

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДО ЗАХИСТУ ДОПУЩЕНО
Начальник кафедри практичної
психології та педагогіки
доктор психологічних наук,
професор, полковник служби
цивільного захисту

_____ Роксолана СІРКО

«__» _____ 20__ року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: *«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ
МАЙБУТНІХ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО
СТАНУ»*

Виконала:
здобувачка 4 року навчання денної
форми здобуття першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми
Екстремальна та кризова психологія

Дарія ДРАНЧАК

Керівник Лілія ПИЛИПЕНКО

Львів 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ МАЙБУТНІХ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	7
1.1. Поняття про мотивацію досягнення у психології	7
1.2. Особливості мотивації досягнення майбутніх психологів екстремального профілю.....	17
1.3. Особливості професійної підготовки майбутніх екстремальних психологів в умовах воєнного стану.....	21
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ МАЙБУТНІХ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПСИХОЛОГІВ.....	29
2.1. Опис і характеристика психодіагностичного інструментарію емпіричного дослідження.....	29
2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей мотивації досягнення майбутніх екстремальних психологів.....	34
2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку мотивації досягнення майбутніх екстремальних психологів.....	45
Висновки до другого розділу.....	50
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ДОДАТКИ.....	63

ВСТУП

Актуальність теми полягає в необхідності поглибленого вивчення психологічних аспектів мотивації досягнення у майбутніх екстремальних психологів в умовах воєнного стану. Мотивація є ключовим фактором у процесі їхньої професійної підготовки та подальшої продуктивної діяльності. Сучасні реалії війни вирізняються високим рівнем стресу, ризиків та невизначеності, що обумовлює зростання вимог до особистісної витривалості, відповідальності та орієнтації на результат серед майбутніх психологів сектору безпеки та оборони України.

Особливої уваги потребують такі аспекти, як співвідношення мотивації до успіху й уникнення невдачі, рівень резиліентності, специфіка локусу контролю, особистісні характеристики і система ціннісних орієнтацій. Попри наявність досліджень щодо мотивації досягнення, питання її специфіки в умовах воєнного стану залишається малодослідженим. Вивченням проблематики мотивації досягнення успіху займалися зарубіжні та українські науковці, а саме Дж. Аткинсон, Г. Гекхаузен, Е. Дечі, К. Дьюк, М. Іваничук, Т. Казьмірук, І. Лукашова, Д. МакКлелланд, Р. Райан, О. Шевченко. У зв'язку з цим постає необхідність проведення всебічного теоретичного та емпіричного аналізу, який стане основою для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток мотивації досягнення, підвищення психологічної стійкості та професійної готовності майбутніх екстремальних психологів в умовах воєнного стану.

Ключове значення займає визначення психологічних чинників, котрі стимулюють формування стійкої мотивації досягнення в умовах підвищеного ризику та професійної відповідальності, а також аналіз внутрішніх і зовнішніх детермінант, які впливають на спрямованість особистості майбутніх екстремальних психологів у період професійного становлення. Комплексне дослідження означеної проблематики поглибить розуміння механізмів адаптації та саморегуляції в умовах воєнного стану. Це сприятиме зростанню рівня якості підготовки фахівців, які ефективно виконують професійні обов'язки.

Об'єкт дослідження – мотивація досягнення особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості мотивації досягнення майбутніх екстремальних психологів в умовах воєнного стану.

