнень та помилок, формування адаптивних переконань [17]. Ці методи дозволяють психологу зберігати контроль над емоціями, бачити шляхи вирішення проблем і підтримувати стійку мотивацію навіть у складних кризових умовах.

Ще однією ефективною групою є активні поведінкові копінг-стратегії, які передбачають безпосередню зміну поведінки для зменшення стресу [20]. Сюди входять організація режиму праці та відпочинку, регулярні фізичні вправи, підтримка здорового способу життя, використання творчих активностей (малювання, музика, письмо) як способу відволікання та самовираження. Ці дії допомагають знизити фізіологічне напруження та відновити енергетичний ресурс психолога, що особливо важливо під час роботи в умовах постійної загрози та психологічної напруги.

Важливе значення мають методи усвідомленого самоусвідомлення та рефлексії, які передбачають аналіз власних емоцій, поведінки та професійної діяльності. Практикування щоденної рефлексії, ведення професійного щоденника, використання супервізії для обговорення складних випадків, самооцінка результатів роботи – усе це сприяє формуванню здатності до саморегуляції, підвищенню професійної компетентності та стійкості у кризових ситуаціях, зазначають науковці [21].

Не менш ефективною, на думку В. Піддячного, є стратегія цілеспрямованого відновлення ресурсів, яка включає активності, спрямовані на відновлення фізичних, емоційних і когнітивних ресурсів психолога. Це можуть бути короткі паузи під час робочого дня, відпочинок на природі, медитація, участь у тренінгах з особистісного розвитку, релаксаційні практики. Такі дії дозволяють підтримувати високий рівень працездатності та уникати професійного вигорання [30].

Нарешті, ефективними є духовні та смислосереджені копінг-стратегії, що передбачають звернення до власних цінностей, релігійних чи моральних переконань, пошук сенсу у професійній діяльності та житті загалом. Ці підходи допомагають психологу переживати складні ситуації з внутрішньою стійкістю, підтримують почуття власної значущості та мотивують до подальшого професійного розвитку навіть у найскладніших умовах [26].

Окремо Л. Карамушка та Ю. Снігур виділяють стратегії соціальної та професійної підтримки, які полягають у зверненні за допомогою до колег, супервізорів, професійних спільнот, а також у навчанні новим методам роботи з клієнтами у стресових ситуаціях. Використання цих стратегій допомагає психологу отримати емоційну підтримку, підвищити впевненість у власних діях та забезпечує постійний професійний розвиток [17].

Нині особливо актуальною є проблема професійної адаптації практичних психологів до роботи з людьми, які потребують психологічної підтримки та реабілітації в умовах воєнного конфлікту. Вплив війни на

психіку фахівця є не менш суттєвим, ніж на пересічних громадян, а постійна робота з травматизованими клієнтами створює додаткове навантаження на здатність ефективно пристосовуватися до нових професійних умов. Виникнення у психологів проблем, пов'язаних із опрацюванням травматичного досвіду, вимагає значних зусиль для осмислення та прийняття реальності, пошуку ресурсів для подолання негативних емоційних реакцій, соматичних порушень, посттравматичних станів, змін у звичному способі життя, а також для розробки стратегій подолання життєвих труднощів і розвитку особистісної стійкості. Це, як підкреслюють О. Хуртенко та І. Якимчук, є підставою та необхідністю впровадження нових підходів до професійної адаптації та супервізії психологів-практиків [38].

Сучасна система психологічної підтримки населення неможлива без організації супервізії для практичних психологів, яка виступає ефективним засобом підвищення професійної компетентності та може здійснюватися як індивідуально, так і в груповому форматі. Супервізори виконують важливу функцію у розвитку та оцінці професійних навичок, необхідних для успішної адаптації психолога до складних умов роботи. Водночас, зауважує В. Кириченко, супервізія виходить за межі методичних консультацій і вдосконалення професійних умінь: вона також спрямована на підтримку психологів у подоланні особистісних труднощів, пов'язаних із професійним вигоранням, емоційним виснаженням через співчуття та іншими негативними наслідками діяльності в умовах стресу та криз, що виникають під час ведення військових дій в Україні [18]. У цьому контексті супервізія стає важливим елементом формування та зміцнення адаптаційних копінг-стратегій психологів.

У разі потреби супервізор може проводити кризову супервізію, яка здійснюється одразу після надання кризової психологічної допомоги, коли психолог-практик перебуває в стані сильних емоційних переживань або навіть кризовому стані. Ефективність цього процесу значно підвищується за

умови регулярності зустрічей між супервізором і супервізованим(-ими) та їх проведення в рамках офіційно організованих, систематичних сесій [38].

Слід підкреслити, що як індивідуальна, так і групова супервізія є невід'ємною складовою професійної підготовки психологів і психотерапевтів відповідно до європейських стандартів, однак в Україні цей напрямок психологічного супроводу ще недостатньо розвинений. Теоретичні дослідження О. Низовець-Кропоти [26] демонструють широкий спектр підходів до визначення концепцій і моделей супервізії, одночасно вказуючи на певне відставання як теоретичних, так і практичних аспектів супервізії порівняно з іншими напрямками психологічної діяльності. За її оцінкою, сучасна супервізійна практика, зокрема в українських реаліях, потребує подальшого уточнення сутності процесу, а також розробки методологічних підходів, прийомів і технік, здатних забезпечити досягнення основної мети супервізії психологів-практиків.

Застосування цих груп копінг-стратегій у комплексі формує стійкий адаптаційний потенціал психолога, дозволяє ефективно працювати в умовах стресу та криз, а також запобігає розвитку професійного вигорання та емоційного виснаження.

Отже, аналіз наукових джерел показує, що професійна діяльність психологів у стресових і кризових умовах вимагає активного використання адаптаційних копінг-стратегій, які дозволяють ефективно регулювати емоційний стан, підтримувати професійну компетентність та запобігати вигоранню. Сучасні дослідження виділяють кілька ключових груп таких стратегій: емоційно-орієнтовані, проблемно-орієнтовані, соціально-орієнтовані, когнітивно-перцептивні, активні поведінкові, рефлексивні, стратегії відновлення ресурсів та духовно-смыслозосереджені.

Використання зазначених стратегій у комплексі формує стійкий адаптаційний потенціал психолога, забезпечує ефективне реагування на складні професійні та життєві ситуації, сприяє розвитку навичок саморегуляції, підвищенню самомотивації та стресостійкості. Особливе

значення мають соціальні та професійні ресурси підтримки, зокрема супервізія, консультації колег та професійних спільнот, які допомагають психологу долати наслідки стресу та підтримувати високу якість роботи.

Таким чином, адаптаційні копінг-стратегії виступають невід'ємним компонентом професійної підготовки та діяльності психологів у кризових умовах, забезпечуючи баланс між професійними вимогами та збереженням психічного здоров'я фахівця.

Висновки до розділу 1

Професійна адаптація особистості є складним, багатовимірним та динамічним процесом, що інтегрує когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти функціонування індивіда у професійному середовищі. Вона не лише відображає ефективність професійного становлення, а й виступає ключовим чинником особистісного розвитку, самореалізації та психологічного благополуччя фахівця. Процес адаптації формується в результаті взаємодії внутрішніх (психологічних) та зовнішніх (організаційних) факторів, гармонійне поєднання яких забезпечує підготовку ефективного, стійкого та психологічно здорового спеціаліста.

Проведений аналіз наукових досліджень свідчить, що професійна адаптація психолога в умовах кризових ситуацій є багатокомпонентним процесом, що охоплює особистісний, когнітивний та мотиваційний аспекти. Особистісна адаптація визначається здатністю фахівця коригувати свої риси та реакції відповідно до змінених умов професійної діяльності, зокрема під час військового конфлікту та соціально-економічної нестабільності. Когнітивний компонент проявляється у розвитку професійних знань і навичок, пізнавальних процесів та здатності глибоко розуміти внутрішній світ клієнта. Мотиваційний аспект включає формування високого рівня самоефективності та результативності діяльності.

Важливе значення має саме самоефективність психолога, яка забезпечує стійкість до стресових факторів, запобігає професійному вигоранню, підвищує продуктивність роботи та сприяє розвитку

життєстійкості як фахівця, так і його клієнтів. У сучасних умовах, пов'язаних із війною та кризовими ситуаціями, особлива роль належить психологічній компетентності, емпатії та адаптивним стратегіям поведінки, які є критично необхідними для успішної професійної діяльності та підтримки психологічного здоров'я населення.

Ефективна професійна адаптація психолога передбачає комплексний розвиток особистісного, когнітивного та мотиваційного потенціалу, що забезпечує здатність до саморегуляції, подолання складних ситуацій, підтримки клієнтів у кризових умовах та збереження власного психоемоційного благополуччя.

Аналіз наукових джерел демонструє, що робота психологів у стресових і кризових умовах потребує активного застосування адаптаційних копінг-стратегій, що дозволяють ефективно регулювати емоційний стан, підтримувати професійну компетентність і запобігати вигоранню. Сучасні дослідження виділяють основні групи таких стратегій: емоційно-орієнтовані, проблемно-орієнтовані, соціально-орієнтовані, когнітивно-перцептивні, активні поведінкові, рефлексивні, стратегії відновлення ресурсів та духовно-смыслові.

Застосування цих стратегій у комплексі формує стійкий адаптаційний потенціал психолога, забезпечує ефективну реакцію на складні професійні та життєві ситуації, сприяє розвитку навичок саморегуляції, підвищенню самомотивації та стресостійкості. Особливу роль відіграють соціальні та професійні ресурси підтримки, зокрема супервізія, консультації колег та професійних спільнот, що допомагають психологу справлятися зі стресом і підтримувати високу якість професійної діяльності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація і методи дослідження, характеристика вибірки та умов проведення дослідження

Важливою складовою будь-якого наукового дослідження є його чітка організація, визначення етапів, методів та умов проведення. Саме завдяки цьому забезпечується наукова обґрунтованість, достовірність і валідність отриманих результатів. Далі описано загальну логіку, структуру та методологічний інструментарій емпіричного дослідження, що дозволяє забезпечити комплексне вивчення заявленої проблематики.

Емпіричне дослідження спрямоване на виявлення психологічних особливостей професійної адаптації психологів, які працюють у кризових умовах. Особлива увага приділялася добору вибірки респондентів, адже саме її репрезентативність є запорукою достовірності висновків. Вибірку склали 30 практичних психологів віком від 30 до 45 років, що здійснюють професійну діяльність у різних установах та організаціях. Опитування проводилося в онлайн-форматі з використанням спеціально розроблених Google-форм, що забезпечило зручність участі та оперативність отримання результатів. Участь у дослідженні мала добровільний характер, а всі респонденти були поінформовані про конфіденційність наданої ними інформації.

В межах емпіричного етапу дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на всебічне вивчення психологічних особливостей професійної адаптації психологів у кризових умовах. Добір інструментарію зумовлений метою та завданнями дослідження, а також необхідністю отримати об'єктивні, валідні й надійні

показники психоемоційного стану, рівня адаптації та особливостей подолання стресових ситуацій.

