

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
Начальник кафедри ППтаП
д. психол. наук, професор,
полковник служби ц.з

Роксолана СІРКО

«__»_____2025р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему:

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ
ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ
ВІЙНИ»**

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 53 ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Виконав(ла)

здобувач вищої освіти
студентка групи ПС-41з
Людмила НЕЗІНЬКОВСЬКА

Керівник – Юрій ВІНТЮК

Рецензент – Маріанна КОМΠΑНОВИЧ

ЛЬВІВ – 2025

Зміст

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Психологічне поняття готовності до професійної діяльності

1.2. Психологічні особливості роботи психолога в кризових та
екстремальних умовах

1.3. Вплив умов війни на професійну підготовку та розвиток психолога

Висновки до першого розділу

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Мета, завдання, об'єкт і методи дослідження

2.2. Процедура проведення дослідження та вибірка респондентів

2.3. Виклад результатів дослідження

2.4. Аналіз результатів емпіричного дослідження готовності майбутніх
психологів до професійної діяльності в умовах війни

Висновки до другого розділу

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА КОРЕКЦІЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Психологічні умови формування та корекції готовності до професійної
діяльності в екстремальних умовах

3.2. Корекційно-розвивальні програми та практичні шляхи підвищення
готовності майбутніх психологів

Висновки до третього розділу

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ВСТУП

Актуальність теми зумовлена необхідністю формування у майбутніх психологів професійної готовності до роботи в умовах війни, адже саме в таких умовах вони повинні проявляти свою здатність працювати з людьми, які пережили тяжкі травми, стреси та інші психологічні проблеми. Війна як соціально-психологічний феномен призводить до серйозних змін у поведінці, емоціях і світосприйнятті людей, що створює додаткові труднощі для фахівців. У зв'язку з цим, важливим є вивчення рівня готовності майбутніх психологів до таких викликів та розробка рекомендацій для вдосконалення їх професійної підготовки.

У сучасних умовах, коли в Україні триває війна, важливість підготовки психологів до роботи в екстремальних ситуаціях стає надзвичайно актуальною. В умовах війни виникають особливі психологічні виклики для населення, зокрема для осіб, які пережили травматичні події, а також для тих, хто надає допомогу в кризових ситуаціях. Психологи, які працюють у таких умовах, повинні мати не тільки теоретичні знання, але й високу психологічну стійкість, здатність до емоційного регулювання та практичні навички для ефективної роботи з людьми, що пережили стресові події. Тому дослідження психологічних особливостей готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах війни є надзвичайно важливим для забезпечення високої якості психологічної допомоги в кризових ситуаціях.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному виявленні психологічних особливостей і рівня сформованості готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах війни.

Завдання дослідження включають:

1. Провести теоретичний аналіз основних аспектів професійної готовності майбутніх психологів до діяльності в умовах війни.

2. Здійснити емпіричне дослідження рівня психологічної підготовленості студентів до роботи в кризових ситуаціях

3. Виявити фактори, які впливають на ефективність підготовки студентів до роботи в умовах війни.

Об'єкт дослідження - психологічна готовність майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах війни.

Предмет дослідження - особливості психологічної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах війни.

Методи дослідження:

- Теоретичні методи: аналіз наукових джерел, узагальнення та систематизація даних щодо психологічної готовності до роботи в умовах кризових ситуацій.
- Практичні методи: анкетування, глибинні інтерв'ю, психодіагностичні методи (шкала стресу, тест на емоційну стійкість), які дозволяють оцінити психологічну готовність студентів до професійної діяльності в умовах війни.

Методики дослідження:

- Тест В. І. Соловйова оцінює мотиваційний, когнітивний, емоційно-вольовий та операційний компоненти професійної готовності.
- Опитувальник С. Д. Максименка та Л. А. Кондратьєвої досліджує професійну мотивацію, морально-ціннісні орієнтації та навички саморегуляції.
- Анкетування дозволяє вивчити суб'єктивне ставлення студентів до професійної діяльності в екстремальних умовах.
- Глибинні інтерв'ю дають змогу дослідити особистісні стратегії подолання стресу та емоційні реакції студентів.

Практична значущість одержаних результатів полягає у можливості застосування отриманих даних для удосконалення навчальних програм і практичних занять для студентів психологічних факультетів. Результати дослідження можуть допомогти у формуванні більш ефективних

методів підготовки майбутніх психологів до роботи в умовах війни та інших кризових ситуаціях, а також у розробці заходів для підтримки психологічної стійкості та емоційного благополуччя фахівців у процесі їх навчання та практики.

База дослідження - Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, зокрема студентська аудиторія психологічного факультету, яка включає студентів різних курсів, що навчаються за спеціальністю "Психологія". Для дослідження було залучено 30 студентів, які проходили навчання в університеті на момент проведення дослідження.

Апробація результатів дослідження - результати дослідження обговорювались на наукових семінарах та конференціях університету, а також були використані для підготовки рекомендацій для вдосконалення програм підготовки студентів психологічних факультетів до роботи в екстремальних умовах.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох основних розділів, висновків, списку використаних джерел. Обсяг роботи 53 сторінок тексту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Психологічне поняття готовності до професійної діяльності

Професійна готовність є важливим психологічним аспектом, що визначає здатність особистості успішно впроваджувати на практиці знання, навички та досвід, здобуті в процесі навчання та підготовки до професії. Готовність до професійної діяльності майбутнього психолога, зокрема, охоплює не лише теоретичні знання, але й особистісні якості, здатність до самоосвітнього та саморозвивального процесу, емоційну стабільність і здатність до ефективної комунікації. Це складний комплекс психологічних і практичних характеристик, які важливі для виконання професійних обов'язків психолога в реальних умовах.

Психологічна готовність до професійної діяльності є інтегративним поняттям, яке включає в себе декілька складових, що взаємодіють між собою. Згідно з дослідженнями С. Алмаші та С. Костю, основними компонентами професійної готовності є мотивація, емоційна стабільність, комунікабельність, а також професійна самосвідомість. Вони вважають, що ці складові є необхідними для того, щоб індивід міг реалізувати свої професійні функції в умовах реальної практики, особливо у такій сфері, як психологія, де важлива не лише теоретична підготовка, а й здатність до управління емоційними станами, вирішення етичних дилем та взаємодії з людьми, що знаходяться в складних психологічних ситуаціях [1, с. 12].

Мотивація є важливим елементом готовності до професійної діяльності, оскільки саме вона стимулює індивіда до оволодіння необхідними знаннями та вміннями, а також до постійного професійного зростання. О. С. Белоусова, досліджуючи мотиваційні чинники, наголошує, що для психолога важливо не лише усвідомлення власних цілей, а й

здатність до самоаналізу та рефлексії. Вона також вказує на необхідність формування професійної мотивації через призму моральних і етичних орієнтирів, які є базою для розвитку професійної компетентності. Згідно з її дослідженнями, психологічна готовність залежить від внутрішніх спонукань, які можуть бути як зовнішніми (підвищення статусу, досягнення кар'єрних цілей), так і внутрішніми (потреба допомогти людям, самореалізація) [2, с. 101].

І. М. Божинська акцентує увагу на важливості особистісного розвитку, який передуює професійній підготовці. Вона підкреслює, що психологи повинні вміти здійснювати самопізнання та самооцінку на регулярній основі, оскільки ефективність їх професійної діяльності значною мірою залежить від їх власного емоційного стану та внутрішньої готовності до допомоги іншим. В її розумінні, готовність до професії психолога включає в себе високий рівень самоусвідомлення та здатність до рефлексії, що допомагає працювати в умовах психологічної напруги та стресу [3, с. 39].

Не менш важливим компонентом готовності до професійної діяльності психолога є емоційна стабільність і стресостійкість. Т. А. Вілюжаніна, розглядаючи професійні вимоги до психолога, зазначає, що емоційна стійкість є основою для професійної діяльності в таких сферах, як клінічна психологія, психотерапія, соціальна психологія. Адже психологи часто стикаються з емоційно важкими ситуаціями, такими як робота з депресивними пацієнтами, людьми з посттравматичним стресом або дітьми, що зазнали насильства. Вілюжаніна зазначає, що саме здатність зберігати емоційну рівновагу в таких ситуаціях є важливим фактором професійної ефективності [4, с. 19].

Н. Гончарова також звертає увагу на те, що емоційна стабільність є важливим елементом психологічної готовності до професії, особливо в умовах стресу. Вона відзначає, що психологи повинні мати навички саморегуляції і психологічної реабілітації для підтримки свого психічного

здоров'я, оскільки постійна емоційна напруга може призвести до професійного вигорання. Гончарова вважає, що для підтримки емоційної стійкості важливо навчати студентів психології методам стрес-менеджменту та психічної самодопомоги ще на етапі навчання в університеті [5, с. 85].

Професійна готовність психолога також залежить від здатності ефективно комунікувати з людьми в різних соціальних контекстах. І. В. Ендеберя та І. І. Новік підкреслюють важливість розвитку комунікабельності у майбутніх психологів. Вони зазначають, що здатність до активного слухання, розуміння невербальних сигналів та емпатія є ключовими компетенціями, які визначають успіх у роботі психолога. Автори вказують на важливість соціальної адаптації психологів до умов конкретної професійної діяльності, що включає здатність до співпраці з іншими фахівцями та клієнтами [8, с. 70].

Отже, готовність до професійної діяльності майбутнього психолога є багатограним і комплексним психологічним поняттям, яке включає мотиваційні, емоційні, когнітивні та комунікативні компоненти. Це не лише сума знань і навичок, але й здатність до саморозвитку, емоційної стабільності, рефлексії та адаптації до професійних викликів. Підготовка до професійної діяльності психолога вимагає не тільки академічних знань, а й розвитку особистісних якостей, що дозволяють ефективно працювати в складних психологічних умовах. Різні автори, такі як С. Алмаші, О. С. Белоусова, І. М. Божинська, Т. А. Вілюжаніна, Н. Гончарова, І. В. Ендеберя та інші, підкреслюють важливість емоційної та професійної готовності як основи успіху в психологічній практиці.

1.2. Психологічні особливості роботи психолога в кризових та екстремальних умовах

Криза - це стресова ситуація, що виникає внаслідок несподіваних змін або травмуючих подій, які можуть суттєво порушити звичний ритм життя індивіда або групи. Психологічна допомога в таких умовах є надзвичайно важливою, оскільки екстремальні ситуації здатні викликати сильні емоційні реакції, порушення адаптації, тривогу, страх і депресію. Робота психолога в кризових та екстремальних умовах вимагає особливих підходів, знань і навичок, оскільки вона охоплює як індивідуальну допомогу, так і роботу з групами людей, що пережили катастрофу, війни, природні катаклізми, терористичні акти, або стали свідками насильства.