Мета дослідження – здійснити теоретико-емпіричний аналіз психологічних особливостей мотивації досягнення майбутніх екстремальних психологів в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження – ми припускаємо, що для мотивації досягнення майбутніх екстремальних психологів в умовах воєнного стану притаманна низка психологічних особливостей, що проявляються у взаємовідношенні мотивації до успіху та уникненні невдачі і пов'язані з особистісними рисами, рівнем резильєнтності, особливостями локусу контролю й ціннісними орієнтаціями.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз мотивації досягнення майбутніх екстремальних психологів.
2. Емпірично дослідити психологічні особливості мотивації досягнення майбутніх екстремальних психологів в умовах воєнного стану.
3. Розробити психологічні рекомендації щодо розвитку мотивації досягнення майбутніх екстремальних психологів.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань ми обрали такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, узагальнення, синтез, систематизація); емпіричні (тестування (Методика А. Реана «Діагностика мотивації досягнення та страх невдачі»; Методика Т. Елерса: Діагностика мотивації до успіху; П'ятифакторний особистісний опитувальник «Велика П'ятірка»; Методика вивчення вольових якостей (варіант шкали локус контролю Дж. Роттера); Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10; Методика М. Рокича «Ціннісні орієнтації»); математико-статистичні (відсотковий та кореляційний аналізи).

Теоретичне значення дослідження. Теоретичне значення нашого дослідження полягає в поглибленні уявлень про психологічні особливості мотивації досягнення у майбутніх екстремальних психологів в умовах воєнного

стану. Особлива увага приділяється встановленню кореляційних зв'язків між мотивацією до успіху та уникненням невдачі, рівнем резильєнтності, локусом контролю, особистісними рисами та ціннісними орієнтаціями. Отримані результати розширюють теоретичні знання про мотивацію досягнення та створюють основу для подальших наукових досліджень у галузі екстремальної та кризової психології.

Практичне спрямування результатів дослідження. Отримані дані дослідження можуть бути використані з метою розвитку мотивації досягнення майбутніх екстремальних психологів та підвищення рівня ефективності їх професійної підготовки. Також результати можна буде застосовувати в індивідуальній роботі із здобувачами вищої освіти, під час розробки тренінгових та психокорекційних програм, котрі спрямовані на формування внутрішньої мотивації, стресостійкості, саморегуляції та готовності до прийняття рішень у складних ситуаціях. Отримані емпіричні результати можуть знайти своє практичне значення в організації освітнього процесу, використання інтерактивних методів навчання (рольових ігор), а також планування заходів, які сприяють розвитку цілеспрямованості, відповідальності та фахових компетентностей у майбутніх психологів.

Характеристика вибірки. Загальна кількість досліджуваних експериментальної вибірки складає 30 здобувачів вищої освіти Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, які навчаються за спеціальністю «Психологія» (освітньо-професійна програма «Екстремальна та кризова психологія»).

Апробація результатів кваліфікаційної роботи здійснювалася на Х Всеукраїнській студентській науково-практичній онлайн-конференції «Волинська весна: перші паростки науки» (м. Луцьк, 2026 р.).

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, який налічує 87 найменувань, з них 17 – іноземною

мовою, та 4 додатки на 63 сторінці. Загальний обсяг роботи становить 106 сторінок, основний текст – 51 сторінка. У роботі розміщено 9 рисунків.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ МАЙБУТНІХ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Поняття про мотивацію досягнення у психології

Мотивація в контексті психології особистості трактується як центральний елемент до опису й глибокого розуміння особистості та індивідуальних відмінностей. Експерти когнітивної психології описують мотивацію як процес, що допомагає пояснити актуальні поведінкові прояви, обумовлені особистісними характеристиками [35, с. 127–131].

Термін «мотивація» походить з латини та означає спонукання до дії. Мотивація – це вираження поведінки, а не об'єкт чи конкретна подія, яку можна безпосередньо спостерігати.

За визначенням психологічного словника, мотивація являє собою цілеспрямоване спонукання індивіда до певної діяльності. Це складний феномен, що передбачає аналіз та оцінку можливих варіантів, а також прийняття обґрунтованих рішень [33, с. 623–626].

Мотивація є динамічним процесом або станом, що виникає під впливом різних факторів, які активізують, спрямовують та підтримують поведінку, орієнтовану на досягнення конкретної мети, вагомих результатів чи успіхів.