Перейдемо до розгляду психодіагностичного інструментарію, який дозволяє комплексно оцінити психологічні особливості професійної адаптації психологів у кризових ситуаціях, охоплюючи емоційно-стресовий стан, соціально-психологічну адаптованість та поведінкові стратегії подолання труднощів (копінги).

1. Психодіагностична методика «Індекс стресу» (SCL-90-R) [12].
Автори: L. Derogatis, R. Cleary (1977).

Методика використовується для виявлення рівня загального психоемоційного напруження та симптомокомплексу дистресу. SCL-90-R є міжнародно валідною методикою для оцінки психоемоційного стану спеціалістів допомагаючих професій. У контексті кризової роботи психологів вона дає змогу виявити рівень внутрішньої напруги, дистресу й емоційного виснаження, які впливають на процес професійної адаптації.

Вибір психодіагностичної методики SCL-90-R («Індекс стресу») зумовлений її здатністю комплексно оцінювати психологічний стан особистості в умовах підвищеного професійного навантаження та емоційної напруги. Для даного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей професійної адаптації практичних психологів у кризових умовах, ця методика є особливо доцільною, оскільки:

- дає змогу всебічно оцінити психоемоційний стан фахівців, які працюють у стресогенному середовищі, де постійний контакт із чужими травматичними переживаннями може впливати на їхнє власне психологічне благополуччя;

- дозволяє визначити як загальний рівень стресу, так і його окремі прояви - тривожність, депресивність, соматизацію, міжособистісну напруженість, що безпосередньо позначаються на процесі професійної адаптації;

- забезпечує можливість оцінки змін у психоемоційному стані психологів у динаміці, зокрема до та після впровадження психокорекційних або супервізійних заходів, спрямованих на підтримку їхнього професійного функціонування;

- відзначається високою надійністю, валідністю та широким застосуванням у міжнародній і вітчизняній психологічній практиці, що гарантує достовірність і порівнюваність отриманих результатів.

Отже, використання методики SCL-90-R у цьому дослідженні дало змогу отримати об'єктивну та багатовимірну картину психологічного стану практичних психологів у кризових умовах, а також виявити зв'язок між рівнем стресу та ефективністю їхньої професійної адаптації.

Далі перейдемо до розгляду Методики діагностики соціально-психологічної адаптації за К. Роджерсом і Р. Даймондом [31]. У даному варіанті оцінює ключові аспекти ефективного функціонування особистості в соціальному середовищі. Вона дозволяє визначити, наскільки людина гармонійно взаємодіє з оточенням, приймає себе та інших, зберігає емоційну рівновагу й адекватно реагує на соціальні ситуації. Методика містить чотири основні субшкали, що відображають різні сторони соціально-психологічної адаптації:

1. Емпатія - характеризує здатність людини розуміти емоційні стани, переживання та мотиви інших людей, співпереживати їм і встановлювати довірливий контакт. Високі показники свідчать про розвинене емоційне розуміння, чутливість до потреб інших, уміння налагоджувати міжособистісні стосунки.

2. Комунікативні здібності - відображають рівень сформованості навичок спілкування, уміння ефективно передавати інформацію, слухати співрозмовника, досягати взаєморозуміння. Високий рівень за цією шкалою свідчить про відкритість, доброзичливість і здатність до конструктивного діалогу.

3. Емоційна стійкість – визначає здатність контролювати власні емоції, зберігати врівноваженість у стресових або конфліктних ситуаціях. Високі значення вказують на сформованість внутрішнього самоконтролю, упевненість у собі, здатність адекватно реагувати на труднощі.

4. Адаптація до колективу – відображає рівень гармонійності взаємин із членами групи, здатність приймати соціальні норми, співпрацювати, брати участь у спільній діяльності. Високі показники свідчать про комфортність людини у групі, згуртованість і доброзичливе ставлення до колег або однолітків.

Отримані середні бали за цими субшкалами дозволяють оцінити загальний рівень соціально-психологічної адаптації, а також визначити сильні сторони та потенційні зони розвитку особистості в контексті міжособистісних стосунків, емоційної регуляції та інтеграції в соціальне середовище.

Завдяки цим показникам можна визначити як загальний рівень адаптованості, так і фактори, які сприяють або перешкоджають інтеграції особистості у соціальне середовище. Використання методики у дослідженні практичних психологів обґрунтовується такими перевагами:

- комплексність – дозволяє оцінити не лише загальний рівень адаптації, а й ключові її компоненти (самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, локус контролю);

- практична значущість – результати дають змогу визначити конкретні труднощі студентів у процесі професійної та соціальної адаптації в умовах криз;

- валідність і поширеність – методика широко застосовується у психологічних дослідженнях у сфері освіти, професійної діяльності та міжособистісних відносин;

- можливість оцінки динаміки – інструмент придатний для повторного використання, що дозволяє відстежувати ефективність психокорекційних та соціально-психологічних програм.

Отже, методика Роджерса і Даймонда є ефективним діагностичним інструментом для дослідження соціально-психологічної адаптації студентів та оцінки результативності застосованих психологічних заходів у кризових умовах.

Перейдемо до розгляду копінг-тесту Р. Лазаруса і С. Фолкмана (Ways of Coping Questionnaire) [34]. Мета застосування методики полягає у всебічному вивченні індивідуальних стратегій подолання стресових ситуацій, що дозволяє оцінити, яким чином психологи реагують на професійні та життєві труднощі та як ці реакції впливають на їхню ефективність і психологічну стійкість.

Методика (див. Додаток Б) включає декілька основних показників (шкал), кожна з яких відображає певний тип копінг-стратегії:

1. Конфронтаційний копінг – активне протидіяння стресовим чинникам, прагнення вирішити проблему безпосередньо, що свідчить про схильність до проактивної поведінки.

2. Дистанціювання – тимчасове психологічне відсторонення від стресової ситуації, що дозволяє зменшити емоційне напруження та уникнути імпульсивних реакцій.

3. Самоконтроль – здатність регулювати власні емоції і поведінку під час стресу, підтримувати спокій і конструктивну позицію.

4. Пошук соціальної підтримки – звернення до колег, друзів чи близьких за порадою, допомогою або моральним підкріпленням, що демонструє вміння використовувати соціальні ресурси для подолання труднощів.

5. Прийняття відповідальності – усвідомлення власного внеску у виникнення проблеми і активне залучення до її вирішення, що свідчить про високий рівень внутрішнього контролю.

6. Уникнення – прагнення ухилитися від вирішення проблеми або тимчасово відкласти її, що може бути ефективним у деяких ситуаціях, але при тривалому застосуванні може ускладнювати адаптацію.

7. Планування вирішення проблеми – систематичний підхід до оцінки ситуації, вибору стратегії дій та прогнозування наслідків, що демонструє стратегічне мислення та організованість.

8. Позитивна переоцінка – здатність шукати в стресовій ситуації позитивні аспекти або потенційні можливості для росту, що сприяє розвитку стійкості та психологічного ресурсу.

Застосування цієї методики дозволяє не лише ідентифікувати конкретні стратегії, які використовують психологи для подолання професійних криз, але й виявити закономірності у виборі копінг-механізмів залежно від індивідуальних особливостей та рівня адаптаційних можливостей. Отримані дані дають змогу оцінити ефективність застосовуваних стратегій, визначити сильні та слабкі сторони у подоланні стресу, а також розробити рекомендації щодо підвищення резильєнтності та покращення професійної адаптації.

Таким чином, методика виступає цінним інструментом для психологічного аналізу адаптивних механізмів фахівців, а також для планування цілеспрямованих заходів психокорекційного та тренінгового характеру.

У поєднанні з SCL-90-R і тестом Роджерса–Даймонда це створює повну модель, представлену на рис. 2.1.:

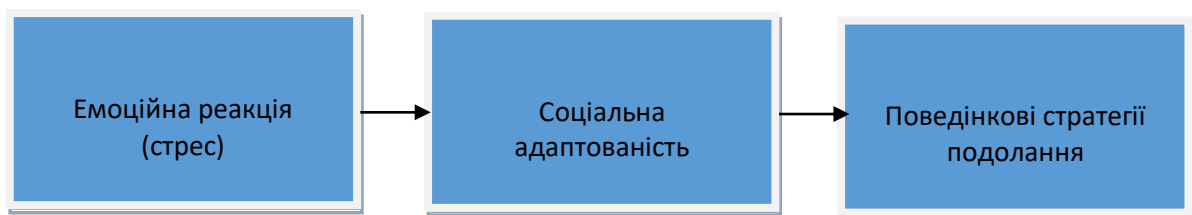


Рис. 2.1. Модель психодіагностичного дослідження професійної адаптації психологів в кризових ситуаціях.

Модель представлена як комплексне поєднання трьох методик, що дозволяє всебічно оцінити психологічний стан, адаптивні механізми та копінг-стратегії практичних психологів у умовах професійного стресу:

1. SCL-90-R (Індекс стресу) – дає змогу оцінити рівень емоційного напруження, тривожності, депресивності та міжособистісної напруженості, що характеризує загальний психологічний стан респондентів.

2. Методика Роджерса–Даймонда – дозволяє визначити рівень соціально-психологічної адаптації, оцінити ставлення до себе та інших, емоційний комфорт, здатність до інтеграції в соціальне середовище.

3. Методика дослідження копінг-стратегій – виявляє, які саме стратегії психологи застосовують для подолання професійних криз, оцінює їх ефективність та взаємозв'язок із рівнем адаптації.

Модель забезпечує цілісне бачення психологічного профілю респондента, поєднуючи оцінку емоційного стану, адаптаційних ресурсів і стратегій подолання стресу. Це дозволяє не лише виявити потенційні проблемні зони, але й визначити резерви для професійного розвитку та підвищення резильєнтності.

Отже, було обґрунтовано комплексний підхід до оцінки професійної адаптації психологів у кризових ситуаціях. Представлено організацію та методи дослідження, характеристику вибірки та умови проведення дослідження. Поєднання методик SCL-90-R, Роджерса–Даймонда та оцінки копінг-стратегій дозволяє сформувати цілісну психодіагностичну модель, що забезпечує комплексну оцінку рівня стресу, соціально-психологічної адаптації та стратегій подолання професійних труднощів у психологів. Отримані дані дозволяють не лише систематизувати характеристику вибірки та умови проведення дослідження, а й окреслити основні ресурси та потенційні труднощі у процесі професійної адаптації.

2.2. Аналіз результатів діагностики психологічних чинників професійної адаптації

Професійна адаптація практичних психологів у кризових умовах є складним і багатовимірним процесом, який визначається взаємодією особистісних, соціальних та професійних чинників. У цьому розділі

представлено аналіз результатів емпіричного дослідження, що дозволяє виявити особливості формування адаптаційних механізмів у психологів та визначити їхній рівень готовності до ефективної діяльності в умовах професійного стресу.

Завдяки застосованим методикам дослідження стало можливим оцінити індивідуальні та групові особливості стресостійкості, здатність до подолання професійних труднощів, а також визначити ключові фактори, що впливають на процес професійної адаптації. Отримані дані дозволяють створити об'єктивну картину стану адаптаційних ресурсів психологів та окреслити напрями практичної підтримки їхньої професійної діяльності та розвитку.