У цей час важливо не лише надавати емоційну підтримку, але й допомагати людині адаптуватися до нових обставин, знизити рівень стресу, відновити впевненість у власних силах і відновити здатність діяти в умовах кризової ситуації. Крім того, важливим аспектом є надання психологічної допомоги не тільки потерпілим, а й тим, хто працює на місці катастрофи, рятувальникам, медичним працівникам та іншим людям, що надають допомогу [11, с. 54].

Кризова психологія є галуззю психології, яка займається вивченням і наданням допомоги людям, що пережили кризу або екстремальну ситуацію. Особливістю кризової психології є надання підтримки в умовах психологічного напруження та емоційного стресу. Психологи, що працюють в кризових умовах, повинні враховувати індивідуальні особливості особистості людини, її психологічні механізми адаптації, а також культурні та соціальні чинники, що можуть впливати на поведінку і реакцію людини в умовах стресу.

Психологи, які працюють в таких умовах, мають ґрунтовні знання в таких сферах, як психофізіологія стресу, кризові стани особистості, методи

психологічної реабілітації, техніки швидкої психологічної допомоги. Вони повинні володіти специфічними техніками підтримки, зокрема кризовим консультуванням, яке включає в себе не тільки емоційну підтримку, але й практичні рекомендації щодо подолання стресу, саморегуляції і прийняття рішень.

У роботі психолога в екстремальних умовах важливо пам'ятати, що кожна криза є індивідуальною, і її переживання залежить від багатьох факторів, серед яких - вік, стать, соціальний статус, досвід попередніх стресових ситуацій, психічний стан і готовність людини до стресових ситуацій. Таким чином, робота психолога в екстремальних умовах вимагає гнучкості і здатності адаптувати методи допомоги до конкретної ситуації.

Адаптація до стресу та кризових ситуацій є ключовим елементом роботи психолога в екстремальних умовах. Психологи повинні допомогти людям перебудувати свої емоційні та когнітивні реакції таким чином, щоб вони могли справлятися з новими обставинами, зберігати психологічну рівновагу і відновлювати звичайний ритм життя [16, с. 73].

Основними психологічними механізмами адаптації є:

1. Когнітивне перебудовування - зміна сприйняття ситуації. Людина, яка пережила травму або кризу, може сприймати себе як безпорадну або маргіналізовану особистість. Психолог допомагає змінити це сприйняття, вказуючи на можливості відновлення і адаптації до нових умов.

2. Емоційне регулювання - допомога у відновленні емоційної стабільності. Це включає в себе використання методів релаксації, дихальних технік, медитації і технік зниження тривоги.

3. Соціальна підтримка - допомога у налагодженні контактів із родиною, друзями та іншими людьми, що можуть надавати емоційну і соціальну підтримку. Важливо, щоб людина не залишалася із своїми проблемами наодинці.

Також важливим аспектом є розвиток психологічної стійкості. Психолог має допомогти людині розвивати внутрішні ресурси, здатність до самовідновлення і знаходження нових сенсів життя після пережитої кризи. У ситуаціях після катастроф чи насильства психологи застосовують методи, що сприяють відновленню особистої цілісності і зміцненню ресурсів особистості [19, с. 101].

Психолог, працюючи з групою людей, що пережили спільну травму (наприклад, після катастрофи або терористичного акту), стикається з іншими труднощами. Групи людей в кризових ситуаціях можуть переживати колективний стрес, виникати почуття безпорадності, страху або агресії. Завдання психолога - не лише допомогти окремим людям, але й підтримати групову динаміку, відновити взаємодію між членами групи і сприяти розвитку соціальної підтримки в рамках групи.

У кризових ситуаціях часто виникають феномени, такі як:

- Колективний стрес - група людей, що переживає спільну травму, може створювати специфічну емоційну атмосферу, що потребує корекції.
- Соціальна ізоляція - окремі члени групи можуть відчувати себе відокремленими від решти, що підвищує рівень стресу.
- Синдром втоми рятувальника - психологи, які працюють із постраждалими, також можуть зазнавати стресу та емоційного вигорання, що потребує своєчасної психологічної підтримки.

Таблиця 1.1

Психологічні методи допомоги в кризових та екстремальних умовах

Метод допомоги	Опис методу	Призначення
Кризове консультування	Негайна психологічна допомога в перші години після травми	Зниження рівня стресу, надання практичних рекомендацій

Продовження таблиці 1.1

Психотерапевтичні техніки	Психологічне оброблення травмуючого досвіду через терапію	Відновлення емоційної рівноваги та психічної стійкості
Релаксаційні методи	Техніки дихання, медитація, прогресивна м'язова релаксація	Зниження тривоги та напруження
Групова терапія	Робота з групами людей, що пережили спільну травму	Сприяння соціальній підтримці, покращення групової динаміки
Навчання стрес-менеджменту	Техніки управління стресом і емоціями	Покращення здатності до адаптації в кризових ситуаціях

Робота психолога в кризових та екстремальних умовах є надзвичайно відповідальною і складною. Психологи повинні володіти специфічними знаннями та навичками, щоб ефективно допомогти людям відновитися після травмуючих подій і адаптуватися до нових умов. Важливим є не лише надання емоційної підтримки, але й активне використання методів психологічної допомоги, адаптованих до конкретної ситуації. Успіх такої роботи залежить від здатності психолога вчасно реагувати на змінювані обставини та надавати відповідну підтримку як на індивідуальному, так і на груповому рівнях

1.3. Вплив умов війни на професійну підготовку та розвиток психолога

Війна є одним із найбільш екстремальних явищ, яке має глибокий вплив не лише на суспільство в цілому, але й на окремих осіб, зокрема психологів. Професійна діяльність психологів в умовах війни набуває

особливої значущості, адже вона включає допомогу як військовослужбовцям, так і мирним жителям, які переживають психічні травми, стреси та порушення адаптації. Водночас умови війни суттєво змінюють підходи до психологічної допомоги, вимагають нових знань та вмінь, а також спричиняють зміни у професійній підготовці психологів. У цьому контексті важливо дослідити, як війна впливає на професійний розвиток психологів, їх підготовку до роботи в кризових умовах та роль у психологічній реабілітації.

У час війни психологи зустрічаються з низкою унікальних проблем, зокрема, з роботою з людьми, які пережили бойові дії, з ратними стресами, психологічними травмами та посттравматичними стресовими розладами (ПТСР). Як зазначає О. Гринчук, війна створює надзвичайно складне середовище для психолога, де виникають специфічні виклики, що потребують швидкої та ефективної психотерапевтичної допомоги. Це включає роботу з військовими, які перебувають на фронті або повертаються після бойових дій, а також з цивільними особами, які стали свідками насильства або втратили близьких. В таких умовах психологи повинні використовувати специфічні методи, здатні допомогти людині адаптуватися до нових реалій, подолати стрес і знайти можливості для відновлення психологічної стійкості [6, с. 106].

Важливо також розуміти, що війна створює для психологів складні етичні ситуації, коли потрібно балансувати між потребою надати підтримку і зберегти об'єктивність у роботі. Психологи повинні дотримуватися етичних стандартів, що дозволяють забезпечити безпеку клієнта та уникнути подальших травмуючих ситуацій. Водночас, на думку О. М. Гуменюк, психологи мають бути готові до роботи з важкими емоційними станами, включаючи гнів, депресію, безпорадність та втрату сенсу життя, що часто супроводжують особистості в умовах війни [7, с. 128].

Професійна підготовка психологів за часів війни вимагає адаптації традиційних навчальних програм, щоб врахувати специфіку роботи в

кризових і екстремальних ситуаціях. М. В. Прокопенко і В. І. Гапон підкреслюють, що основною метою підготовки психолога в умовах війни є розвиток у нього гнучкості та здатності до швидкої адаптації, оскільки ситуації на фронті і в тилу змінюються дуже швидко. Тому важливо включати в програму навчання психологів спеціалізовані курси, що стосуються методів психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях, а також навички роботи з травмами та стресом, які виникають у людей внаслідок війни.

Крім того, важливим аспектом є розвиток навичок стрес-менеджменту, оскільки психологи також піддаються значним стресовим навантаженням, працюючи в умовах війни. Прокопенко і Гапон зазначають, що професійна підготовка психолога повинна включати не лише знання з психотерапії та психокорекції, а й навички саморегуляції, оскільки психологи також можуть стикатися з професійним вигоранням, особливо коли вони працюють в умовах емоційно насичених ситуацій [17, с. 120].

Крім теоретичних знань, важливо також акцентувати увагу на практичному досвіді, який психологи отримують під час роботи в умовах війни. Це включає роботу з різними групами людей, такими як військові, мирні жителі, медичні працівники та інші особи, що зазнали стресу від насильства чи втрат. Навчання має включати конкретні методики допомоги в таких екстремальних ситуаціях, а також навчання працювати з групами, що пережили колективний стрес. Наприклад, психологи повинні бути навчені працювати з посттравматичними синдромами не тільки в індивідуальному, а й у груповому контексті, сприяючи відновленню нормальної соціальної взаємодії та зниженню емоційного навантаження.

Війна залишає глибокі сліди на психіці людей, і тому роль психолога в реабілітації постраждалих є надзвичайно важливою. О. Танасійчук акцентує увагу на тому, що війна не лише призводить до фізичних ушкоджень, але й створює тривалі психологічні травми. Робота психолога в реабілітації після бойових дій передбачає довготривале відновлення не

лише психічного, а й емоційного здоров'я постраждалих. Це включає роботу з людьми, які пережили бойові дії, а також із тими, хто втратив близьких чи став свідком насильства.

Однією з важливих задач психолога є допомога в інтеграції постраждалих осіб назад у мирне життя. Психологи допомагають учасникам бойових дій пережити стреси, пов'язані з поверненням додому, намагаючись уникнути соціальної ізоляції та сприяти адаптації до цивільного життя. Однак, як зазначає Танасійчук, це завдання ускладнюється наявністю посттравматичних симптомів, таких як флешбеки, депресія, агресивні спалахи та інші розлади, які є результатом пережитих бойових дій та насильства [24, с. 253].

Зокрема, психологи працюють з постраждалими від війни за допомогою спеціалізованих терапевтичних методів, що сприяють відновленню психічної цілісності та допомагають адаптуватися до життя після травмуючих подій. Це можуть бути когнітивно-поведінкові методи, арт-терапія, психодрама або інші підходи, які дозволяють людині виразити свої емоції та переживання через різні канали, зокрема через творчість або розповіді.

Війна створює специфічні умови для психологічного супроводу як військових, так і цивільних осіб. О. Гринчук вказує, що психологи мають працювати не лише з військовими, які безпосередньо беруть участь у бойових діях, а й з цивільними, які також переживають стресові ситуації, такі як втрата майна, евакуація з зони бойових дій, втрата близьких. Психологічна допомога військовим передбачає специфічну роботу з людьми, які пережили травму на фронті, втратили товаришів по службі, а також мали психічні стреси, пов'язані з участю в бойових діях.