Теоретичне осмислення мотивації як психологічного явища інтерпретується визначними психологами по-різному:

1. Мотивація визначається як сукупність психологічних елементів (потреб, намірів, прагнень, мотивів, цілей), які підштовхують людину на реалізацію окреслених вчинків, дотримання певних моделей поведінки.

2. Мотивація виступає механізмом управління, який заохочує працівника до участі в певній діяльності та дає орієнтир на втілення задуманого результату.

Хоча існує багато різних визначень мотивації, усі вони виділяють ряд визначних моментів. По-перше, це є її роль у регулюванні, спрямуванні та

контролі діяльності особистості. Далі йдеться про складність мотиваційної структури, яка включає множину мотивів. І нарешті, всі визначення вказують на динамічний та змінний характер мотивації.

Мотивація є важливим регулятором поведінки людини, що спрямовує її відповідно до індивідуальних потреб. Особливо за умови, що задоволені базові психологічні потреби, таких як незалежність, компетентність та формування значущих соціальних зв'язків, мотивація до діяльності набуває внутрішнього характеру. У протилежному випадку, коли ці потреби залишаються незадоволеними, індивідуум може відчувати зовнішній контроль, сумніватися у власній компетентності та виявляти відсутність значущих міжособистісних зв'язків. Це призводить до домінування зовнішньої мотивації. Одним із дієвих підходів до забезпечення високого рівня мотивації досягнень є сприяння розвитку внутрішнього прагнення, чого можна досягти завдяки гармонійному використанню внутрішніх і зовнішніх мотивуючих факторів [45, с. 244–253].

Мотивацію вивчали з різних підходів, включаючи біологічні, когнітивні, соціальні та емоційні чинники. Вітчизняні та зарубіжні науковці здійснили багато наукових досліджень щодо розвитку мотивації та її значення у реалізації окремих видів діяльності, що супроводжуються різноманітністю думок щодо її природи та труднощів її узагальнення й інтеграції.

Д. Дзвінчук і В. Малімон виділяють кілька ключових характеристик мотивації: 1) мотивація виступає складною системою, яка складається з елементів і структур, тобто має певний змістовий наповнювач і внутрішню організацію; 2) мотивація має динамічний характер, що проявляється через мотиваційні цикли, стани та ланцюги; 3) вона є складовою частиною ширшої системи діяльності, аналіз функцій і механізмів якої дозволяє розкрити її природу; 4) мотивацію можна розглядати як функціональну систему, де тісно взаємодіють афективні й когнітивні процеси, утворюючи цілісність та взаємну залежність; 5) мотивація являє собою психічну систему, яка регулює психічні процеси та спрямовує діяльність [13].

Важливим аспектом процесу мотивації є усвідомлення реального впливу

власних дій на результати в минулому. Зокрема, розуміння зв'язку між своїми вчинками та досягнутими результатами проявляється у формуванні вибору між внутрішнім і зовнішнім локусом контролю (інтернальність-екстернальність). При цьому суб'єктивна значимість і привабливість успіху в конкретній діяльності виступають ще одним ключовим чинником мотивації досягнення або прагнення до успіху.

Для ефективного виконання певних завдань потрібна значна мотивація. Однак надмірний рівень мотивації може викликати підвищену активність і напруженість, що часто породжує небажані наслідки, наприклад, зниження продуктивності, виникнення дисфункцій, стресових станів та порушень поведінки. Усе це зрештою негативно впливає на якість виконуваної діяльності.

Основними складовими мотивації в більшості досліджень виступають мотиви, які формують ієрархічну структуру та перебувають у взаємозв'язку. Частина цих мотивів виступає як кінцеві цілі, надаючи діяльності особистісного сенсу, тоді як інші мають лише тимчасовий, ситуативний характер і виконують роль проміжних цілей у процесі діяльності.

Мотив (лат. *motus* – рух) розглядається як внутрішня характеристика особистості, що виступає рушійною силою, яка визначає її діяльність. За словами О. Столяренка, мотивація відображає переважно внутрішні мотиви, які впливають на вибір цілей, способів дій особистості. Якщо мета показує, чого людина прагне досягти, то мотивація пояснює, навіщо це їй потрібно. Варто зазначити, що мотиви не є сталими: вони еволюціонують залежно від змін у потребах та інтересах особистості [62].