Розглянемо результати, отримані за методикою «Індекс стресу» (SCL-90-R). Вихідні дана представлено в Додатку А. Для наочного представлення рівня прояву різних психічних симптомів у вибірці практичних психологів було розраховано середні значення по всіх шкалах методики SCL-90-R. У таблиці 2.1 наведені середні показники за кожною шкалою, що дозволяє оцінити загальний рівень стресових проявів та визначити найбільш виражені симптоматичні області серед респондентів.

Таблиця 2.1

Середні показники по шкалах SCL-90-R для вибірки (n=30)

Шкала	Середнє значення
Соматизація	1,52
Обсесивно-компульсивні	1,81
Депресія	2,05
Тривожність	1,45
Ворожість	0,95
Фобії	0,65
Параноїдність	0,75
Психотизм	0,55
Додаткові симптоми	1,25

Як видно з таблиці, серед респондентів найбільш вираженими є прояви депресивних та obsесивно-компульсивних тенденцій, а також помірний рівень соматизації та тривожності. Інші шкали, такі як ворожість, фобії, параноїдність та психотизм, демонструють низький рівень прояву, що свідчить про відносно стабільний психоемоційний стан більшості практичних психологів у вибірці.

Для кращої наочності представимо дані у вигляді стовпчатої діаграми (рис.2.2.).

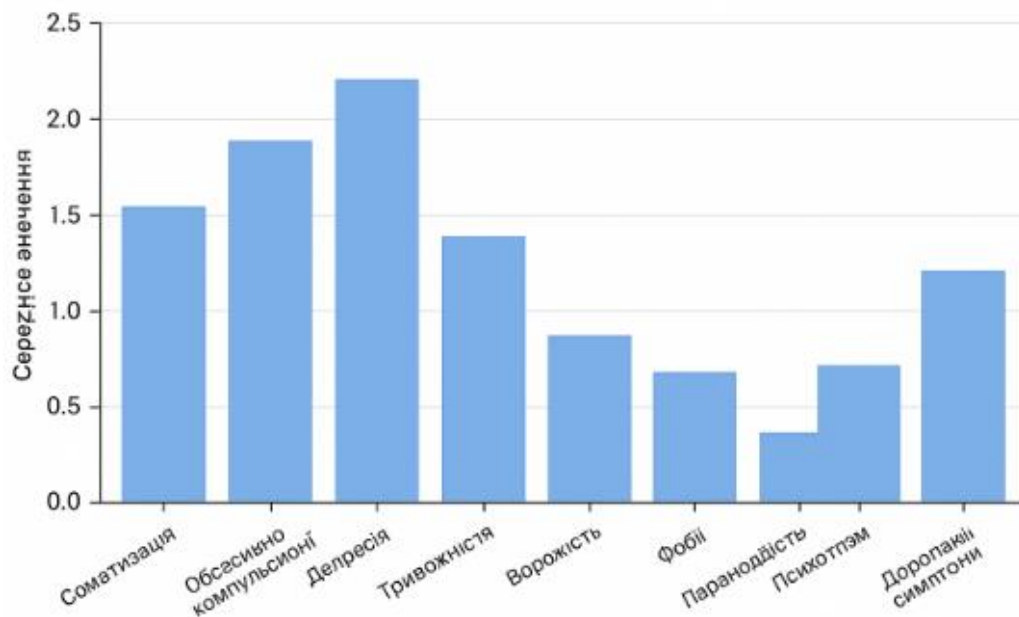


Рис. 2.2. Середні значення шкал SCL-90-R

Загалом, результати свідчать про помірний рівень психічного навантаження та стресових проявів, що узгоджується з очікуваним станом фахівців, які працюють у кризових умовах, і дозволяють визначити пріоритетні напрямки психологічної підтримки та підвищення резильєнтності.

Наступним етапом розглянемо результати дослідження, проведеного за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.

Розподіл респондентів за рівнями адаптації виглядає наступним чином (табл. 2.2):

Таблиця 2.2.

Розподіл респондентів за рівнями адаптації

Рівень адаптації	Кількість осіб	%
Високий	5	16,7
Помірний	24	80,0
Низький	1	3,3

Аналіз показав, що більшість респондентів має помірний рівень соціально-психологічної адаптації, який характеризується добрим самоприйняттям, високим емоційним комфортом та розвиненим почуттям відповідальності.

Проведемо більш детальний аналіз середніх значень за окремими субшкалами (табл. 2.3):

Таблиця 2.3.

Середні бали по субшкалам за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

Субшкали	Бали (середні)
Емпатія	6,2
Комунікативні здібності	6,8
Емоційна стійкість	5,8
Адаптація до колективу	6,1

Середні показники за субшкалами свідчать про певні особливості психологічного профілю респондентів. Найвищий рівень спостерігається у сфері комунікативності, середній бал якої становить 6,8, що свідчить про хорошу здатність до взаємодії та налагодження контактів з іншими. Емпатія оцінюється на рівні 6,2, що відображає помірну здатність розуміти емоції та стан інших людей. Адаптація до групи має середній бал 6,1, що вказує на задовільну інтеграцію в колективі та готовність до спільної діяльності. Найнижчий показник спостерігається у субшкалі емоційної стійкості – 5,8,

що свідчить про певні труднощі у збереженні емоційної рівноваги в стресових ситуаціях.

Перейдемо до розгляду результатів дослідження копінг-стратегій в кризових ситуаціях. Основною метою дослідження було виявлення переважних копінг-стратегій, які психологи застосовують у кризових умовах, а також оцінка їх ефективності. Результати середніх балів для копінг-стратегій представлені в таблиці 2.4.:

Таблиця 2.4.

Результати середніх балів для копінг-стратегій

Копінг-стратегія	Середній бал (0–8)	Відсоток респондентів, що застосовують
Проблемоорієнтовані стратегії	6,5	70 %
Емоційно-орієнтовані стратегії	5,9	55 %
Унікальні стратегії	4,8	25 %
Соціальна підтримка	6,2	65 %

Отримані результати свідчать про те, що серед респондентів найбільш поширеними є проблемоорієнтовані стратегії (середній бал 6,5), які використовують 70 % опитаних. Це свідчить про те, що більшість учасників намагаються активно вирішувати проблеми та знаходити шляхи подолання складних ситуацій.

На другому місці за популярністю й ефективністю перебувають стратегії соціальної підтримки (середній бал 6,2), які застосовують 65 % респондентів. Це вказує на важливість спілкування з іншими людьми та отримання допомоги від оточення під час стресових або кризових ситуацій.

Емоційно-орієнтовані стратегії займають третє місце (середній бал 5,9), що свідчить про помірне використання способів регуляції емоцій, таких як самозаспокоєння або відволікання від проблеми. Їх застосовують 55 % респондентів.

Найменш поширеними виявилися унікальні стратегії (середній бал 4,8), що використовуються лише 25 % респондентів. Це свідчить про низьку тенденцію до ухиляння від проблем чи уникнення стресових ситуацій серед опитаних.

Для кращої наочності представлено кругову діаграму, яка покаже використання копінг-стратегій серед психологів в кризових ситуаціях (рис.2.3.):



Рис. 2.3. Використання копінг-стратегії психологами в кризових ситуаціях

Кругова діаграма «Використання копінг-стратегії психологами в кризових ситуаціях» (Рис. 2.3) наочно відображає частку респондентів, які застосовують різні типи стратегій подолання стресу. Проблемаорієнтовані стратегії займають найбільшу частину діаграми (70 %), що відображає пріоритет активного вирішення проблем серед психологів. Соціальна підтримка представлена значною сегментною часткою (65 %), що показує важливість залучення оточення для подолання стресових ситуацій. Емоційно-орієнтовані стратегії займають середню частину діаграми (55 %), свідчаючи про помірне використання способів емоційної регуляції. Унікальні стратегії відображені найменшою частиною кола (25 %), що демонструє рідке застосування ухиляння від проблем серед психологів.

Загалом, діаграма підкреслює переважання активних і соціально орієнтованих копінг-стратегій серед психологів, тоді як стратегії уникання використовуються значно рідше.

З метою виявлення взаємозв'язків між ключовими психологічними показниками було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона. У дослідженні враховувалися результати трьох методик:

- шкала психологічного стресу SCL-90-R – визначає рівень психоемоційного напруження, суб'єктивного стресу та втоми;
- методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд – оцінює адаптованість, самоприйняття, емоційну комфортність та внутрішній контроль;
- копінг-тест Р. Лазаруса і С. Фолкмана – виявляє домінуючі стратегії подолання стресових ситуацій (проблемноорієнтовані, емоційно-орієнтовані, унікальні, соціальна підтримка).

Для проведення кореляційного аналізу було відібрано ключові показники, що найбільш повно відображають сутність кожної з використаних психодіагностичних методик (табл. 2.6). Це дало змогу виявити не лише загальні тенденції, але й специфічні взаємозв'язки між окремими психологічними змінними.

Таблиця 2.6.

Ключові показники використаних психодіагностичних методик

Група показників	Змінна	Середнє значення
Стрес (Шкала психологічного стресу SCL-90-R)	Депресія	2,05
	Обсесивно-компульсивні	1,81
	Тривожність	1,45
	Соматизація	1,52
Адаптація (Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд)	Емпатія	6,2
	Комунікативність	6,8
	Емоційна стійкість	5,8
	Адаптація до колективу	6,1
Копінг-стратегії (Копінг-тест Р. Лазаруса і С. Фолкмана)	Проблемоорієнтовані	6,5
	Соціальна підтримка	6,2
	Емоційно-орієнтовані	5,9
	Уникання	4,8

З метою виявлення взаємозв'язків між рівнем психологічного навантаження, соціально-психологічною адаптацією та копінг-стратегіями практичних психологів було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. Результати кореляційного аналізу наведено у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

**Матриця кореляційних зв'язків між показниками SCL-90-R,
соціально-психологічної адаптації та копінг-стратегій (r Пірсона)**

Показники	Депресія	Обсесивно-компульсивні	Тривожність	Емпатія	Комунікативність	Емоційна стійкість	Проблемоорієнтовані	Соціальна підтримка
Депресія	1,00	0,78	0,74	-0,62	-0,58	-0,69	-0,65	-0,60
Обсесивно-компульсивні		1,00	0,70	-0,55	-0,50	-0,60	-0,58	-0,52
Тривожність			1,00	-0,48	-0,45	-0,56	-0,54	-0,50
Емпатія				1,00	0,68	0,63	0,66	0,60
Комунікативність					1,00	0,61	0,70	0,67
Емоційна стійкість						1,00	0,75	0,71
Проблемоорієнтовані стратегії							1,00	0,74
Соціальна підтримка								1,00

Отримані дані свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем стресових проявів (за методикою SCL-90-R), показниками соціально-психологічної адаптації та застосовуваними копінг-стратегіями.

Найсильніші негативні кореляції спостерігаються між показниками депресії та емоційної стійкості ($r = -0,69$), депресії та проблемоорієнтованими стратегіями ($r = -0,65$), що свідчить про те, що підвищення емоційної врівноваженості та активного подолання проблем знижує рівень депресивних і тривожних станів. Подібну тенденцію виявлено і щодо обсесивно-компульсивних та тривожних проявів ($r = -0,55 \dots -0,60$).