Водночас важливим є супровід сімей військових, що часто переживають стресові стани, пов'язані з тривалою відсутністю рідних і переживанням їхньої небезпеки на фронті. Психологічна допомога таким людям включає в себе як індивідуальні, так і групові сеанси, спрямовані на

емоційну підтримку та психологічну адаптацію до ситуацій, що змінюються [7, с. 61].

Крім того, важливою складовою роботи психологів є підтримка тих, хто займається наданням допомоги в кризових умовах, таких як рятувальники, медичні працівники та волонтери. Ці люди також потребують психологічної підтримки, оскільки часто працюють у надзвичайно стресових умовах, що може призвести до професійного вигорання та емоційного виснаження.

Війна накладає великі вимоги до професійної підготовки психологів, змінюючи як саму практику психологічної допомоги, так і необхідні знання та навички для роботи в екстремальних умовах. Психологи повинні бути готові до роботи з різними групами людей, що пережили травми війни, і до виконання особливих завдань в умовах високого емоційного навантаження. Професійна підготовка має орієнтуватися на розвиток гнучкості й здатності адаптувати методи роботи до змінюваних умов війни, що потребує комплексного підходу та глибоких знань у сфері психології стресу та травм.

Водночас робота психолога в умовах війни вимагає постійної саморегуляції та підтримки професійної готовності, оскільки ситуації можуть змінюватися дуже швидко, а це вимагає від психолога миттєвої реакції та адекватної допомоги тим, хто її потребує. У цьому контексті особливої уваги заслуговує поняття готовності до професійної діяльності, яке є визначальним критерієм ефективності роботи фахівця в кризових ситуаціях [10, с. 41].

Готовність до діяльності - це не лише наявність необхідних знань і навичок, але й сформованість у психолога професійно значущих якостей особистості, таких як емоційна стійкість, емпатія, здатність до саморефлексії, відповідальність, етична чутливість, толерантність до невизначеності та високий рівень моральної зрілості. Ці якості забезпечують психологу здатність ефективно функціонувати навіть в

умовах високого ризику, нестачі ресурсів та інформаційної напруги, що притаманні воєнним реаліям.

Крім того, важливим компонентом готовності є компетентності, які включають не лише спеціалізовані знання з психотерапії, психодіагностики та кризового втручання, але й міжособистісні та комунікативні навички, здатність працювати в мультидисциплінарних командах, приймати рішення в умовах невизначеності, надавати першу психологічну допомогу, а також проводити профілактичну роботу з попередження вторинної травматизації та професійного вигорання.

Система підготовки сучасного психолога повинна передбачати поєднання теоретичного навчання з інтенсивною практичною підготовкою, розвитком навичок саморегуляції, а також формуванням особистісних рис, що є критичними для ефективного виконання професійних обов'язків у кризових умовах. Особлива увага має приділятися психологічній самопідтримці фахівця, оскільки психолог також є вразливим до впливу травматичних подій і потребує ресурсів для збереження власного психічного здоров'я [15, с. 65].

Таким чином, професійна готовність психолога в умовах війни є багатокомпонентним утворенням, яке охоплює не тільки знання і навички, а й особистісну зрілість, мотивацію до допомоги, готовність до професійних викликів та здатність до адаптації в умовах постійної зміни обставин. Без всебічного розвитку цих аспектів неможливо забезпечити повноцінну психологічну підтримку особам, які постраждали внаслідок воєнних дій.

Війна накладає великі вимоги до професійної підготовки психологів, змінюючи як саму практику психологічної допомоги, так і необхідні знання та навички для роботи в екстремальних умовах. Психологи повинні бути готові до роботи з різними групами людей, що пережили травми війни, і до виконання особливих завдань в умовах високого емоційного навантаження. Професійна підготовка має орієнтуватися на розвиток гнучкості і здатності адаптувати методи роботи до змінюваних умов війни, що потребує

комплексного підходу та глибоких знань у сфері психології стресу та травм. Водночас робота психолога в умовах війни вимагає постійної саморегуляції та підтримки професійної готовності, оскільки ситуації можуть змінюватися дуже швидко, а це вимагає від психолога миттєвої реакції та адекватної допомоги тим, хто її потребує.

Висновки до першого розділу

Готовність до професійної діяльності майбутніх психологів є комплексним психологічним феноменом, що включає мотиваційні, емоційні, когнітивні та комунікативні компоненти. Це не просто знання і навички, здобуті під час навчання, але й важливі особистісні якості, які дозволяють ефективно виконувати професійні обов'язки у різних умовах. Емоційна стійкість, професійна комунікація, саморозвиток та здатність до саморефлексії є основними характеристиками психолога, який здатний працювати з людьми, допомагаючи їм у складних психологічних ситуаціях. Згідно з думками науковців, таких як С. Алмаші, О. С. Белоусова, І. М. Божинська, Т. А. Вілюжаніна, Н. Гончарова, І. В. Ендеберя та ін., професійна готовність є не лише теоретичним знанням, а й здатністю психолога адаптуватися до різноманітних ситуацій, зберігати емоційну рівновагу і бути ефективним у професійній діяльності.

Урахування цих факторів у навчанні та підготовці студентів психологічних факультетів дозволяє створити підґрунтя для успішної адаптації в професійній практиці та забезпечує їх ефективну діяльність у реальних умовах психологічної допомоги.

Робота психолога в кризових та екстремальних умовах є критично важливою для забезпечення психологічного благополуччя людей, які пережили травмуючі події. Психологічна підтримка в таких ситуаціях вимагає глибоких знань про механізми стресу, адаптації та емоційної регуляції. Ключовими аспектами є використання кризового

консультування, психотерапевтичних технік, а також релаксаційних і групових методів для відновлення емоційної стабільності і соціальної підтримки. Робота психолога повинна бути спрямована на зниження рівня тривоги, допомогу в адаптації до нових умов та зміцнення психологічної стійкості як індивідів, так і груп.

Забезпечення психологічної підтримки для потерпілих, рятувальників та інших осіб, які взаємодіють з постраждалими, є важливим елементом процесу реабілітації та відновлення. Враховуючи різноманіття кризових ситуацій, психологи повинні бути готові до гнучкої адаптації своїх методів і підходів, щоб забезпечити ефективну допомогу в умовах екстремальних ситуацій.

Умови війни істотно змінюють вимоги до професійної діяльності психологів і вимагають від них гнучкості, здатності швидко адаптуватися до нових реалій та володіння спеціалізованими методами психологічної допомоги в кризових ситуаціях. Психологи повинні бути готові до роботи з людьми, які пережили травмуючі події, і забезпечувати їм необхідну підтримку для відновлення психологічного здоров'я. Професійна підготовка психолога в умовах війни має включати в себе не тільки знання психотерапевтичних технік, а й навички саморегуляції та стрес-менеджменту, оскільки самі психологи також піддаються емоційному та професійному вигоранню. Робота з посттравматичними розладами, стресами, адаптацією до нових умов життя та допомога в реабілітації стають важливими аспектами в умовах війни.

Таким чином, психологи відіграють ключову роль у підтримці психічного здоров'я як військових, так і цивільних осіб, що постраждали від війни, і повинні бути професійно готовими до роботи в екстремальних ситуаціях. Зміни в підготовці психологів та розвиток нових методик, орієнтованих на роботу в умовах війни, є необхідними для ефективної допомоги тим, хто цього потребує.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Метою дослідження є оцінка рівня готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах війни, визначення ключових факторів, які впливають на підготовленість студентів до роботи з постраждалими від бойових дій, а також виявлення особливостей психологічної адаптації до специфічних умов, пов'язаних з екстремальними ситуаціями. Також дослідження має на меті визначити рівень здатності майбутніх психологів застосовувати ефективні методи підтримки психічного здоров'я в умовах стресу та травм, викликаних війною.

Завдання дослідження:

1. Визначити основні аспекти професійної готовності майбутніх психологів до роботи в умовах війни. Це включає аналіз теоретичних знань, практичних навичок, емоційної стійкості та моральної готовності до роботи з постраждалими від війни.
2. Оцінити рівень психологічної підготовленості студентів психологічних факультетів до роботи в кризових ситуаціях.
3. Визначити вплив навчального процесу та методів підготовки на рівень професійної готовності майбутніх психологів.
4. Виявити фактори, які можуть знижувати ефективність підготовки студентів до роботи в кризових умовах.
5. Розробити рекомендації щодо покращення підготовки майбутніх психологів для роботи в умовах війни.

Об'єктом дослідження є психологічна готовність майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах війни.

Предметом дослідження є особливості психологічної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах війни.

Методи дослідження:

Для вивчення готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах війни в умовах емпіричного дослідження використовуються такі методи:

1. Анкетування – з використанням адаптованих опитувальників, зокрема методики В. І. Соловйова для оцінки психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних умовах.

Приклад запитань анкети:

- Як би ви оцінили свою готовність працювати з людьми, які пережили стресові ситуації війни?
- Які методи психологічної підтримки вам відомі і ви готові застосовувати в умовах війни?
- Які емоційні труднощі ви відчуваєте під час проходження практики в кризових умовах?

2. Глибинні інтерв'ю – із застосуванням підходу Г. М. Воронцова, який дає змогу дослідити особистісні реакції та внутрішні ресурси студентів у складних ситуаціях.

Приклад запитань для інтерв'ю:

- Які стратегії саморегуляції ви використовуєте під час стресових ситуацій?
- Як ви оцінюєте свою готовність працювати з людьми, які зазнали психологічних травм під час війни?
- Які емоції ви відчуваєте під час надання допомоги особам, що пережили військові конфлікти?

3. Психодіагностичні методи:

- Методика оцінки рівня професійної готовності В. І. Соловйова – дозволяє визначити рівень сформованості мотиваційного, когнітивного, емоційного та операційного компонентів готовності до роботи в екстремальних умовах.

○ Опитувальник професійної спрямованості та готовності до психологічної практики студентів (С. Д. Максименко, Л. А. Кондратьєва) –

українська методика, спрямована на вивчення особливостей внутрішньої мотивації, моральної відповідальності, здатності до емпатії та емоційної саморегуляції у процесі набуття професійного досвіду в умовах підвищеної психологічної напруги.

Ці методики мають практичну цінність для дослідження рівня психологічної готовності майбутніх фахівців до роботи в умовах війни, а також для удосконалення навчальних програм та підготовки студентів психологічних спеціальностей до кризової практики.

2.2. Процедура проведення дослідження та вибірка респондентів

Для дослідження готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах війни було обрано студентів психологічних факультетів Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Вибірка складалася з 30 респондентів, які проходили навчання на різних етапах підготовки від першого до четвертого курсу. Такий вибір дозволяє отримати різноманітні дані від студентів з різним рівнем теоретичних знань та практичних навичок, що сприяє комплексному підходу до оцінки готовності майбутніх психологів до роботи в екстремальних умовах.