Мотив як особистісна складається з таких тенденцій як спрямованість досягати успіху та схильності уникати невдач. У випадку, коли домінує прагнення до успіху, в людини фіксується високий рівень мотивації досягнення, у той час як низька мотивація свідчить про домінування страху зазнати поразки. У найзагальнішому розумінні під мотивом мається на увазі все те, що стимулює особистість до здійснення діяльності. Варто зазначити, що інтерпретація поняття «мотив» виявляє певну неоднозначність. Зокрема, його розглядають як

конкретну ситуаційну, функціональну змінну, зокрема, як «вербалізацію мети та програми, яка дозволяє індивіду ініціювати певну діяльність» (за концепцією К. Обуховського) [82].

Мотивація може проявлятися як у свідомій, так і в несвідомій формах. Мотиви, усвідомлені людиною, значною мірою спрямовують особистість та формують її основні орієнтири. Відтак, мотивація здатна набувати як свідомого, так і несвідомого характеру, що підкреслюється у відповідних дослідженнях [85].

Основні мотиви особистості значною мірою сприяють прояву активності, зокрема в професійній сфері. Обираючи певний вид занять, людина здебільшого керується прагненням задовольнити власні потреби та бажання. Мотивація виступає ключовим чинником, який визначає природу її професійної діяльності, формуючись під впливом динамічної взаємодії різних стимулів та мотиваційних факторів. До таких мотивів належать: професійні наміри, потреба реалізовувати себе у роботі, інтерес до певного роду занять, ціннісні орієнтири у професійній поведінці та внутрішні спонукання до дій.

Стан мотиваційної сфери індивіда визначають за трьома характеристиками: широтою, гнучкістю та ієрархічністю. Широта проявляється як множинність мотивів, потреб і цілей, які спонукають людину до дій. Чим більше різноспрямованих та індивідуальних факторів мотивують людину, тим розвиненішою вважається її сфера мотивації. Гнучкість характеризується здатністю людини застосовувати варіативні методи для задоволення своїх потреб вищого рівня. Наприклад, одна особа може задовольняти інформаційні потреби, обмежуючись телебаченням чи радіо, тоді як інша звертається до книг, журналів або спілкування з іншими людьми. Це свідчить про те, що мотиваційна сфера другої людини є більш адаптивною та універсальною. Варто зазначити, що широта й гнучкість по-своєму описують характеристики мотиваційної сфери. Широта акцентує увагу на різноманітті предметів, здатних задовольнити потреби людини, тоді як гнучкість відображає варіативність і взаємозв'язки між різними рівнями організації мотиваційної структури – мотивами, потребами та

цілями. Ієрархічність також є важливою характеристикою мотиваційної сфери. Вона визначається тим, наскільки відрізняються за силою й частотою виникнення різні мотиви. Одні з них є домінуючими і більш актуальними, тоді як інші менш часті та слабші. Чим більше ці відмінності виражені, тим досконалішою є ієрархічна організація мотиваційної сфери людини.

Найвагомішим видом мотивації для людини вважається мотивація, спрямована на досягнення. Це пояснюється її ключовою роллю у формуванні життєвих орієнтирів та дій індивідів. Такий феномен зумовлений інтенсивними змінами сучасного суспільства, яке вимагає постійного руху вперед.

Г. Мюррей, засновник досліджень мотивації досягнення, увів даний термін для позначення прагнення, спрямованого на успішне виконання завдання, і визначав досягнення як генералізовану людську потребу. Науковець підкреслював, що індивіди відрізняються рівнем своєї готовності або схильності долати труднощі, демонструвати силу, а також своїм устремлінням вирішувати складні завдання або виконувати їх якомога швидше. Г. Мюррей вважав, що привабливість досягнення полягає не стільки в здобутті кінцевого результату, скільки в самому процесі розвитку та застосування власних здібностей. Таким чином, основним рушієм мотивації досягнення є процес діяльності [22].