Водночас виявлено позитивні кореляційні зв'язки між показниками адаптації та копінг-стратегій. Найбільш вираженими є зв'язки між емоційною

стійкістю і проблемоорієнтованими стратегіями ($r = 0,75$), а також між емоційною стійкістю і соціальною підтримкою ($r = 0,71$). Такі результати вказують, що психологи, які характеризуються внутрішньою стабільністю, схильні застосовувати активні й конструктивні способи подолання труднощів та частіше залучають підтримку оточення.

Крім того, між емпатією, комунікативністю та соціальною підтримкою спостерігаються середні позитивні зв'язки ($r = 0,60 - 0,67$), що підкреслює важливість міжособистісних навичок у забезпеченні психологічної рівноваги.

Таким чином, підвищення рівня емоційної стійкості та соціальної адаптованості сприяє зниженню рівня психоемоційного напруження, тривожності та депресії. Найефективнішими копінг-стратегіями для психологів у кризових умовах є проблемоорієнтовані дії та звернення по соціальну підтримку.

Отримані результати підтверджують, що розвиток емоційної стабільності, комунікативних навичок і здатності до співпереживання виступає ключовими ресурсами професійної адаптації та профілактики вигорання у фахівців допомагаючих професій.

Перейдемо до розгляду та інтерпретації сили кореляційних зв'язків між основними показниками дослідження, які представлені в табл. 2.7.

Аналіз сили та напрямку кореляцій показав, що найсильніші позитивні зв'язки спостерігаються між емоційною стійкістю та активними копінг-стратегіями ($r = 0,75$; $r = 0,71$); найвираженіші негативні зв'язки - між депресивними проявами та ресурсними характеристиками адаптації ($r = -0,69$; $r = -0,65$); взаємозв'язки між емпатією, комунікативністю та соціальною підтримкою мають помірну або сильну позитивну силу, що підкреслює соціально-комунікативну основу ефективної адаптації психологів у кризових умовах.

Таблиця 2.7.

Рівень сили кореляційних зв'язків між основними показниками

Пара змінних	Коефіцієнт r (Пірсона)	Спрямованість зв'язку	Рівень сили зв'язку	Інтерпретація
Депресія ↔ Емоційна стійкість	-0,69	Негативний	Сильний	Вища емоційна стійкість знижує рівень депресивних проявів
Депресія ↔ Проблемаорієнтовані стратегії	-0,65	Негативний	Сильний	Активне вирішення проблем зменшує депресивні тенденції
Депресія ↔ Соціальна підтримка	-0,60	Негативний	Помірно сильний	Соціальна взаємодія знижує рівень емоційного виснаження
Обсесивно-компульсивні ↔ Емоційна стійкість	-0,60	Негативний	Помірно сильний	Вища стабільність зменшує ригідність мислення
Тривожність ↔ Емоційна стійкість	-0,56	Негативний	Помірний	Емоційна врівноваженість зменшує прояви тривожності
Емпатія ↔ Комунікативність	0,8	Позитивний	Сильний	Розвинена емпатія пов'язана з високою комунікативністю
Емоційна стійкість ↔ Проблемаорієнтовані стратегії	0,75	Позитивний	Сильний	Психологи зі стійкою емоційною регуляцією частіше діють конструктивно
Емоційна стійкість ↔ Соціальна підтримка	0,71	Позитивний	Сильний	Емоційно врівноважені особи частіше шукають і приймають допомогу
Комунікативність ↔ Соціальна підтримка	0,67	Позитивний	Помірно сильний	Розвинені комунікативні навички сприяють отриманню підтримки
Емпатія ↔ Соціальна підтримка	0,60	Позитивний	Помірний	Емпатійні особи легше залучають допомогу від інших

Отже, проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно охарактеризувати психологічні особливості професійної адаптації практичних психологів у кризових умовах та визначити взаємозв'язки між рівнем психоемоційного навантаження, соціально-психологічною адаптованістю й особливостями застосування копінг-стратегій.

Результати, отримані за методикою SCL-90-R, показали, що середній рівень стресових проявів у вибірці є помірним. Найбільш вираженими серед психологів є депресивні та обсесивно-компульсивні тенденції, тоді як рівень тривожності та соматизації залишається відносно помірним, а показники ворожості, фобій та психотизму – низькими. Це свідчить про загалом стабільний психоемоційний стан фахівців, незважаючи на напруженість професійної діяльності.

За методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда встановлено, що більшість респондентів мають помірний рівень

адаптації, що характеризується добрим самоприйняттям, емоційною врівноваженістю та адекватною взаємодією з оточенням. Найвищі показники спостерігаються у сфері комунікативності (6,8 бала), дещо нижчі – за субшкалами емпатії (6,2) та емоційної стійкості (5,8). Це підтверджує здатність психологів підтримувати ефективні професійні контакти та проявляти емоційну зрілість, навіть у складних ситуаціях.

Результати за методикою копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкмана вказують, що найбільш поширеними серед респондентів є проблемоорієнтовані стратегії (6,5 бала, 70 %) та пошук соціальної підтримки (6,2 бала, 65 %). Це свідчить про домінування активних і конструктивних способів подолання труднощів. Меншою мірою застосовуються емоційно-орієнтовані (5,9 бала) та унікальні стратегії (4,8 бала), що говорить про відносно низьку тенденцію до ухилення від проблем.

Проведений кореляційний аналіз виявив тісні взаємозв'язки між рівнем психоемоційного стану, адаптаційними характеристиками та копінг-стратегіями. Зокрема, встановлено сильні негативні кореляції між показниками депресії та емоційної стійкості ($r = -0,69$), а також між депресією і проблемоорієнтованими стратегіями ($r = -0,65$). Це свідчить, що підвищення емоційної врівноваженості та конструктивного ставлення до проблем супроводжується зниженням рівня стресу й депресивних проявів. Водночас виявлено позитивні зв'язки між емоційною стійкістю та проблемоорієнтованими копінгами ($r = 0,75$), а також соціальною підтримкою ($r = 0,71$), що підтверджує значення внутрішніх і соціальних ресурсів у процесі адаптації.

Отже, отримані результати свідчать, що успішна професійна адаптація практичних психологів у кризових умовах зумовлюється поєднанням емоційної стабільності, комунікативної компетентності та активного використання конструктивних копінг-стратегій. Ці фактори забезпечують зниження рівня психоемоційного напруження, сприяють підтриманню професійної ефективності та зменшенню ризику емоційного вигорання.

Розвиток емоційної стійкості, емпатії та навичок ефективного подолання стресу є ключовими напрямками психологічної підтримки фахівців допомагаючих професій у сучасних кризових реаліях.

Висновки до розділу 2

Поєднання результатів за методиками SCL-90-R, К. Роджерса – Р. Даймонда та оцінки копінг-стратегій дало змогу сформувати цілісну психодіагностичну модель, що забезпечує всебічне вивчення процесу професійної адаптації психологів у кризових умовах. Такий інтегрований підхід дозволяє не лише визначити рівень психоемоційного напруження та адаптованості, а й виявити специфічні механізми подолання труднощів. Це має важливе значення для розроблення та впровадження корекційних, профілактичних і тренінгових програм, спрямованих на підвищення ефективності професійної діяльності й зміцнення психологічного благополуччя фахівців.

Проведене емпіричне дослідження дало можливість комплексно охарактеризувати психологічні особливості професійної адаптації практичних психологів у кризових ситуаціях і встановити взаємозв'язки між рівнем психоемоційного навантаження, соціально-психологічною адаптованістю та особливостями використання копінг-стратегій. Результати свідчать, що успішна професійна адаптація визначається поєднанням емоційної врівноваженості, розвиненої комунікативної компетентності та орієнтацією на конструктивні стратегії подолання стресу. Саме ці чинники сприяють зниженню рівня психоемоційного напруження, підтриманню високої професійної ефективності та запобіганню емоційному вигоранню.

Розвиток емоційної стійкості, емпатійності та навичок ефективного стресоподолання можна розглядати як провідні напрями психологічного супроводу та підтримки фахівців допомагаючих професій у сучасних кризових реаліях.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГО-КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ПСИХОЛОГІВ

3.1. Теоретичні засади побудови програми психологічної підтримки розвитку професійної адаптації

Професійна адаптація є складним, динамічним і багатовимірним процесом, що забезпечує входження особистості в нове професійне середовище, засвоєння нею професійних норм, цінностей, ролей і способів діяльності. На думку Д. Іглмен [15], адаптація пов'язана зі здатністю індивіда гармонійно поєднувати власні потреби з вимогами соціального середовища, зберігаючи при цьому внутрішню цілісність та відкритість до нового досвіду.

Професійна адаптація психолога має свої специфічні риси, зумовлені характером його діяльності. На відміну від представників інших професій, психолог безпосередньо взаємодіє з емоційними станами, травматичним досвідом і внутрішніми конфліктами інших людей, що потребує високого рівня емоційної стабільності, емпатії, рефлексивності та саморегуляції. За І. Петуховою, ефективна професійна адаптація психолога можлива лише за умови сформованої професійної ідентичності та усвідомлення власної місії допомоги іншим [29].

Період професійної адаптації часто супроводжується кризами – сумнівами у власній компетентності, емоційним вигоранням, конфліктами між особистими очікуваннями та реальністю професійної діяльності. Тому важливою умовою ефективної адаптації є наявність психологічної підтримки, що допомагає спеціалісту осмислити власні труднощі, знайти внутрішні ресурси для подолання напруження та сформуванню позитивне ставлення до професійного розвитку.

Як зазначає Л. Прохоренко [32], психологічна адаптація в професії є не лише процесом пристосування, а й саморозвитку – коли особистість не

просто приймає умови діяльності, а активно формує себе як професіонала. Відтак, психологічна підтримка має бути спрямована не тільки на зниження стресу, а й на стимулювання професійної рефлексії, самопізнання та побудову власного стилю роботи.

Побудова програми психологічної підтримки професійної адаптації ґрунтується на системі науково обґрунтованих принципів, що визначають її зміст, структуру та логіку реалізації. Теоретичні основи програми інтегрують положення сучасної психології праці, акмеології, гуманістичної та позитивної психології, які розглядають розвиток фахівця як цілісний процес самореалізації та особистісного зростання.

Важливою засадою є принцип цілісності, який передбачає розуміння професійної адаптації як єдності когнітивного, емоційного, поведінкового й соціального аспектів функціонування особистості [28]. Відтак програма має бути спрямована не лише на подолання стресових станів чи професійних труднощів, а й на гармонійне поєднання професійної компетентності, емоційної стійкості та міжособистісної взаємодії.

Не менш значущим є принцип активності особистості, який акцентує на тому, що психолог виступає не пасивним об'єктом впливу, а активним суб'єктом власного професійного розвитку [31]. Саме через самопізнання, ініціативу та творче осмислення досвіду він формує ефективні стратегії адаптації.