Процес дослідження був організований у кілька етапів, що дозволили здійснити глибоке та всебічне вивчення професійної готовності студентів. Спочатку, було проведено інформування респондентів про мету та завдання дослідження, а також отримано їхню добровільну згоду на участь. Важливим етапом стало надання учасникам дослідження гарантій конфіденційності та анонімності їхніх відповідей.

Дослідження проходило у формі комбінованого використання методів: анкетування, глибинних інтерв'ю та психодіагностичних тестів. Це дозволило отримати не тільки кількісні, але й якісні дані, що допомогли більш детально оцінити емоційну та професійну готовність студентів до роботи в умовах війни.

1. Анкетування - студентам було надано анкету, яка складалася з відкритих та закритих питань. Питання охоплювали різні аспекти психологічної готовності, такі як рівень стресостійкості, готовність працювати з постраждалими від війни, а також ставлення до професії психолога в кризових ситуаціях. Анкетування дозволило отримати загальні уявлення про те, як студенти оцінюють свою підготовленість до роботи в умовах війни.

2. Глибинні інтерв'ю - окрім анкетування, частина студентів проходила глибинні інтерв'ю, в ході яких було зібрано більш детальну інформацію про особисті переживання, ставлення до кризових ситуацій, а також про конкретні стратегії саморегуляції, які вони використовують. Інтерв'ю проводились індивідуально і мали на меті виявити індивідуальні особливості, які можуть впливати на готовність студентів до професійної діяльності в екстремальних умовах.

3. Психодіагностичні методи – для оцінки психологічної готовності до професійної діяльності в умовах війни використовувалися дві українські методики:

- Тест на професійну готовність до роботи в екстремальних умовах (методика В. І. Соловйова) – дозволяє оцінити рівень сформованості основних компонентів готовності: мотиваційного, когнітивного, емоційно-вольового та операційного.
- Опитувальник професійної спрямованості та готовності до психологічної практики студентів (С. Д. Максименко, Л. А. Кондратьєва) – спрямований на дослідження морально-ціннісних орієнтацій, здатності до емпатії, емоційної саморегуляції та загальної внутрішньої налаштованості на роботу в кризових умовах.

Вибірка з 30 студентів була обрана таким чином, щоб охопити різні курси навчання, що дозволяє порівняти рівень готовності на різних етапах підготовки. Студенти мали різний досвід, а тому могли продемонструвати

різний рівень стресостійкості та професійної готовності, залежно від того, на якому етапі навчання вони перебувають.

Результати дослідження дозволили не лише оцінити загальний рівень готовності студентів до професійної діяльності в умовах війни, але й виявити ключові фактори, які можуть впливати на їхню підготовленість. Це стосується як теоретичних знань, так і практичних навичок, здатності справлятися зі стресом і емоційними труднощами, а також здатності ефективно допомагати постраждалим від травм війни.

Таким чином, проведене дослідження стало важливим етапом у розумінні того, як майбутні психологи Львівського державного університету безпеки життєдіяльності готуються до роботи в кризових умовах, і яким чином їх підготовка може бути вдосконалена для роботи в екстремальних ситуаціях, пов'язаних з війною.

2.3. Виклад результатів дослідження

У ході проведеного дослідження було здійснено комплексний аналіз рівня психологічної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах війни. Використання двох основних психодіагностичних методик тесту на професійну готовність В. І. Соловйова та опитувальника професійної спрямованості і готовності до психологічної практики студентів С. Д. Максименка та Л. А. Кондратьєвої дозволило отримати багатовимірне уявлення про психологічний стан студентів, їхню мотивацію, когнітивні ресурси, емоційну стійкість та готовність до складних професійних викликів, пов'язаних із кризовими ситуаціями.

Тест на професійну готовність до роботи в екстремальних умовах виявив наступні результати:

- Мотиваційний компонент - майже всі респонденти демонструють високий рівень зацікавленості до роботи психологом у

кризових умовах. Це свідчить про їх внутрішню налаштованість і прагнення надавати допомогу постраждалим від війни. Однак деякі студенти відзначили певні сумніви через відсутність практичного досвіду в екстремальних умовах.

- Когнітивний компонент - загалом студенти добре орієнтуються в основах кризової психології, але є дефіцит знань про специфічні методи роботи з травмованими особами. Це вказує на потребу в удосконаленні навчальних програм, щоб приділяти більше уваги методам роботи в умовах війни.

- Емоційно-вольовий компонент - виявлено значні індивідуальні відмінності серед студентів. Більшість має високий рівень емоційної стійкості, здатні ефективно контролювати емоції, протистояти стресу і підтримувати позитивну мотивацію в кризових ситуаціях. Однак деякі студенти відчують труднощі у регуляції емоційного стану, що може створювати ризик професійного вигорання в майбутньому.

- Операційний компонент - на цьому рівні в більшості студентів спостерігається середній рівень сформованості навичок. Обмеженість практики в реальних кризових умовах під час навчання є основною причиною такої ситуації. Проте, студенти мають бажання та готовність розвивати ці навички через додаткові практичні тренінги.

Згідно з результатами опитувальника, більшість студентів виявили позитивне ставлення до професії психолога, що є важливою передумовою для подальшого розвитку професійної компетентності. Вони продемонстрували високий рівень морально-ціннісних орієнтацій, відзначаючи готовність працювати з людьми в складних життєвих обставинах, підтримувати їх, проявляти емпатію та розуміння.

- Емоційна саморегуляція - більшість студентів володіють достатніми навичками саморегуляції, здатні швидко відновлюватися після емоційних навантажень і адаптуватися до стресових ситуацій. Проте,

деяким студентам потрібна додаткова підтримка в подоланні емоційних труднощів, зокрема через спеціалізовані тренінги та практичні заняття.

- Професійна спрямованість - студенти чітко усвідомлюють свою роль у системі надання психологічної допомоги в умовах війни. Вони розуміють необхідність постійного професійного розвитку, володіння сучасними методами кризової психології та відповідальність за якість наданої допомоги. Однак частина респондентів висловила потребу в більшій кількості практичних кейсів і супервізій.

Глибинні інтерв'ю доповнили кількісні результати тестування, надаючи цінну інформацію про індивідуальні стратегії саморегуляції та підходи до роботи в кризових умовах:

- Стратегії саморегуляції - студенти активно застосовують методи релаксації, психологічного відновлення, підтримку колег і наставників. Вони визнають важливість системної роботи над власним емоційним станом як необхідної складової професійної компетентності.

- Особистісні якості - відзначено важливість розвитку таких якостей, як емпатія, стресостійкість, комунікативна компетентність і здатність приймати швидкі рішення в кризових ситуаціях.

- Проблеми із практичною підготовкою - більшість студентів підкреслили, що відсутність достатньої практики в реальних екстремальних ситуаціях значно ускладнює процес набуття професійної впевненості. Тому студенти зазначили важливість впровадження більше практичних занять, симуляційних тренінгів і реальних кейсів у навчальний процес.

Результати дослідження демонструють, що майбутні психологи Львівського державного університету безпеки життєдіяльності мають достатній базовий рівень психологічної готовності до професійної діяльності в умовах війни. Водночас існують певні проблеми, зокрема в контексті практичної підготовки, знань про специфіку роботи з постраждалими від бойових дій та розвитку емоційної стійкості. Отримані

дані свідчать про необхідність розширення практичних курсів, тренінгів та супервізій для покращення психологічної підготовки студентів.

2.4. Аналіз результатів емпіричного дослідження готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах війни

У рамках емпіричного дослідження було проведено комплексну оцінку психологічної готовності студентів Львівського державного університету безпеки життєдіяльності до професійної діяльності в умовах війни. Для цього використовувалися три методи: анкетування, глибинні інтерв'ю та психодіагностичні методики. Дослідження охоплювало студентів з першого по четвертий курси, що дало можливість порівняти рівень сформованості ключових компонентів готовності залежно від етапу навчання.

Анкета включала як закриті, так і відкриті питання, що дозволило оцінити рівень суб'єктивної готовності студентів до роботи в умовах війни. Респонденти самостійно оцінювали свою стресостійкість, готовність працювати з постраждалими, а також ставлення до професії в умовах криз.

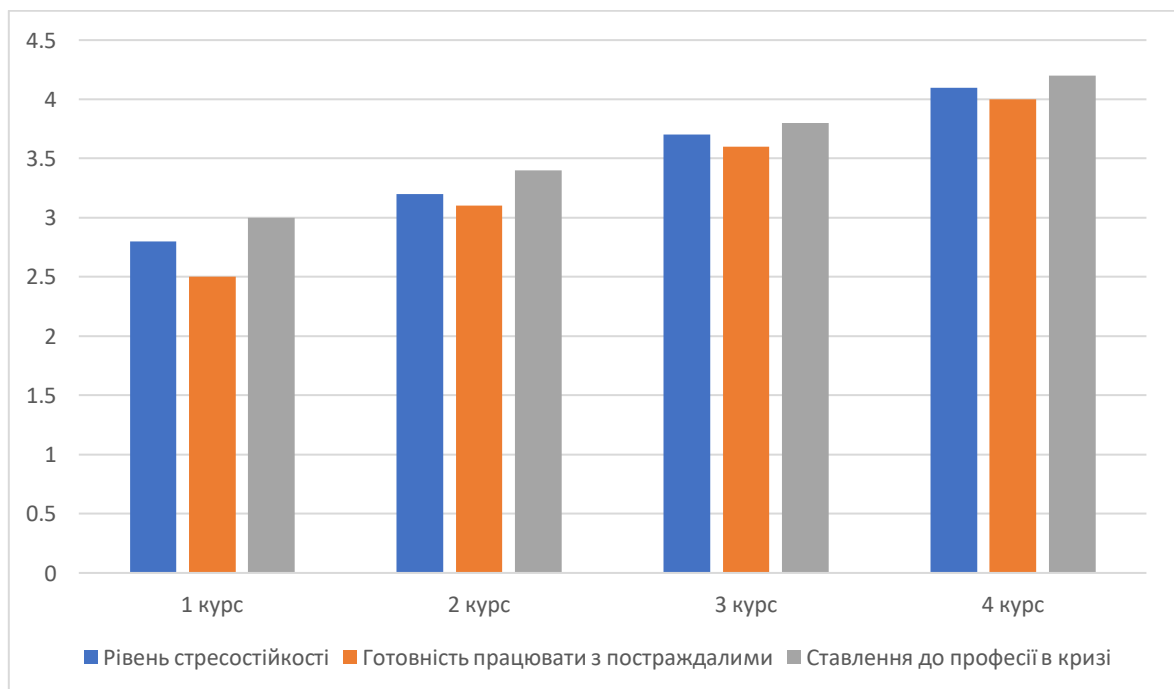


Рис 2.1. Результати анкетування (середнє значення за 5-бальною шкалою)

Глибинні інтерв'ю були спрямовані на вивчення особистісного досвіду студентів, їхніх емоційних реакцій на кризові ситуації, а також на виявлення сформованих стратегій саморегуляції та мотиваційних установок.