Згідно з принципом індивідуалізації, ефективність психологічної підтримки забезпечується врахуванням особистісних особливостей, життєвого досвіду, рівня професійної зрілості та мотиваційних установок кожного учасника. Як зазначає О. Чуйко [40], розвиток професіонала відбувається у контексті його власного життєвого шляху, тому інтервенції повинні бути адаптовані до унікальних потреб і ресурсів фахівця.

Принцип розвитковості орієнтує програму не лише на подолання поточних труднощів адаптації, а й на стимулювання подальшого професійного та особистісного зростання. Йдеться про формування

позитивної мотивації до самоосвіти, підвищення рівня компетентності та вдосконалення навичок емоційної саморегуляції. У цьому контексті професійна адаптація розглядається як динамічний процес становлення, що триває протягом усього професійного життя.

Важливою складовою побудови програми є принцип рефлексивності, який передбачає розвиток у психологів здатності до самоаналізу, усвідомлення власних емоційних реакцій, установок і стратегій взаємодії. Рефлексія виступає механізмом професійного самовдосконалення, запобігає професійному вигоранню та підвищує ефективність діяльності [38]. Вона сприяє формуванню зрілої професійної ідентичності, що є ключовим елементом адаптаційного процесу.

Особливе значення має принцип гуманістичної спрямованості, який ґрунтується на ідеях К. Роджерса і А. Маслоу. Він передбачає створення безпечного, підтримувального середовища, де учасники можуть вільно висловлювати свої почуття, обговорювати професійні труднощі та отримувати емпатичну підтримку. Така атмосфера сприяє відкритості, самоприйняттю й розвитку внутрішніх ресурсів.

Застосування цих підходів дозволяє будувати програму психологічної підтримки розвитку професійної адаптації як цілісну систему впливів, спрямовану на особистість фахівця, його професійну діяльність і соціальне оточення.

Розробка програми психологічної підтримки професійної адаптації базується на системі науково обґрунтованих принципів, які визначають її зміст, структуру та логіку реалізації. До ключових із них належать: принцип цілісності, активності особистості, індивідуалізації, розвитковості, рефлексивності, гуманістичної спрямованості та ресурсного підходу.

Реалізація програми передбачає поєднання індивідуальної та групової форм роботи. Групові форми дозволяють створити простір соціальної підтримки, обміну досвідом, розвитку навичок взаємодії, тоді як

індивідуальна робота дає змогу глибше опрацювати особисті переживання, бар'єри та внутрішні конфлікти.

В структурі програми доцільно виділити три основні блоки:

1. Діагностично-аналітичний - спрямований на виявлення індивідуальних труднощів адаптації, рівня стресу, особливостей комунікативної поведінки та емоційної стабільності.

2. Корекційно-розвивальний - включає тренінгові заняття, рольові вправи, психоедукаційні модулі, спрямовані на розвиток професійної ідентичності, саморегуляції, емоційного інтелекту та стресостійкості.

3. Підсумково-рефлексивний - орієнтований на усвідомлення особистісних змін, закріплення нових стратегій поведінки, планування подальшого професійного зростання.

Таким чином, побудова програми психологічної підтримки має спиратися на системний підхід, який поєднує діагностику, розвиток та саморефлексію. Її ефективність визначається не лише якістю психологічних інтервенцій, а й створенням умов для активного самозростання фахівця, розвитку внутрішніх ресурсів і підтримки його професійної мотивації.

3.2. Структура і зміст програми психологічної підтримки розвитку професійної адаптації

Метою програми психологічної підтримки є сприяння успішному процесу професійної адаптації практичних психологів шляхом розвитку їхньої рефлексивності, емоційної стійкості, професійної ідентичності та здатності ефективно взаємодіяти у професійному середовищі.

Відповідно до мети програми було окреслено основні завдання програми, спрямовані на забезпечення всебічного розвитку професійної адаптації психологів, а саме:

1. Формувати навички саморегуляції, управління емоційними станами, зниження рівня професійного стресу.

2. Розвивати здатність до рефлексії, усвідомлення власних цінностей і мотивів професійної діяльності.

3. Підвищувати рівень комунікативної компетентності та вміння встановлювати ефективні професійні контакти.

4. Формувати позитивну професійну ідентичність і стійку мотивацію до професійного розвитку.

Програма спирається на принципи, визначені у першому розділі: цілісності, активності особистості, розвитковості, гуманістичної спрямованості, індивідуалізації та ресурсного підходу. Її реалізація передбачає інтерактивні форми роботи, поєднання групової взаємодії з індивідуальною підтримкою, а також поступовий перехід від діагностики труднощів до їхнього конструктивного подолання.

Важливими умовами успішності програми є професійна компетентність ведучого (досвід проведення тренінгів, володіння методами психологічної допомоги та супервізії); добровільна участь учасників і дотримання принципу конфіденційності; психологічно безпечне середовище, засноване на довірі, прийнятті й підтримці; послідовність і системність занять, що забезпечує поступовий розвиток адаптаційних ресурсів.

Програма має три основні етапи, кожен з яких виконує певну функцію у процесі розвитку професійної адаптації:

1. Аналітичний етап. Метою цього етапу є виявлення особливостей професійної адаптації, рівень емоційного напруження, типові копінг-стратегії та ресурси фахівців. На цьому етапі заплановано проведення індивідуальних та групових опитувань; індивідуальні інтерв'ю з метою з'ясування професійних очікувань і труднощів; групове обговорення типових проблем адаптації.

Очікувані результати:

- підвищення усвідомлення власних труднощів;
- формування позитивної мотивації до участі у програмі;
- створення атмосфери довіри та безпеки в групі.

2. Корекційно-розвивальний етап; метою якого є розвиток навичок емоційної саморегуляції, рефлексії, комунікативної компетентності та професійної ідентичності. Цей етап включає 6 занять тренінгового типу, що реалізуються у формі групової роботи. Тематика занять наступна:

- «Хто я у своїй професії? Формування професійної ідентичності»,
- «Емоційна саморегуляція та подолання професійного стресу»,
- «Емпатія та комунікація як ресурси професійної адаптації»,
- «Профілактика професійного вигорання»,
- «Розвиток рефлексії як основи професійного зростання»,
- «Професійні цінності та смисли діяльності».

Для реалізації програми психологічної підтримки розвитку професійної адаптації було використано комплекс методів і технік, які поєднують елементи когнітивно-поведінкового, гуманістичного, арттерапевтичного та рефлексивного підходів. Добір методів зумовлений необхідністю цілісного впливу на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості психолога, а також активізацією його внутрішніх ресурсів і професійної мотивації:

- тренінгові вправи на самопізнання, самоусвідомлення, розвиток емоційного інтелекту;
- арттерапевтичні та проєктивні техніки (метафоричні карти, малюнок «Я і моя професія»);
- рольові ігри, дискусії, міні-лекції, психоедукаційні блоки;
- групова рефлексія та обмін досвідом.

Реалізація програми психологічної підтримки розвитку професійної адаптації передбачає отримання комплексних результатів, які охоплюють когнітивну, емоційну, поведінкову та соціальну сфери особистості фахівця: підвищення впевненості у власних професійних силах; формування конструктивних копінг-стратегій; розвиток навичок емоційного самоконтролю; зростання згуртованості та підтримки в групі.

3. Підсумково-рефлексивний етап. Метою цього етапу є інтеграція набутих знань, умінь і особистісного досвіду, усвідомлення учасниками

власної динаміки розвитку, а також формування внутрішньої готовності до подальшого професійного самовдосконалення. На цьому етапі відбувається глибоке осмислення пройденого шляху, переосмислення власних цінностей, ресурсів і професійних орієнтирів.

Психологи узагальнюють отриманий досвід, виявляють ключові зміни у власних установах, ставленні до професійних викликів і способах реагування на стресові ситуації. Особлива увага приділяється розвитку саморефлексії, усвідомленню професійної ідентичності та формуванню особистої стратегії подальшого зростання.

Завершується етап створенням індивідуальних планів саморозвитку, у яких учасники визначають напрями вдосконалення власних професійних компетентностей, методів самопідтримки й ресурсних практик. Цей етап має на меті не лише підсумувати результати програми, а й перетворити отриманий досвід на сталу основу подальшого професійного становлення.

Очікується, що реалізація програми сприятиме підвищенню рівня професійної адаптованості психологів; розвитку рефлексивності, емоційного інтелекту, здатності до саморегуляції; зростанню стійкості до професійного стресу; формуванню активної життєвої та професійної позиції; зміцненню почуття професійної ідентичності й упевненості у власній компетентності.

Таким чином, програма психологічної підтримки виступає дієвим засобом гармонізації процесу професійної адаптації, сприяє формуванню у психологів цілісного ставлення до себе як до фахівця, здатного до саморозвитку, ефективного професійного функціонування й надання якісної психологічної допомоги.

3.3. Апробація та результати впровадження програми

З метою перевірки ефективності розробленої програми психологічної підтримки розвитку професійної адаптації було проведено її апробацію на вибірці з 30 практичних психологів, які працюють у різних установах –

освітніх, соціальних, медичних та волонтерських організаціях. Вік учасників становив від 30 до 45 років. Дослідження здійснювалося у два етапи - до початку програми (констатувальний етап) та після її завершення (контрольно-результативний етап).

Для перевірки динаміки показників психологічного стану, рівня соціально-психологічної адаптації та особливостей копінг-стратегій після впровадження програми підтримки були використані наступні методики:

1. SCL-90-R - для оцінки рівня психологічного напруження, емоційних розладів і психосоматичних симптомів.
2. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації за К. Роджерсом і Р. Даймондом - для виявлення рівня внутрішньої гармонії, прийняття себе та адаптивності.
3. Копінг-тест Р. Лазаруса і С. Фолкмана - для аналізу домінуючих стратегій подолання професійного стресу.

Після завершення програми спостерігається виражена позитивна динаміка за всіма діагностичними показниками. Зокрема, відзначається зниження рівня емоційної напруги, тривожності та втоми, підвищення показників стресостійкості, самооцінки та впевненості у власних силах. Учасники демонструють більш усвідомлене ставлення до власних емоцій, здатність ефективніше долати труднощі та використовувати конструктивні копінг-стратегії. Це свідчить про ефективність реалізованої програми та її позитивний вплив на психологічний стан і поведінкові реакції учасників.

Розглянемо результати повторного скринінгу, отримані за методикою SCL-90-R («Індекс стресу»), представлені в табл. 3.1.

Отримані результати свідчать про виражене зниження рівня загального психологічного напруження, а також про помітне зменшення симптомів депресивності, тривожності та соматизації. Це означає, що учасники стали більш емоційно стабільними, врівноваженими та здатними краще контролювати власний психоемоційний стан. Зменшення проявів

психосоматичних реакцій вказує на зниження внутрішньої напруги та підвищення рівня адаптаційних ресурсів організму.

Таблиця 3.1.

Динаміка психологічного стану за SCL-90-R («Індекс стресу»)

Шкала	До програми (середнє значення)	Після програми (середнє значення)	Δ (зміна)
Соматизація	1,52	1,10	↓ 0,42
Обсесивно-компульсивні симптоми	1,81	1,30	↓ 0,51
Депресія	2,05	1,40	↓ 0,65
Тривожність	1,45	1,05	↓ 0,40
Ворожість	0,95	0,70	↓ 0,25
Фобічна тривога	0,65	0,45	↓ 0,20
Параноїдальність	0,75	0,55	↓ 0,20
Психотизм	0,55	0,40	↓ 0,15
Додаткові симптоми	1,25	0,90	↓ 0,35
Загальний індекс симптомів (GSI)	1,33	0,93	↓ 0,40

Таким чином, можна зробити висновок, що реалізована програма сприяла покращенню емоційного благополуччя, формуванню навичок саморегуляції та підвищенню загальної психологічної стійкості учасників.

Перейдемо до розгляду показників повторного скринінгу соціально-психологічної адаптації (методика Роджерса – Даймонда), представлених в табл. 3.2.

Таблиця 3.2.

Результати повторного скринінгу соціально-психологічної

адаптації за методикою Роджерса – Даймонда

Субшкала	Початкові (середні)	Повторний скринінг	Абс. зміна	% зміни
Емпатія	6,2	7,0	+0,8	+12,9%
Комунікативні здібності	6,8	7,6	+0,8	+11,8%
Емоційна стійкість	5,8	6,6	+0,8	+13,8%
Адаптація до колективу	6,1	6,9	+0,8	+13,1%
Середнє по субшкалам	6,225	7,025	+0,8	+12,9%

Отримані результати повторного скринінгу соціально-психологічної адаптації за методикою Роджерса–Даймонда показують помірне і рівномірне покращення у всіх чотирьох сферах. Найбільший відносний приріст – у емоційній стійкості ($\approx 13,8\%$), тобто респонденти стали краще справлятися з емоційними навантаженнями. Підвищення емпатії й комунікативних здібностей свідчить про поліпшення взаєморозуміння й якості міжособистісної взаємодії в колективі. Загальний середній зріст на $\sim 0,8$ бала ($\approx 12,9\%$) можна інтерпретувати як позитивний результат короткострокових.

Таким чином, після проходження програми спостерігається зростання рівня соціально-психологічної адаптації, підвищення самоприйняття, внутрішнього контролю та емоційного комфорту.

Перейдемо до розгляду результатів повторного скринінгу за методикою визначення переважаючих копінг-стратегії (Р. Лазарус і С. Фолкман), представлених в табл. 3.3.

Таблиця 3.3.

**Результати повторного скринінгу за методикою визначення
переважаючих копінг-стратегії (Р. Лазарус і С. Фолкман)**

Копінг-стратегія	До програми (0–8)	Після програми (0–8)	Δ (зміна)
Проблемно-орієнтовані	6,5	7,2	$\uparrow +0,7$
Емоційно-орієнтовані	5,9	6,3	$\uparrow +0,4$
Унікальні стратегії	4,8	3,9	$\downarrow 0,9$
Залучення соціальної підтримки	6,1	6,8	$\uparrow +0,7$

Виявлено, що після участі у програмі підвищилася частота використання адаптивних копінг-стратегій (проблемно-орієнтованих, емоційно-гнучких та соціальної підтримки) і знизилася схильність до уникання як способу реагування на труднощі.

Для наочності порівняння та аналізу результатів представимо їх у вигляді стовпчатої діаграми (рис. 3.1.), що демонструє порівняння середніх показників до та після впровадження програми психологічної підтримки.

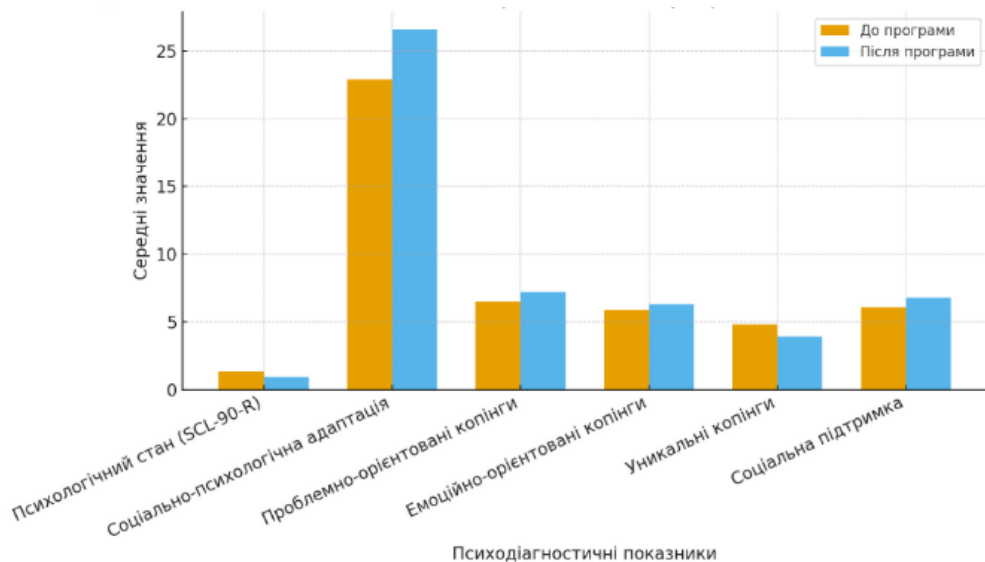


Рис.3.1. Динаміка показників до і після впровадження програми психологічної підтримки

Діаграма наочно відображає позитивну динаміку – покращення психоемоційного стану, підвищення рівня адаптації та зростання використання адаптивних копінг-стратегій.

Отже, програма психологічної підтримки є ефективною, оскільки сприяє зниженню психоемоційного напруження та проявів стресу; підвищенню рівня самоприйняття й внутрішнього контролю; активізації особистісних ресурсів та соціальної взаємодії; розвитку стійких адаптивних моделей професійної поведінки. У підсумку, апробація програми підтвердила її результативність у контексті формування психологічної готовності до професійної діяльності в кризових умовах і розвитку ресурсного потенціалу особистості психолога. З огляду на позитивні результати, програму рекомендовано для впровадження у практику підвищення кваліфікації фахівців психологічних служб, освітніх закладів і волонтерських центрів.

Висновки до розділу 3

Розроблена програма психологічної підтримки ґрунтувалася на принципах цілісності, гуманістичної спрямованості, індивідуалізації, розвитковості, рефлексивності та ресурсного підходу. Її структура включала три основні блоки – аналітичний, корекційно-розвивальний та підсумково-

рефлексивний, що забезпечило системність, логічну послідовність і результативність психокорекційного процесу.

Було здійснено практичну перевірку ефективності розробленої програми психологічної підтримки розвитку професійної адаптації психологів. Отримані результати підтвердили її дієвість і практичну цінність для підвищення психологічної готовності фахівців до професійної діяльності в умовах підвищеного навантаження та стресу.

Отримані результати показали суттєві позитивні зміни: спостерігається зниження рівня психологічного напруження, тривожності, депресивних проявів і соматизації; зафіксовано зростання рівня адаптації, самоприйняття, емоційного комфорту та внутрішнього контролю; зросла частота використання проблемно-орієнтованих та соціально підтримувальних стратегій, зменшилася схильність до уникання.

Узагальнені результати свідчать, що після проходження програми відбулося підвищення рівня професійної стійкості, саморефлексії, емоційної врівноваженості та готовності до конструктивного подолання професійних труднощів. Виявлена динаміка демонструє зростання особистісних і професійних ресурсів психологів, що є ключовим критерієм їхньої адаптованості. Порівняльний аналіз результатів за середніми значеннями і динамікою показників підтверджує статистично значущі зміни, що свідчить про ефективність впровадженої програми як засобу оптимізації процесу професійної адаптації. Розроблена програма може бути рекомендована для використання у практиці психологічних служб, центрів професійного розвитку, закладів післядипломної освіти та волонтерських організацій з метою профілактики емоційного вигорання, підвищення адаптивності та стресостійкості фахівців допоміжних професій.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження довело, що психологічна підтримка є необхідною умовою розвитку професійної адаптації психологів, а створена програма може ефективно застосовуватись як у профілактичній, так і в розвивальній роботі з фахівцями.

ВИСНОВКИ

Професійна адаптація особистості – це складний, багатогранний і динамічний процес, який поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти функціонування індивіда у професійному середовищі. Вона відображає не лише рівень ефективності професійного становлення, а й виступає важливим чинником особистісного розвитку, самореалізації та збереження психологічного благополуччя спеціаліста. Формування адаптації зумовлюється взаємодією внутрішніх (психологічних) і зовнішніх (організаційних) чинників, гармонійне поєднання яких сприяє становленню компетентного, стійкого та психічно здорового фахівця.

Аналіз наукових джерел показує, що професійна адаптація психолога в умовах кризових ситуацій має багатокомпонентний характер і охоплює особистісну, когнітивну та мотиваційну сфери. Особистісний компонент визначається здатністю фахівця гнучко змінювати власні риси, поведінкові реакції та стратегії діяльності відповідно до нових або складних умов, зокрема в період військового конфлікту чи соціально-економічної нестабільності. Ключову роль у цьому процесі відіграє самоефективність, яка забезпечує психологу стійкість до стресових факторів, запобігає професійному вигоранню, сприяє підвищенню результативності діяльності та розвитку життєстійкості – як власної, так і його клієнтів. В умовах війни та суспільної нестабільності особливого значення набувають психологічна компетентність, емпатія й адаптивність поведінки, що є необхідними умовами ефективного виконання професійних обов'язків і збереження ментального здоров'я населення.

Ефективна професійна адаптація психолога передбачає цілісний розвиток його особистісного, когнітивного та мотиваційного потенціалу, що забезпечує здатність до саморегуляції, подолання складних обставин, підтримки клієнтів у кризових ситуаціях і збереження власного психоемоційного благополуччя.

Дослідження доводять, що діяльність психологів у стресових умовах потребує активного використання адаптаційних копінг-стратегій, які допомагають регулювати емоційний стан, підтримувати професійну ефективність і запобігати вигоранню. Серед таких стратегій виділяють емоційно-орієнтовані, проблемно-орієнтовані, соціально-орієнтовані, когнітивно-перцептивні, рефлексивні, поведінкові, ресурсно-відновлювальні та духовно-сміслові.

Їх поєднання формує потужний адаптаційний потенціал фахівця, сприяє ефективному реагуванню на професійні виклики, розвитку саморегуляції, підвищенню самомотивації та стресостійкості. Важливу роль при цьому відіграють соціальні та професійні ресурси підтримки – супервізія, консультації колег, участь у професійних спільнотах, які допомагають зменшити емоційне навантаження та підтримати високу якість роботи.

Проведене емпіричне дослідження дало змогу виявити психологічні особливості професійної адаптації практичних психологів у кризових ситуаціях та встановити взаємозв'язок між рівнем психоемоційного навантаження, соціально-психологічною адаптацією та застосуванням копінг-стратегій. Отримані дані підтверджують, що успішна адаптація зумовлюється емоційною стабільністю, розвиненими комунікативними вміннями та орієнтацією на конструктивні стратегії подолання стресу. Саме ці чинники сприяють зниженню рівня психоемоційного напруження, збереженню професійної ефективності та профілактиці вигорання.