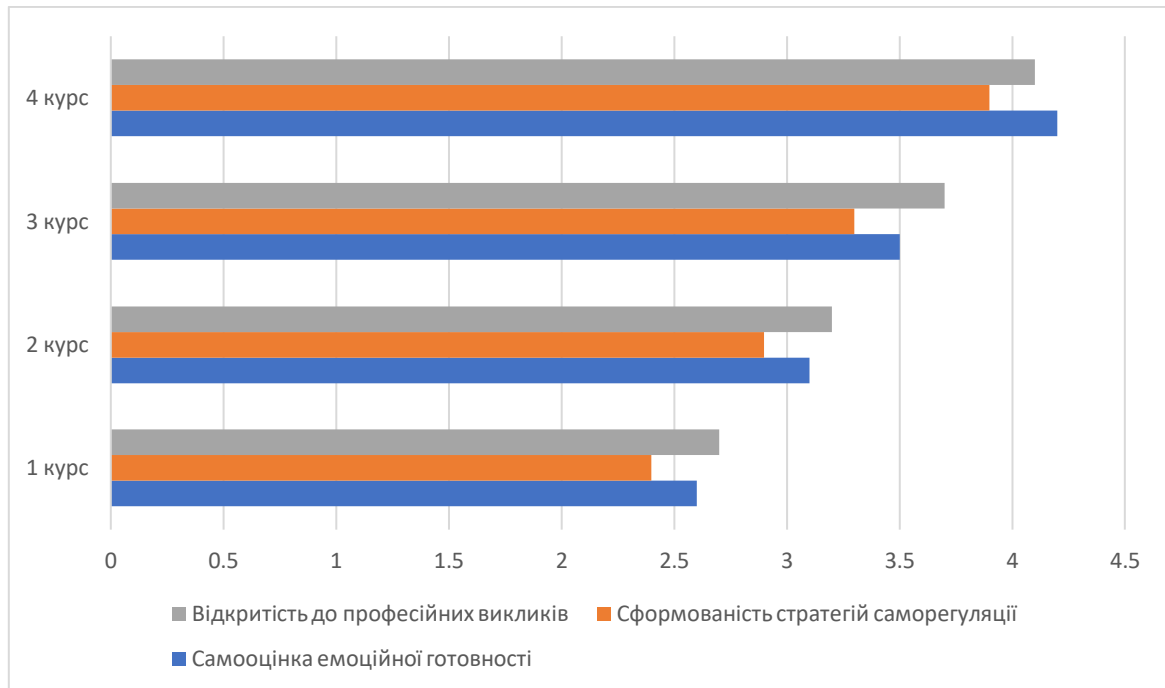


Рис 2.2. Результати глибинних інтерв'ю (середні оцінки за 5-бальною шкалою)

Для об'єктивної оцінки психологічної готовності використовувалися психодіагностичні методики:

- Тест на професійну готовність до роботи в екстремальних умовах (В. І. Соловйов), який оцінює сформованість мотиваційного, когнітивного, емоційно-вольового та операційного компонентів готовності.
- Опитувальник професійної спрямованості та готовності до психологічної практики студентів (С. Д. Максименко, Л. А. Кондратьєва), що досліджує морально-ціннісні орієнтації, емпатію, емоційну саморегуляцію та внутрішню налаштованість на роботу в кризових умовах.

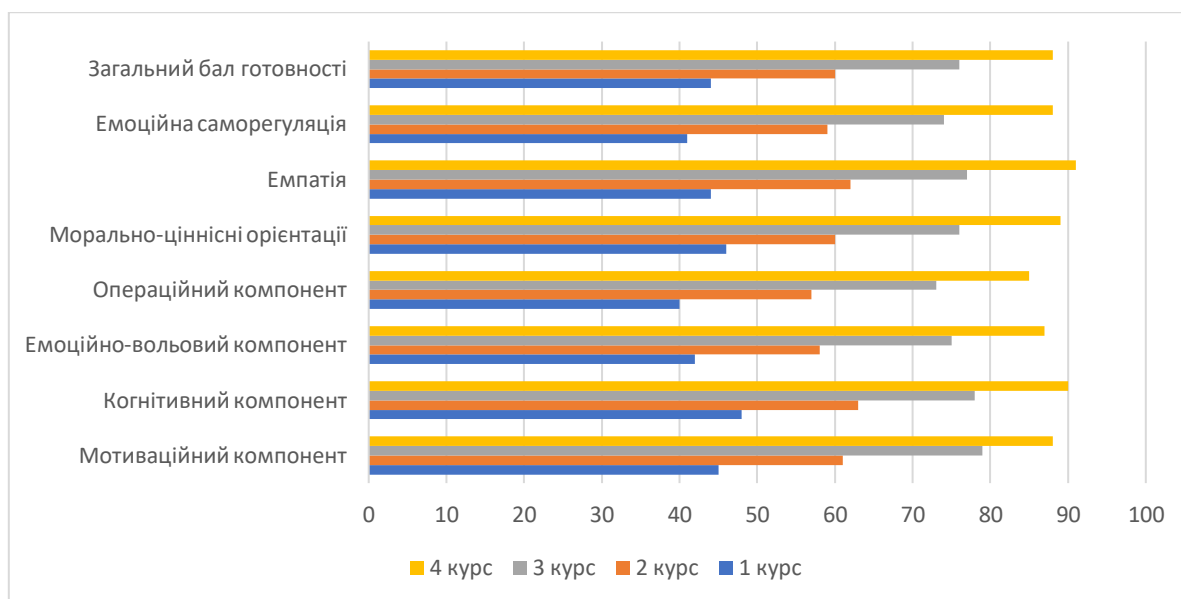


Рис 2.3 Результати психодіагностичних методик (середні показники за 100-бальною шкалою)

На основі узагальнення результатів усіх методів було проведено порівняльний аналіз рівня психологічної готовності студентів за курсами. Дані свідчать про чітку позитивну динаміку розвитку ключових компонентів готовності до професійної діяльності в умовах війни: підвищення стресостійкості, емоційної стабільності, сформованості стратегій саморегуляції та професійної мотивації.

Таблиця 2.1

Загальний порівняльний аналіз рівня готовності студентів

Курс	Загальний рівень готовності	Емоційна стійкість	Стратегії саморегуляції	Професійна мотивація
1	Низький	Низька	Недостатньо сформовані	Початкове зацікавлення
2	Помірний	Помірна	Формуються	Усвідомлене ставлення
3	Високий	Висока	Активні	Професійна залученість
4	Дуже високий	Дуже висока	Зрілі	Зріла професійна ідентичність

Для аналізу взаємозв'язків між різними компонентами психологічної готовності студентів, була побудована кореляційна матриця, що показує ступінь кореляції між окремими змінними.

Таблиця 2.2

Кореляційна матриця компонентів психологічної готовності

Компонент	Мотивація	Когнітивний	Емоційна стійкість	Стратегії саморегуляції
Мотивація	1	0.65	0.72	0.60
Когнітивний компонент	0.65	1	0.55	0.50
Емоційна стійкість	0.72	0.55	1	0.67
Стратегії саморегуляції	0.60	0.50	0.67	1

Висока кореляція між мотивацією та емоційною стійкістю (0.72) свідчить про те, що студенти, які мають сильну мотивацію працювати в умовах війни, зазвичай демонструють і високу емоційну стійкість.

Кореляція між когнітивним компонентом і стратегіями саморегуляції (0.50) вказує на те, що студенти, які мають кращі теоретичні знання, здатні ефективніше регулювати свої емоційні реакції в стресових ситуаціях.

Для визначення ключових факторів, що впливають на психологічну готовність студентів, була побудована плеяда компонентів. Це допомогло нам краще зрозуміти взаємозв'язки між різними характеристиками готовності та їхній вплив на загальний рівень психологічної підготовленості.

Плеяда компонентів готовності:

- Мотивація прагнення допомагати постраждалим, готовність працювати в кризових умовах є основою професійної готовності.
- Емоційна стійкість здатність до саморегуляції, стресостійкість безпосередньо пов'язана з ефективністю роботи в екстремальних умовах.

- Когнітивний компонент знання та розуміння специфіки роботи в екстремальних умовах підтримує готовність застосовувати теоретичні навички в реальних ситуаціях.
- Стратегії саморегуляції методи подолання стресу, релаксація є критично важливими для збереження професійної ефективності в умовах постійного емоційного навантаження.

Ці компоненти працюють взаємопов'язано і взаємодоповнюють один одного, створюючи єдиний механізм психологічної готовності.

Порівняльний аналіз результатів за курсами підтверджує позитивну динаміку розвитку ключових компонентів психологічної готовності до професійної діяльності в умовах війни: з кожним курсом збільшується рівень емоційної стійкості, професійної мотивації та сформованості стратегій саморегуляції.

Висока кореляція між мотивацією та емоційною стійкістю свідчить про те, що мотивація є ключовим фактором, який впливає на здатність студентів адаптуватися до складних професійних умов.

Отримані дані підкреслюють важливість розвитку спеціалізованих програм у кризовій психології, особливо для студентів початкових курсів, що дозволить створити основу для подальшої професійної підготовки.

Висновки до другого розділу

Психологічна готовність майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах війни є важливою темою для дослідження, оскільки вона визначає ефективність їхньої роботи з людьми, що пережили стресові та травматичні ситуації. Враховуючи специфічність роботи психологів у кризових умовах, особливо в умовах війни, необхідно використовувати різноманітні методи дослідження для оцінки їхньої професійної готовності. Анкетування, глибинні інтерв'ю та психодіагностичні методи є основними

інструментами для вивчення готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в таких екстремальних умовах.

Проведене дослідження підтвердило, що майбутні психологи Львівського державного університету безпеки життєдіяльності мають сформований базовий рівень психологічної готовності до професійної діяльності в умовах війни. Виявлено, що мотиваційний, когнітивний, емоційно-вольовий та операційний компоненти готовності знаходяться на різних рівнях розвитку, що зумовлює необхідність подальшого удосконалення навчального процесу. Особливо важливим є посилення практичної складової підготовки, розширення знань щодо специфіки роботи з постраждалими в кризових ситуаціях та розвиток емоційної стійкості і професійної витривалості студентів.