Розвиток емоційної стійкості, емпатійності та навичок стресоподолання виступає ключовим напрямом психологічної підтримки фахівців допомагаючих професій у сучасних кризових реаліях.

Розроблена програма психологічної підтримки ґрунтувалася на принципах цілісності, гуманістичної орієнтації, індивідуалізації, розвитковості, рефлексивності та ресурсного підходу. Її структура охоплювала три блоки – аналітичний, корекційно-розвивальний і підсумково-

рефлексивний, що забезпечило системність, послідовність і результативність психокорекційного впливу.

Практична перевірка програми засвідчила її ефективність і практичну значущість у підвищенні психологічної готовності фахівців до діяльності в умовах інтенсивного навантаження та стресу. Отримані результати продемонстрували помітне покращення психологічного стану учасників: зниження рівня напруження, тривожності, депресивності та соматизації; зростання показників адаптації, самоприйняття, емоційного комфорту, внутрішнього контролю та перевагу використання конструктивних копінг-стратегій.

Узагальнюючи, можна зазначити, що після участі у програмі відбулося підвищення рівня професійної стійкості, саморефлексії, емоційної зрівноваженості та готовності до конструктивного подолання професійних труднощів. Зафіксована динаміка свідчить про зростання особистісних і професійних ресурсів психологів, що є показником їхньої успішної адаптованості. Порівняльний аналіз підтвердив статистично значущі позитивні зміни, що доводить ефективність програми як інструменту оптимізації процесу професійної адаптації.

Розроблена програма може бути рекомендована для впровадження у практичній діяльності психологічних служб, центрів професійного розвитку, закладів післядипломної освіти та волонтерських організацій з метою профілактики емоційного вигорання, підвищення адаптивності та стресостійкості фахівців допомагаючих професій.

Проведене дослідження підтвердило, що психологічна підтримка є невід'ємною умовою розвитку професійної адаптації психологів, а запропонована програма може ефективно використовуватися як у профілактичній, так і в розвивальній роботі з фахівцями.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бохонкова Ю., Пліско В. Якість життя і психічне здоров'я особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. *Збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф.* Упор. Н. М. Бамбурак. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 59-63.
2. Вірна Ж. П. Координація особистісно-нормативних змін ціннісних орієнтацій в діапазоні професійної адаптації особистості. *Психологія особистості*. 2015. № 1 (6). С. 161-172.
3. Войцеховська О. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. №2. С. 95–104.
4. Вовк В. Професійна адаптація вчителя-початківця до педагогічної діяльності в сучасній школі. *Педагогічний дискурс*. 2021. № 31.С. 45–49.
5. Володарська Н. Розгляд копінг-стратегій як фактор розвитку внутрішніх ресурсів студентів в умовах війни. *Наукові інновації та передові технології*, 4(32), 2024. С. 1269–1282.
6. Гаврилюк Т. Психологічні труднощі переміщених осіб зі сходу України та можливості їх подолання. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія*, 2018, 2(41), С.23-29.
7. Галецька І. Психологічні чинники соціальної. URL: <http://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/>
8. Горова О. Професійна адаптація як соціально-психологічна стратегія особистості в процесі освітніх та суспільних реформ. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. Вип.1. 2017. с. 39–52.
9. Гринців М. В. Психологічні особливості професійної адаптації молоді. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки*. Т. 2. Вип. 9. 2012. С. 54-57.

10. Грись А. М. Соціально-психологічна адаптація студентів-психологів як умова їх успішної професійної соціалізації. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*, (1(4), 41-61.
11. Дворніченко Л. Л. Справедливість як фундаментальна вимога адаптації особистості до критичних ситуацій життя. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: Матеріали I міжнар. наук.-практ. конф.* (19-20 лют. 2015 р., м. Суми). Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. С. 27- 30.
12. Дембіцький, С. Індекс психологічного дистресу SCL-9-NR. *Комплекс і вимірювальні інструменти в соціологічних дослідженнях: розробка, адаптація, обґрунтування достовірності*. Київ: Ін - т соціології НАН України, 2022. С. 292 –330.
13. Єрмоєнко О. Сутність поняття «адаптація» в міждисциплінарному аспекті. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. Вип. 27. Т. 2. С. 211–218.
14. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
15. Іглмен Д. Секрети нейропластичності: як мозок адаптується до нових викликів. Київ : Наш формат, 2022. 208 с.
16. Карамушка Л. М., Снігур Ю.С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*, 2020, 55 (1). С. 23-30.
17. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій: Монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. НАПН України, 2024. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740194/1/monographia.pdf>

18. Кириченко В. В. Психологічні основи професійної адаптації та вибору професії: навчальний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 110 с
19. Кириченко В. В. Становлення особистісної ідентичності у процесі професійної адаптації: дис. ... канд. псих. наук : 19.00.03. Київ, 2014. 255 с.
20. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини : психофізіологічний аспект забезпечення діяльності. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
21. Коляда, Н., Золотар, Є. Копінг-стратегії та механізми психологічного захисту у студентів із різним рівнем антиципаційної спроможності. *Перспективи та інновації науки*, 4(22), 2023. С. 45–49.
22. Колесникова В.В. Професійна адаптація молодих фахівців: дефініція та правовий аспект забезпечення. *Pressing problems of public administration*. 2018. № 1(53). С. 1–7.
23. Кузьменко, О. М., Сингаївська, І. В. Взаємозв'язок між часовими орієнтаціями особистості та базовими копінг-стратегіями, активованими під час війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції*. Київ : Університет "КРОК", 2022. С. 277–280.
24. Куріна Н. С. Інноваційна модель концепції професійної адаптації персоналу. *Бізнес Інформ*. 2013. № 8. С. 348-353. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/binf_2013_8_61
25. Лазорко О. В. Професійна безпека особистості: адаптаційний вимір. *Психологічні перспективи*. Випуск 25. Луцьк : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2015. С.130-141.
26. Низовець-Кропта О. А. Професійна адаптація психолога в умовах ведення військових дій в Україні. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2024. С.19-24.

27. Павелків Р., Кулакова Л., Кулаков Р. Особливості адаптації працівників психологічної служби системи освіти до умов професійної діяльності. *Збірник наукових праць РДГУ. Психологія: реальність і перспективи*. Випуск 14, 2020. С. 194-199.
28. Панов М. С. Професійна адаптація та реадаптація в контексті професійної реалізації особистості в умовах сучасного соціуму. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5. № 11. С. 177–190.
29. Петухова І., Заушнікова М., Каськов І. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*, 2023. С. 124-129.
30. Піддячий В. М. Професійна адаптація педагогів в умовах динамічних змін сучасного світу. *Сучасні проблеми підготовки вчителя: теорія і практика. Матеріали Звітної науково-практичної конференції Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України за 2021 рік (Київ, 18 - 21 квітня 2022 р.)*. С. 94-97.
31. Психологу до роботи. Діагностичні методики: збірник. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
32. Прохоренко Л. І. Наука і освіта в умовах війни: Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. 4(1). С. 46–52.
33. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості: кол. моногр. / О. Лазорко, Ж. Вірна, Л. Акімова [та ін.] ; за заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 588 с.
34. Методичне забезпечення оцінки стратегій. Опитувальник «Копінг-стратегій» (Р. Лазарус). URL: https://stud.com.ua/125007/psihologiya/metodichne_zabezpechennya_otsinki_koping_strategiy
35. Сікора Я. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2022. Вип. 2 (51). С. 135-139.

36. Стандарти та рекомендації, затверджені Американською психологічною асоціацією (APA). URL: <https://www.apa.org/research-practice/standards-guidelines>
37. Ткачук, Т. А., Тарасенко, І. Копінг-поведінка як основа конструктивного опанування важких життєвих ситуацій. *Технології розвитку інтелекту*, Т. 2, Вип. 1, 2016 URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_1_12
38. Хуртенко О.В., Якимчук І.П. Готовність до професійної діяльності майбутнього психолога у контексті його професійної адаптації. *Вісник Національного університету оборони України* 1 (54) /2020. С.186-192.
39. Чепелева Н. В. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості: монографія. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. Київ: 2013. 275 с.
40. Чуйко О. В. Особистісне становлення суб'єктів професійної діяльності у соціономічних професіях: монографія. Київ: АДЕФ–Україна, 2013. 280 с.
41. Чухрій, І. В. Особливості розвитку адаптивних копінг-стратегій майбутніх фахівців з психології юнацького віку. *Габітус*, 45, 2023. С.85–88.
42. Шиделко А. В. Професійна адаптація особистості в процесі вивчення предмета «Культурологія» у ВПУ: навч.-метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2012. 102 с.
43. Шикирава Н. М. Емпатія як особистісна характеристика та професійна якість практичного психолога. *Габітус*. Випуск 23, 2021. С. 182-187.
44. Шинкаренко Ю. Особливості розвитку копінг-стратегій у процесі професійної підготовки психологів: когнітивний та поведінковий аспекти. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 4(76), 2024. С. 402–408.
45. Шугай М. А, Медведєв В. М. Психологічні ресурси реалізації професійного сценарію психолога Джордана Петерсона крізь призму

психологічного вигорання. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія», 2020. № 11. С. 72-76.

46. Яковенко С. І., Мороз Л. І. Професійно-психологічний тренінг: підруч. Київ: Паливода А.В., 2011. 252 с.
47. Holmes T.H., Rahe, R.H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *J Psychosom Res.* 11 (2): 213-8.
48. Freire C., Ferradás M. del M., Regueiro B., Rodríguez S., Valle A., NúñezJ.C. Coping strategies and self-efficacy in university students: A person-centered approach. *FrontiersinPsychology*, 11, 2020.
49. Kabunga J. Adina, M. Disiye. Compassion Fatigue among Counsellors: Burden of Caring. *LAB Lambert, Academic publishers*. 2014. P. 34–35.
50. Piaget J. *Adaptation and Intelligence: Organic Selection and Phenocopy*. University of Chicago Press, 1974.

ДОДАТКИ

Додаток А

Первинні результати опитування за методикою «Індекс стресу» (SCL-90-R)

Автори: L. Derogatis, R. Cleary

Респондент	Соматизація	Обсесивно-компульсивне	Депресія	Тривожність	Ворожість	Фобії	Параноїдність	Психотизм	Додаткові симптоми
1	1	2	2	1	1	0	1	1	1
2	2	3	1	2	1	1	0	2	1
3	0	1	2	2	0	0	1	1	1
4	1	1	3	1	1	1	1	2	2
5	2	0	1	1	2	0	0	0	0
6	1	1	2	2	0	1	1	1	1
7	2	1	3	1	1	1	1	2	2
8	1	0	1	2	2	0	0	1	1
9	2	1	2	3	1	1	1	2	1
10	0	1	2	1	1	0	1	1	1
11	1	1	3	2	1	1	1	2	2
12	2	0	1	1	2	0	0	0	0
13	1	1	2	2	0	1	1	1	1
14	2	1	3	1	1	1	2	2	2
15	1	0	1	2	0	0	0	1	1
16	2	1	2	1	1	1	1	2	1
17	0	1	2	2	1	0	1	1	1
18	1	1	3	0	1	1	1	2	2
19	2	0	1	1	0	0	0	0	0
20	1	1	2	2	1	1	1	1	1
21	2	1	3	1	2	1	2	2	2
22	1	0	1	1	0	0	1	1	1
23	2	0	2	1	1	1	2	2	1
24	0	1	2	2	1	0	0	1	1
25	1	2	3	0	1	1	1	2	2
26	2	1	1	1	0	0	2	0	0
27	1	2	2	2	1	1	1	1	1
28	1	3	3	1	2	1	1	2	2
29	1	1	1	1	0	0	1	1	1
30	2	1	1	1	0	0	2	1	1

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазарус

Інструкція: постарайтеся згадати, яким чином ви найчастіше дозволяли складні для себе ситуації, та оцініть кожен з варіантів поведінки за наступною шкалою: ніколи – 0; рідко – 1; іноді – 2.

Питання:

1. Зосереджується (ась) на тому, що мені потрібно було робити далі, - на наступному кроці.
2. Починав (а) щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати; головне - робити хоч що-небудь.
3. Намагався (ась) схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку.
4. Говорив (а) з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.
5. Критикував (а) і докоряв (а) себе.
6. Намагався (ась) не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.
7. Сподівався (ась) на диво.
8. упокорюється (ась) з долею: буває, що мені не щастить.
9. Вів (а) себе, як ніби нічого не сталося.
10. Намагався (ась) не означити своїх почуттів.
11. Намагався (ась) побачити в ситуації щось позитивне.
12. Спав (а) більше, ніж звичайно.
13. Зривав (а) свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми.
14. Шукав (а) розуміння та співчуття у кого-небудь.
15. У мені виникла потреба виразити себе творчо.
16. Намагався (ась) забути все це.
17. Чи звертався (лася) за допомогою до фахівців.
18. Змінювався (ась) або зростав (ла) як особистість в позитивну сторону.
19. Вибачався (ась) або намагався (лася) якимось все загладити.
20. Складав (а) план дій і слідував (а) йому.
21. Намагався (ась) дати якийсь вихід своїм почуттям.
22. Чи розумів (а), що я сам викликав цю проблему.
23. Набирався (ась) досвіду в цій ситуації.
24. Говорив (а) з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.
25. Намагався (ась) поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням.
26. Ризикував (а) де тільки можна.
27. Намагався (ась) не працювати занадто активно.
28. Поспішно довірявся (ась) першому почуттю.

29. Знаходив (а) нову віру в щось.
30. Знову відкривав (а) для себе щось важливе в житті.
31. Щось міняв (а) так, що все залагоджує.
32. У цілому уникав (а) спілкування з людьми.
33. Чи не допускав (а) це до себе, намагався (лася) особливо про це не замислюватися.
34. Питав (а) ради у родича чи друга, яких поважав (а).
35. Намагався (ась), щоб інші не дізналися, як погано йдуть справи.
36. Відмовлявся (ась) сприймати цю справу занадто серйозно.
37. Говорив (а) з ким-то про те, що я відчуваю.
38. Стояв (а) на своєму і боровся (лась) за те, чого хотів.
39. зганяти (а) це на інших людях.
40. Користувався (ась) минулим досвідом, мені вже доводилося потрапляти в таке становище.
41. Знав (а), що треба робити і подвоював (а) свої зусилля, щоб все налагодити.
42. Відмовлявся (ась) вірити, що це дійсно відбулося.
43. Я давав (а) собі обіцянки, що наступного разу все буде по-іншому.
44. Знаходив (а) пару інших способів вирішення проблеми.
45. Намагався (ась), щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.
46. Щось міняв (а) в собі.
47. Хотів (а), щоб все це швидше якось утворилося або скінчилося.
48. Представляв (а) собі, фантазував (а), як все це могло б обернутися.
49. Молився.
50. Прокручувати (а) в розумі, що мені сказати або зробити.
51. Думав (а) про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався (лася) наслідувати його.

Підсумкова оцінка за шкалою - відсоток від максимально можливої.

Аналізується профіль копінг-стратегій за всіма шкалами. Позитивним вважається переважання середнього значення по субшкалам: 3-5, 7, 8 над субшкалами 1, 2, 6.

«Ключ» і опис субшкал

1. Конфронтативного копінг. Наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику. Пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
2. Дистанціювання. Когнітивні зусилля, спрямовані на віддалення від ситуації і зменшення її значущості. Пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
3. Самоконтроль. Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. Пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

4. Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. Пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

5. Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі у вирішенні проблеми; зусилля, спрямовані на її рішення. Пункти: 5, 19, 22, 42.

6. Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до відходу або уникнення проблеми. Пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

7. Планування рішення проблеми. Довільні проблемно фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем. Пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

8. Позитивна переоцінка. Зусилля по створенню позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає і релігійний вимір. Пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Додаток В**ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ****«Розвиток професійної адаптації психологів»**

Мета: сприяння розвитку професійної адаптації практичних психологів через формування професійної ідентичності, розвиток емоційної стійкості, рефлексивності, комунікативної компетентності та навичок саморегуляції.

Тривалість програми: 8 занять (по 90–120 хвилин), 1–2 рази на тиждень.

Форма роботи: групова + індивідуальні консультації за потреби.

Структура програми:

1. Аналітичний блок (1 заняття)
2. Корекційно-розвивальний блок (6 занять)
3. Підсумково-рефлексивний блок (1 заняття)

Зміст програми***1. Аналітичний блок******Заняття 1. Знайомство. Мій шлях у професію***

Мета: створення безпечного простору взаємодії, формування позитивної мотивації до участі в програмі, первинна діагностика очікувань і стану адаптації.

Завдання:

- сприяти груповій згуртованості та довірі;
- усвідомити власні очікування від програми;
- провести саморефлексію щодо етапу професійного становлення.

Хід заняття:

1.Привітання, визначення правил групи («Довіра», «Конфіденційність», «Активність»).

2. Вправа «Моє ім'я у професії» - учасники представляють себе через метафору (наприклад, «Я - психолог як маяк...»).
3. Міні-опитування «Мої очікування – мої побоювання».
4. Вправа «Крива професійного шляху»: кожен малює лінію свого професійного становлення (висоти – успіхи, спади – труднощі).
5. Групова рефлексія: «Що допомагало долати складнощі?»
6. Підсумок: формування довіри та відкритості, первинне усвідомлення власних ресурсів адаптації.

2. Корекційно-розвивальний блок

Заняття 2. Хто я у своїй професії? Формування професійної ідентичності

Мета: сприяння усвідомленню власної професійної ролі, мотивів і цінностей діяльності.

Завдання:

- дослідити образ «Я-професіонал»;
- сформувати позитивне ставлення до себе як фахівця;
- гармонізувати професійні цінності.

Хід заняття:

1. Вправа «Мої професійні ролі» - учасники виписують усі ролі (психолог, консультант, слухач, колега, дослідник) і обговорюють, у якій із них відчуваються найкомфортніше.

2. Арттерапевтична вправа «Моє професійне Я»: створення колажу з журналів.

3. Групова дискусія: «Що означає бути психологом сьогодні?»

4. Підсумок: розвиток усвідомленості професійної ідентичності, підвищення самооцінки.

Заняття 3. Емоційна саморегуляція та подолання професійного стресу

Мета: навчити ефективним методам управління емоціями, розпізнавання й трансформації напруги.

Завдання:

- підвищити рівень емоційної обізнаності;
- освоїти техніки релаксації й саморегуляції;
- сформуванати конструктивні копінг-стратегії.

Хід заняття:

1. Вправа «Мій стресометр» - оцінка власного рівня напруги.
2. Дихальні техніки («квадратне дихання»).
3. Техніка «Заземлення» (усвідомлення тіла, моменту, дихання).
4. Міні-лекція «Формула стресу і ресурсу».
5. Обговорення: «Що допомагає мені відновлюватися?»

Заняття 4. Емпатія та комунікація як ресурси професійної адаптації

Мета: розвиток навичок активного слухання, емпатійного реагування та конструктивної взаємодії.

Завдання:

- навчити учасників розпізнавати емоційні стани інших;
- розвинути здатність підтримувати діалог без оцінювання;
- підвищити ефективність професійного спілкування.

Хід заняття:

1. Вправа «Емоційне дзеркало» - парна робота з відтворення емоцій партнера.
2. Вправа «Три вуха» - тренування слухання: емоційного, раціонального, ціннісного.
3. Рольова гра «Клієнт і консультант у складній ситуації».
4. Рефлексивне коло: «Які комунікативні якості допомагають мені адаптуватися?»

Заняття 5. Профілактика професійного вигорання

Мета: усвідомити симптоми професійного вигорання, навчитися попереджувати його розвиток.

Завдання:

- сформувати навички самопостереження;
- розпізнавати ранні ознаки вигорання;
- створити особисту стратегію відновлення.

Хід заняття:

1. Вправа «Мій енергетичний баланс»: що забирає і що дає енергію.
2. Міні-лекція «Фази вигорання та як їх розпізнати».
3. Техніка «Мій день ресурсу»: створення списку дій, що підтримують рівновагу.

Заняття 6. Розвиток рефлексії як основи професійного зростання

Мета: навчити учасників усвідомлювати власні думки, емоції, дії в контексті професійних ситуацій.

Завдання:

- розвивати здатність до аналізу власного досвіду;
- формувати рефлексивну позицію у професійній діяльності.

Хід заняття:

1. Вправа «Щоденник психолога»: аналіз випадків, що викликали труднощі.
2. Групова дискусія: «Чого мене навчила ця ситуація?»
3. Техніка «Позиції спостереження» - погляд на проблему очима «Я», «Іншого», «Стороннього».

Заняття 7. Професійні цінності та смисли діяльності

Мета: осмислення ціннісних орієнтацій, мотивації та життєвих смислів професійної діяльності.

Завдання:

- розкрити значення власної роботи;
- гармонізувати внутрішні мотиви та професійні завдання;

- зміцнити почуття місії в професії.

Хід заняття:

1. Вправа «Мій професійний девіз»: створення короткої фрази, яка відображає суть роботи.
2. Вправа «Символ моєї професії»: вибір або створення символу, що уособлює сенс діяльності.
3. Групова медитація «Світло моєї професії».

3. Підсумково-рефлексивний блок

Заняття 8. Мій шлях адаптації: результати та нові горизонти

Мета: інтеграція отриманого досвіду, усвідомлення особистих змін, планування подальшого професійного розвитку.

Завдання:

- узагальнити результати участі у програмі;
- закріпити позитивні зміни;
- сформуванати план професійного саморозвитку.

Хід заняття:

1. Вправа «Колесо мого професійного зростання» - самооцінка прогресу за сферами (саморегуляція, комунікація, впевненість, рефлексія).
2. Вправа «Лист самому собі у майбутнє» - написати послання, яке відкладено відкривається через рік.
3. Ритуал завершення: спільне створення символічної «карти ресурсу групи».

Завершення: повторна діагностика, обговорення змін, вручення сертифікатів/подяк за участь.