Аналіз глибинних інтерв'ю підтвердив важливість розвитку особистісних ресурсів, зокрема навичок саморегуляції, емпатії та стресостійкості, що є ключовими для успішної роботи в екстремальних умовах. Результати дослідження створюють теоретичну і практичну базу для розробки спеціалізованих корекційно-розвивальних програм і тренінгів, які сприятимуть підвищенню рівня готовності майбутніх психологів до викликів сучасності.

Проведене емпіричне дослідження підтвердило, що психологічна готовність студентів Львівського державного університету безпеки життєдіяльності до професійної діяльності в умовах війни формується поступово і залежить від курсу навчання. Виявлена чітка позитивна динаміка розвитку ключових компонентів готовності - стресостійкості, емоційної стабільності, сформованості стратегій саморегуляції та мотивації. Студенти першого курсу мають найнижчий рівень готовності, що зумовлено недостатнім досвідом і слабо розвиненими навичками саморегуляції. Другокурсники демонструють помірний рівень готовності та початкові навички адаптації до екстремальних умов, проте потребують додаткової психологічної підтримки.

Найвищі показники психологічної готовності зафіксовані у студентів третього та четвертого курсів, які проявляють високу емоційну стійкість, зрілі стратегії саморегуляції та усвідомлену професійну мотивацію. Це свідчить про ефективність навчального процесу та важливість практичної підготовки у формуванні професійної готовності.

Результати дослідження акцентують увагу на необхідності впровадження спеціалізованих програм кризової психології для студентів початкових курсів, що сприятиме підвищенню їхньої психологічної стійкості та професійної адаптивності в умовах сучасних викликів.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА КОРЕКЦІЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Психологічні умови формування та корекції готовності до професійної діяльності в екстремальних умовах

Психологічна готовність майбутніх фахівців-психологів до професійної діяльності в екстремальних умовах війни є багатограним феноменом, який формується під впливом численних внутрішніх та зовнішніх факторів. У рамках проведеного дослідження нами було здійснено комплексну оцінку рівня сформованості психологічної готовності студентів різних курсів Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Отримані результати дозволяють глибше зрозуміти основні психологічні умови, які сприяють ефективному формуванню та корекції професійної готовності майбутніх психологів.

Перш за все, слід відзначити, що психологічна готовність має багатокомпонентну структуру, до якої входять мотиваційно-ціннісна сфера, когнітивні уявлення про професійні функції, емоційно-вольові ресурси та сформовані стратегії саморегуляції. У ході дослідження було виявлено, що кожен з цих компонентів розвивається з набуттям досвіду, що зумовлено динамічним процесом навчання і практичної підготовки студентів на різних курсах.

Відповідно до результатів анкетування, студенти початкових курсів мають загалом низький рівень усвідомленості власної готовності до роботи в кризових ситуаціях. Вони часто відчують невпевненість у своїх силах, низьку емоційну стійкість та недостатньо сформовані мотиваційні установки. Цей стан характерний для студентів першого курсу, які тільки починають знайомитися з теоретичними аспектами професії і ще не мали достатньої практики у роботі з постраждалими. Відсутність досвіду формує

в них певний страх перед майбутніми викликами, що проявляється у тривожності та емоційній нестабільності.

Психодіагностичні методики, зокрема тест В. І. Соловйова та опитувальник С. Д. Максименко і Л. А. Кондратьєвої, дозволили більш детально вивчити структуру психологічної готовності. Результати підтвердили, що мотиваційний компонент у першокурсників є початковим, а когнітивна база - недостатньо розвиненою. При цьому відсутність сформованих стратегій саморегуляції ускладнює здатність ефективно протистояти стресу під час навчального процесу та практичної діяльності.

У студентів другого курсу спостерігаються позитивні зрушення у формуванні готовності. Вони починають усвідомлювати важливість професії психолога у кризових умовах та демонструють перші навички емоційної саморегуляції. Водночас, рівень стресостійкості залишається на середньому рівні, що свідчить про потребу у цілеспрямованій роботі щодо розвитку адаптивних механізмів. Глибинні інтерв'ю показали, що студенти другого курсу вже мають мотиваційний ресурс для подолання емоційних труднощів, проте їм ще бракує практичного досвіду для повної реалізації професійних функцій.

Особливої уваги заслуговують результати третьокурсників, які демонструють значний прогрес у всіх компонентах психологічної готовності. Вони володіють високим рівнем емоційної стійкості, сформованими когнітивними уявленнями про роботу в екстремальних умовах та активними стратегіями саморегуляції. Цей етап навчання характеризується інтенсивною практичною діяльністю, що дає змогу студентам набувати необхідних навичок і адаптуватись до професійних викликів. Студенти третього курсу чітко усвідомлюють відповідальність за психологічний стан постраждалих і проявляють високу професійну мотивацію.

Найвищий рівень готовності виявлено у студентів четвертого курсу, які демонструють зрілу професійну ідентичність і комплексне розуміння

своїх професійних обов'язків. Вони володіють сформованими ефективними стратегіями саморегуляції, високою емоційною стійкістю та здатністю до швидкої адаптації у стресових ситуаціях. Психодіагностичні результати свідчать про зрілу мотивацію, що базується на глибокому усвідомленні важливості професійної діяльності в екстремальних умовах війни.

Важливо підкреслити, що динаміка формування психологічної готовності має поступовий, системний характер і залежить від якості теоретичної підготовки, рівня практичних навичок, а також розвитку особистісних ресурсів. Аналіз отриманих даних дозволяє виокремити кілька ключових психологічних умов, які сприяють ефективному формуванню готовності:

1. Формування мотиваційної сфери, що ґрунтується на усвідомленні професійної місії і значущості роботи в умовах війни. Підвищення мотивації стимулює студента до активного засвоєння знань та вдосконалення навичок, а також підтримує їх у стресових ситуаціях.

2. Розвиток когнітивної бази знань про специфіку професійної діяльності в екстремальних умовах. Знання дозволяють зменшувати невизначеність і страх, формують уявлення про можливі труднощі та шляхи їх подолання.

3. Сприяння формуванню емоційної стійкості та саморегуляції, що є основою для збереження психічного здоров'я і ефективності роботи в кризових ситуаціях. Освоєння технік емоційного контролю, релаксації, когнітивної перестановки стає необхідною складовою підготовки.

4. Підтримка професійної ідентичності і внутрішньої мотивації, що допомагає студентам долати труднощі, зберігати самовладання і залишатися залученими до професійної діяльності.

У контексті корекції психологічної готовності ключовим є впровадження цілеспрямованих тренінгових програм, що включають розвиток навичок саморегуляції, формування стресостійкості, розвиток емпатії та мотивації. Результати нашого дослідження показують, що саме

практика, яка поступово ускладнюється і включає рефлексивну складову, є найбільш ефективною для формування зрілої професійної готовності.

Також важливо підкреслити роль підтримки з боку викладачів і наставників, які мають створювати сприятливе психологічне середовище, допомагати студентам усвідомлювати свої сильні сторони та корегувати слабкі. Психологічна підтримка повинна бути системною, охоплювати всі етапи навчання та передбачати індивідуальний підхід до кожного студента.

Отже, формування психологічної готовності майбутніх психологів до роботи в екстремальних умовах - це складний і багатогранний процес, що потребує цілісного підходу, який враховує особливості мотивації, знань, емоційних ресурсів та особистісних характеристик. Для успішної підготовки необхідно посилити практичну складову, запровадити спеціалізовані тренінги з кризової психології, а також забезпечити безперервну психологічну підтримку студентів на всіх етапах навчання.

3.2. Корекційно-розвивальні програми та практичні шляхи підвищення готовності майбутніх психологів

Результати проведеного дослідження чітко демонструють, що формування психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних умовах є складним багатокомпонентним процесом, що потребує системної підтримки на всіх етапах навчання студентів. Особливо важливо забезпечити цілеспрямовану корекцію і розвиток мотиваційних, емоційно-вольових та когнітивних ресурсів майбутніх фахівців у галузі психології, щоб підготувати їх до високих професійних навантажень, пов'язаних з кризовими ситуаціями, зокрема з умовами війни.

Враховуючи це, одним із пріоритетних напрямів є розробка та впровадження корекційно-розвивальних програм, які базуються на результатах діагностики та враховують індивідуальні особливості студентів. Основна мета таких програм – підвищення рівня стресостійкості,

розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування адекватних мотиваційних установок, а також зміцнення професійної ідентичності.

На основі нашого дослідження виділяються такі ключові компоненти, які повинні бути включені в ефективні програми підготовки психологів до роботи в екстремальних умовах:

1. Психосвітня складова - вона передбачає систематичне ознайомлення студентів з особливостями психологічної допомоги в кризових ситуаціях, специфікою роботи в умовах війни, а також теоретичними основами стресу та травми. Це створює базу для усвідомленого підходу до професійної діяльності.

2. Розвиток навичок емоційної саморегуляції - включення вправ і технік релаксації, медитації, дихальних практик та когнітивно-поведінкових стратегій, спрямованих на зниження рівня тривожності і підвищення емоційної стійкості. Це особливо актуально для молодших курсів, які ще не мають достатнього досвіду та сформованих ресурсів подолання стресу.

3. Формування мотиваційної готовності та професійної ідентичності - практичні заняття, кейс-стаді, рольові ігри і тренінги, які допомагають студентам усвідомити свою роль психолога у кризових ситуаціях, розвивають почуття відповідальності та внутрішню мотивацію до допомоги іншим.

4. Робота з особистісними ресурсами та самоусвідомленням - використання методів саморефлексії, групових дискусій, супервізії, що допомагають студентам краще зрозуміти власні емоції, страхи, потенціал та межі, що сприяє більш усвідомленому управлінню емоційними станами під час професійної діяльності.

Впровадження корекційно-розвивальних програм можливе у формі спеціальних курсів, факультативів або тренінгових модулів, інтегрованих у навчальний процес. Також ефективним є залучення студентів до волонтерських програм і практик у реальних кризових ситуаціях, що сприяє закріпленню теоретичних знань та розвитку професійних навичок.

Важливим фактором є супервізійна підтримка молодих фахівців, яка допомагає опрацьовувати складні випадки, знижувати професійне вигорання та підтримувати стабільну мотивацію.

На сьогодні в Україні та світі існує кілька програм, що довели свою ефективність у підготовці психологів до роботи в кризових і екстремальних умовах.

- Програма тренінгів із кризової психології (Київський інститут психології). Цей цикл включає навчання кризовим інтервенціям, методам стабілізації та відновлення, а також формує навички комунікації в стресових ситуаціях.
- Програма підготовки фахівців із психологічної підтримки учасників бойових дій (Інститут Психології НАПН України). Програма містить теоретичні лекції і практичні тренінги, спрямовані на формування стресостійкості, розпізнавання симптомів посттравматичних розладів, а також розвиток емпатії.
- Міжнародні програми психологічної допомоги в кризах (наприклад, Міжнародний інститут психічного здоров'я при ООН). Вони передбачають інтенсивні курси, що включають психодинамічний підхід, тренінги з самодопомоги та взаємної підтримки.

Впровадження елементів цих програм у навчальний процес та адаптація їх до потреб студентів Львівського державного університету безпеки життєдіяльності може суттєво підвищити рівень готовності майбутніх психологів до роботи в умовах війни.

Таблиця 3.1

Основні компоненти корекційно-розвивальних програм та їх зміст

Компонент програми	Зміст та цілі	Методи реалізації
Психоосвітня складова	Ознайомлення з кризовою психологією, теорією стресу, специфікою роботи у війні	Лекції, семінари, тематичні дискусії

Продовження таблиці 3.1

Розвиток емоційної саморегуляції	Навчання технік релаксації, медитації, когнітивно-поведінкових стратегій	Практичні заняття, тренінги, вправи
Мотиваційна готовність	Формування професійної ідентичності, мотивації до допомоги	Рольові ігри, кейс-стаді, групова робота
Робота з особистісними ресурсами	Саморефлексія, розпізнавання та управління емоціями, супервізія	Групові дискусії, супервізійні сесії

Таким чином, впровадження комплексних корекційно-розвивальних програм, що базуються на поетапному формуванні ключових психологічних ресурсів, є ефективним шляхом підвищення готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в екстремальних умовах війни. Це дозволяє не лише поліпшити психологічний стан студентів, але й сприяє формуванню їхнього професійного потенціалу, що є надзвичайно важливим в сучасних реаліях.

Висновки до третього розділу

Результати дослідження підтверджують, що формування психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних умовах є поетапним і комплексним процесом, що включає розвиток мотивації, когнітивних знань, емоційної стійкості та ефективних стратегій саморегуляції. Найвищий рівень готовності спостерігається у студентів старших курсів, що підкреслює важливість системної практичної підготовки та психологічної підтримки на всіх етапах навчання. Для оптимізації цього процесу рекомендується впроваджувати спеціалізовані тренінги та програми корекції, які сприятимуть формуванню зрілої професійної ідентичності та адаптивних ресурсів, необхідних для успішної діяльності в умовах війни.

Результати нашого дослідження підтверджують, що формування психологічної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в екстремальних умовах є багатокомпонентним і поступовим процесом, який потребує цілеспрямованої корекційно-розвивальної підтримки. Впровадження спеціалізованих програм, що включають психоосвітню складову, розвиток емоційної саморегуляції, формування мотивації та роботу з особистісними ресурсами, сприяє підвищенню рівня стресостійкості та професійної компетентності студентів. Практична реалізація таких програм у навчальному процесі, з урахуванням сучасних викликів, забезпечує більш ефективну підготовку фахівців, здатних адекватно реагувати на виклики війни та кризових ситуацій, що є надзвичайно актуальним для безпеки життєдіяльності та психологічної підтримки населення.

ВИСНОВКИ

Процес формування психологічної готовності майбутніх психологів до роботи в умовах війни є комплексним і багатограним. Він включає розвиток мотиваційних, емоційних, когнітивних та комунікативних компонентів, які є основою для ефективного виконання професійних обов'язків у кризових ситуаціях. В результаті дослідження виявлено, що психологічна готовність студентів Львівського державного університету безпеки життєдіяльності має позитивну динаміку, зокрема, з підвищенням рівня емоційної стійкості, сформованих стратегій саморегуляції та професійної мотивації в процесі навчання.

Особливу увагу слід приділяти розвитку практичних навичок студентів, оскільки саме вони визначають ефективність майбутньої професійної діяльності психолога в екстремальних умовах. Дослідження показало, що студенти старших курсів демонструють більш високий рівень готовності завдяки практичним заняттям, тренінгам і рефлексії на досвід. У той же час студенти молодших курсів мають недостатньо розвинуті навички саморегуляції, що вимагає додаткової підтримки та корекції на етапах навчання.

Результати дослідження свідчать про необхідність впровадження спеціалізованих тренінгів і корекційно-розвивальних програм для студентів на ранніх етапах навчання. Це дозволить підвищити рівень їх психологічної готовності до роботи в умовах кризових ситуацій, розвинути стресостійкість, емоційну стабільність та здатність до адаптації. Зокрема, важливо фокусуватися на розвитку навичок саморегуляції та емоційної самосвідомості, які є критичними для роботи психолога в умовах війни.

Мотиваційний аспект є важливим елементом професійної готовності майбутніх психологів, оскільки він стимулює бажання працювати в умовах війни та кризових ситуацій. За результатами дослідження, мотивація до професії позитивно корелює з емоційною стійкістю та здатністю до

адаптації, що підкреслює важливість розвитку внутрішньої мотивації через освітні програми та професійне консультування.

Аналіз результатів дослідження виявив позитивну кореляцію між основними компонентами готовності: мотивацією, стресостійкістю, емоційною стабільністю та стратегіями саморегуляції. Це свідчить про їхню взаємодію та необхідність комплексного підходу до підготовки психологів до роботи в кризових умовах. Системне вдосконалення цих компонентів підвищує ефективність професійного втручання у складних ситуаціях.

Отримані результати підтверджують актуальність розробки та впровадження спеціалізованих програм у сфері кризової психології для студентів. Такі програми повинні включати теоретичну підготовку щодо психології війни, стресу, травми та емоційної регуляції, а також практичні тренінги з використанням психотерапевтичних методів і технік, таких як кризове консультування та релаксація.

З огляду на отримані результати, для підвищення рівня психологічної готовності студентів до роботи в екстремальних умовах необхідно розвивати навчальні програми, орієнтуючи їх на підвищення практичних навичок саморегуляції, розвиток емоційної стійкості та поглиблену підготовку до роботи з постраждалими в кризових ситуаціях. Важливим є також створення спеціалізованих курсів, семінарів і тренінгів для студентів, що дозволить створити систему безперервної професійної підготовки.

Враховуючи актуальність теми, подальші дослідження повинні зосередитися на вивченні ефективності спеціалізованих тренінгів і програм для підвищення психологічної готовності майбутніх психологів, а також на розробці методик для оцінки цієї готовності в умовах екстремальних ситуацій. Важливо також вивчити можливості інтеграції психокорекційних практик у навчальний процес для студентів психологічних факультетів, що дозволить удосконалити їх професійну підготовку і зробити їх готовими до допомоги людям в умовах війни та інших кризових ситуацій.

Отже, результати проведеного дослідження підтверджують важливість цілеспрямованої і системної підготовки майбутніх психологів до роботи в кризових умовах, включаючи як теоретичну, так і практичну складову. Підвищення рівня психологічної готовності студентів є важливим фактором для їх успішної професійної діяльності в умовах сучасних викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алмаші С., Костю С. Дослідження психологічної готовності студентів-психологів до майбутньої професійної діяльності // Вісник Національного університету оборони України. 2019. № 52(2). С. 5–15. DOI: 10.33099/2617-6858-2019-52-2-5-15
2. Белоусова О. С. Розвиток професійної готовності майбутнього психолога: теоретичні та практичні аспекти // Психологічні науки. 2018. Т. 19, № 3. С. 101–113
3. Божинська І. М. Психологічні особливості готовності майбутніх психологів до консультативної діяльності // Психологія і сучасність. 2022. № 2. С. 45–52. Режим доступу: <https://psyj.udpu.edu.ua/article/view/298391> (дата звернення: 01.05.2025)
4. Вілюжаніна Т. А. Динаміка ціннісно-смислової сфери особистості в процесі професійного становлення майбутніх психологів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2006. 22 с.
5. Гончарова Н. Дослідження рівня готовності майбутніх психологів до опанування професії // Молодий вчений. 2020. № 5(81). С. 11–15. DOI: 10.32839/2304-5809/2020-5-81-11
6. Гринчук О. Психологічна готовність майбутніх офіцерів-психологів до професійної діяльності: основні критерії та показники // Збірник наукових праць: психологія. 2018. № 22. С. 106–115. DOI: 10.15330/psp.22.106-115
7. Гуменюк О. М. Психологічна готовність майбутніх офіцерів-психологів до професійної діяльності: основні критерії та показники // Психологія: реальність і перспективи. 2023. № 20. С. 128–134. Режим доступу: <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/psp/article/view/3188> (дата звернення: 01.05.2025)

8. Ендеберя І. В., Новік І. І. Методологічний аналіз проблеми професійного становлення майбутніх практичних психологів // Молодий вчений. 2017. № 10.1 (50.1). С. 70–73
9. Калмиков Г. В. Психологія розвитку професійно-мовленнєвої діяльності майбутніх психологів: дис. ... д-ра психол. наук. Переяслав, 2020. 511 с.
10. Когатько О. Психологічні особливості розвитку толерантності майбутніх психологів [Електронний ресурс]. 2024. Режим доступу: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10342> (дата звернення: 01.05.2025)
11. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ: ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. 200 с.
12. Колос М. Ю. Аспекти професіоналізації майбутніх психологів в процесі підготовки до професійної діяльності // Психологія і сучасність. 2021. № 1. С. 33–40. Режим доступу: <https://psyj.udpu.edu.ua/article/view/229289> (дата звернення: 01.05.2025)
13. Комар Т., Горенко М. Психологічні особливості готовності майбутніх психологів до консультативної діяльності // Психологічний журнал. 2023. № 11. DOI: 10.31499/2617-2100.11.2023.298391
14. Кочеткова О. І., Коваленко Н. М., Олійник С. В. Психологічна готовність до професійної діяльності майбутніх фахівців [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.examplelink.com> (дата звернення: 01.05.2025)
15. Кузікова С. Б. Психологічний тренінг як засіб активізації процесів особистісного саморозвитку // Актуальні проблеми психології. 2008. Т. 10, ч. 5. С. 291–299
16. Левчук А. С. Дослідження рівня готовності майбутніх психологів до опанування професії // Молодий вчений. 2022. № 7 (107). С. 57–61. Режим доступу:

<https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/931> (дата звернення: 01.05.2025)

17. Прокопенко М. В., Гапон В. І. Аналіз факторів, що впливають на готовність до професійної діяльності студентів психологічних факультетів // Освітня психологія. 2017. Т. 15, № 4. С. 120–134
18. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології. Київ: Кондор, 2009. 300 с.
19. Руденко Л. М. Психологічні основи професійної підготовки студентів психології // Психологічний журнал. 2020. № 5. С. 45–57
20. Руденок А., Гуляк І. Компоненти професійної готовності майбутніх психологів до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами // Psychology Travelogs. 2021. № 1. С. 72–82
21. Степанов О. М. Психологічна енциклопедія. Київ: Академвидав, 2006. 424 с.
22. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
23. Столярчук О. А., Сергєєнкова О. П. Гармонізація становлення особистості майбутнього фахівця // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2019. № 4. С. 131–137
24. Танасійчук О. Психологічні особливості професійного становлення майбутніх психологів // Проблеми сучасної психології. 2020. № 48. С. 253–271. DOI: 10.32626/2227-6246.2020-48.253-271
25. Ткач Т. В. Освітній простір особистості: психологічний аспект: монографія. Київ: Запоріжжя, 2008. 272 с.
26. Токарева І. М., Волкова О. С. Готовність студентів до професійної діяльності: психологічний аспект // Психологія і педагогіка. 2019. Т. 12, № 2. С. 73–86
27. Фурман Ю. М. Готовність до професійної діяльності майбутнього психолога у контексті його професійної адаптації // Вісник Національного університету оборони України. 2023. № 1(67). С. 112–117.

Режим доступу: <https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/199422> (дата звернення: 01.05.2025)

28. Чемеринська Д., Карп'як М. Вплив самооцінки на мотиваційну готовність до професійної діяльності майбутніх психологів // Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 66(2). С. 132–138. DOI: 10.33099/2617-6858-2022-66-2-132-138

29. Basyuk I., Kovalchuk O. Training of future psychologists: Providing sustainable rehabilitation services to war victims // European Journal of Sustainable Development. 2024. Vol. 13, No. 1. P. 249–256

30. Braun-Lewensohn O., Sagy S., Bibi U., Laor L. The Resilience Function of Character Strengths in the Face of War and Protracted Conflict // Frontiers in Psychology. 2015. Vol. 6. Article 2006. DOI: 10.3389/fpsyg.2015.02006

31. Dikhtiarenko S. Psychological Training as a Tool for Professional Resourcefulness Development of Future Psychologists in War Conditions // Academia.edu. 2023

32. Greenbaum C. W., Rogovsky I., Shalit B. The military psychologist during wartime: A model based on action research and crisis intervention // Journal of Social Issues. 1977. Vol. 33, No. 4. P. 13–24

33. Luster T., Raskin M., Wong M. Chronicles of conflict: A psychological overview of the impacts of war // OxJournal. 2008. Режим доступу: <https://www.oxjournal.org/chronicles-of-conflict-a-psychological-overview-of-the-impacts-of-war/> (дата звернення: 01.05.2025)

34. Peltonen K., Punamäki R.-L. Assessing resilience in war-affected children and adolescents: A critical review // Journal of European Psychology Students. 2010. Режим доступу: <https://jeps.efpsa.org/articles/10.5334/jeps.dc> (дата звернення: 01.05.2025)

35. Prykhodko I., Lyman A., Matsehora Y., Yurieva N., Balabanova L., Hunbin K., Radvansky I., Morkvin D. The Psychological Readiness Model of Military Personnel to Take Risks during a Combat Deployment // BRAIN. Broad

Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 2024. Vol. 15, No. 1. P. 1–20. DOI: 10.18662/brain/15.1/168

36. Vasylenko O., Komar T., Pavlyuk Y. та ін. Training of future psychologists: Providing sustainable rehabilitation services to war victims // European Journal of Sustainable Development. 2024. Vol. 13, No. 1. P. 249–256

37. Vasylenko O., Komar T., Pavlyuk Y., Beregova N., Dzhyhun L., Ihumnova O., Havrylkevych V. Training of Future Psychologists: Providing Sustainable Rehabilitation Services to War Victims // European Journal of Sustainable Development. 2024. Vol. 13, No. 1. P. 249–256. DOI: 10.14207/ejsd.2024.v13n1p249

ДОДАТОК А**Анкета для студентів (Анкетування)****Інструкція:**

Оцініть свій рівень готовності до професійної діяльності в умовах війни за наступними пунктами. Відповідайте чесно, бо ваші відповіді допоможуть зробити дослідження більш точним.

Ставлення до роботи в умовах війни:

1. Як би ви оцінили свою готовність працювати з людьми, які пережили травми війни?

- 1 - Зовсім не готовий/не готова
- 2 - Маєте сумніви
- 3 - Маю деякі навички та знання
- 4 - Я готовий/готова допомагати
- 5 - Повністю готовий/готова, маю досвід

2. Як ви ставитесь до професії психолога в умовах війни?

- 1 - Не вважаю це своєю професією
- 2 - Інтерес є, але не повністю усвідомлюю
- 3 - Важлива професія, маю бажання працювати
- 4 - Відчуваю глибокий інтерес, готовий/готова
- 5 - Вважаю, що це моя місія

Стресостійкість:

3. Як ви оцінюєте свою здатність справлятися зі стресом у кризових ситуаціях?

- 1 - Зовсім не справляюсь
- 2 - Важко, але можу
- 3 - Справляюсь, але потрібно більше практики
- 4 - Можу справитись із більшістю ситуацій
- 5 - Я справляюсь із стресом на високому рівні

Готовність до роботи в екстремальних умовах:

4. Як ви оцінюєте свій рівень готовності діяти в умовах стресу, коли люди потребують психологічної допомоги?

- 1 - Не готовий/не готова
- 2 - Маю певні сумніви
- 3 - Маю теоретичні знання, але недостатньо досвіду
- 4 - Готовий/готова, з досвідом
- 5 - Повністю готовий/готова до роботи в екстремальних умовах.

Мета - оцінити суб'єктивний рівень психологічної готовності студентів до професійної діяльності у військових умовах.

Шкали:

- Шкала 1: Ставлення до роботи в умовах війни (питання 1–2)
- Шкала 2: Стресостійкість (питання 3)
- Шкала 3: Готовність до роботи в екстремальних умовах (питання 4)

Оцінювання:

Використовується 5-бальна шкала, де:

- 1 – низький рівень
- 2 – нижче середнього
- 3 – середній рівень
- 4 – вище середнього
- 5 – високий рівень готовності / стресостійкості / мотивації

Ключ:

- Підраховується сума балів за кожною шкалою окремо.
- Чим вищий бал, тим вищий рівень суб'єктивної готовності.

ДОДАТОК Б

Глибинне інтерв'ю (Інтерв'ю-анкета)

Інструкція:

Нижче наведено низку запитань, які допоможуть краще зрозуміти ваш досвід, ставлення до професії психолога в умовах війни, а також ваші переживання і готовність працювати з постраждалими.

1. Опишіть, будь ласка, який ваш досвід взаємодії з людьми, які пережили травму або стресові ситуації наприклад, під час війни чи інших кризових умов. Як ви почувалися під час такої взаємодії?
2. Які стратегії саморегуляції ви використовуєте, коли стикаєтесь з особистими стресами чи емоційними труднощами? Як вони вам допомагають?
3. Чи відчуваєте ви психологічну готовність працювати з людьми, що пережили війну? Які фактори підтримують чи обмежують вашу готовність до такої діяльності?
4. Як ви оцінюєте свої емоційні ресурси для роботи в кризових ситуаціях? Що вам допомагає зберігати емоційну стабільність?
5. Як ви уявляєте собі роботу психолога під час війни? Які емоційні та психологічні виклики можуть виникнути в процесі роботи?
6. Які методи самопомоги ви використовуєте для збереження психологічної стійкості? Як ці методи допомагають вам справлятися з особистими емоціями і стресом?

Мета - якісне вивчення психологічної готовності, рефлексивних установок, ресурсів та бар'єрів студентів-психологів щодо професійної діяльності під час війни.

Метод обробки:

- Контент-аналіз відповідей.
- Виокремлення ключових смислових одиниць, що стосуються:
 - досвіду;
 - емоційних ресурсів;

- стратегій саморегуляції;
- професійної ідентичності;
- особистісної мотивації.

Категорії для аналізу:

- Готовність (усвідомлена, часткова, відсутня)
- Джерела підтримки (внутрішні/зовнішні)
- Виклики/перешкоди
- Професійна рефлексія

Ключ:

Результати використовуються для глибокої інтерпретації кількісних даних, а також для формування рекомендацій щодо підготовки психологів у кризових умовах

ДОДАТОК В

Тест на оцінку психологічної готовності до професійної діяльності в умовах війни

Інструкція:

Нижче наведені твердження, які стосуються Ваших почуттів, ставлення та поведінки у професійній діяльності в умовах екстремальних ситуацій.

Прохання уважно прочитати кожне твердження і вибрати варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому ставленню або поведінці.

Варіанти відповіді:

- 0 – Зовсім не погоджуюсь
- 1 – Скоріше не погоджуюсь
- 2 – Нейтрально
- 3 – Скоріше погоджуюсь
- 4 – Повністю погоджуюсь

Частина 1. Оцінка основних компонентів готовності (за методикою В. І. Соловйова)

1. Я маю чітке розуміння своїх професійних обов'язків у складних кризових ситуаціях.
2. Мене мотивує допомога людям, які переживають травматичні події.
3. Я готовий працювати в умовах постійного стресу та емоційного навантаження.
4. Мені легко зберігати спокій і концентруватись у складних ситуаціях.
5. Я вмію швидко приймати рішення у стресових обставинах.
6. Я володію необхідними знаннями для роботи з постраждалими від війни.
7. Моя воля допомагає мені подолати емоційні труднощі під час роботи.

Шкали:

1. Когнітивна готовність (твердження 1, 5, 6)

2. Мотиваційна готовність (твердження 2, 3, 7)
3. Емоційно-вольова стабільність (твердження 4)

Ключ:

- Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою (0–4).
- Максимальний бал – 28.
- Інтерпретація:
 - 0–9 – низький рівень готовності
 - 10–19 – середній рівень
 - 20–28 – високий рівень готовності

Частина 2. Оцінка морально-ціннісних орієнтацій та емоційної саморегуляції (за методикою С. Д. Максименко та Л. А. Кондратьєвої)

8. Я відчуваю сильне співчуття до людей, які пережили травматичні події.
9. Я вмію контролювати свої емоції, щоб не допустити їх впливу на мою роботу.
10. Моя внутрішня мотивація підтримує мене навіть у найскладніші моменти.
11. Я прагну постійно вдосконалювати свої навички для ефективної допомоги людям у кризі.
12. Мене не лякає необхідність працювати з важкими емоційними станами пацієнтів.
13. Я готовий підтримувати психологічний стан постраждалих навіть за умов великого навантаження.
14. Я відчуваю відповідальність за психологічну підтримку тих, хто опинився у складних життєвих обставинах.

Шкали:

1. Альтруїстична мотивація (твердження 8, 10, 14)
2. Емоційна саморегуляція (твердження 9, 12, 13)
3. Професійна спрямованість (твердження 11)

Ключ:

- Кожна шкала має свій субіндекс, що оцінюється у межах 0–12 (3 твердження $\times$ 4 бали).

- Високі показники свідчать про сформованість ціннісно-мотиваційної сфери.

Загальна оцінка:

- Визначається рівень психологічної стійкості та професійної мотивації.

- Бал 21–28 – високий рівень
- Бал 14–20 – середній
- Бал 0–13 – низький рівень, потребує підтримки