Мотивація досягнення є однією з форм мотивації, яка визначається прагненням особистості досягати успіхів, а також уникати можливих невдач. Вона має тісний зв'язок з індивідуальними потребами, що орієнтовані на реалізацію своїх цілей та підвищення результативності діяльності [20, с. 25].

Мотивацію досягнення можна визначити як комплекс життєвих орієнтирів і потреб, що спонукають людину проявляти активність у прагненні досягти поставлених цілей у різних сферах життя [34, с. 314–323].

Мотивація досягнень – це прагнення до постійного вдосконалення своїх навичок і здібностей, а також їх підтримання на найвищому можливому рівні. Її основою виступає емоційне переживання, що виникає у зв'язку з соціальним визнанням успіхів, яких досягнув індивід. Важливими складовими мотивації є прагнення до майстерності, дух змагання та прагнення до якісного виконання

завдань, яке приносить задоволення від добре виконаної роботи [81].

Дослідниця О. Дніпрова зазначає, що мотивація досягнення розглядається як структурне утворення, основу якого становить мотив, спрямований на здобуття успіху та уникнення невдачі. Вона включає кілька ключових компонентів: потребу у реалізації мети та її прогнозування, інструментальну активність, афективний стан, результати діяльності та ставлення інших осіб до отриманих результатів. Така структура формує напругу в контексті можливості задоволення зазначеної потреби, що, у свою чергу, може стати причиною виникнення конфлікту [14, с. 17–21].

Мотив досягнення виступає як відносно стабільна характеристика особистості. Водночас він має динамічну природу та проявляється у взаємодії з конкретними ситуативними умовами, зокрема, зі значущістю та ймовірністю успішного результату в будь-якій сфері [60, с. 163–168].

Мотивація досягнення виконує ряд важливих функцій:

- когнітивну, яка спрямована на здобуття необхідних знань для їх подальшого використання у житті;
- емоційну, що демонструє роль емоцій у впливі на діяльність людини;
- інтегративну, що охоплює систему самооцінки виконуваної праці та досягнутих результатів [34, с. 314–323].

Американські психологи Дж. Аткинсон і Д. Макклелланд виокремлюють два типи мотивації досягнення: орієнтовану на успіх і спрямовану на уникнення невдач. Мотивація, зосереджена на успіху, є позитивною за своєю суттю, оскільки спонукає людину до конструктивної поведінки, що спрямована на досягнення бажаних цілей і результатів. Натомість мотивація уникнення невдач належить до негативного поля, адже за такого підходу люди зазвичай першочергово концентруються на тому, як запобігти можливим поразкам, а не на досягненні успіху.

Дослідження, присвячені мотивації досягнення, були започатковані у 1950-х роках видатним американським науковцем Д. Макклелландом. Він успішно виявив індивідуальні відмінності у рівнях мотивації досягнення,

застосовуючи тематичний апперцептивний тест (ТАТ), розроблений Г. Мюрреєм. Згідно з Д. Макклелландом та його співробітниками, розвиток мотивації досягнення тісно пов'язаний із особливостями процесу соціалізації, зокрема з ціннісними орієнтаціями, притаманними різним соціальним спільнотам. Д. МакКлелланд стверджував, що рівень мотивації досягнень особистості детермінується особливостями процесу соціалізації та залежить від зовнішніх факторів, таких як вплив умов виховання в сприятливому середовищі і роль батьків у формуванні цього типу мотивації. Аналізуючи психологічні умови становлення мотивації досягнень, він виділив основні чинники, які сприяють її розвитку. До них належать: наявність синдрому досягнення, що характеризується переважанням мотивації до успіху над прагненням уникнення невдач, здатність до самоаналізу, наявність соціальної підтримки, а також уміння і прагнення ставити перед собою масштабні, але досяжні цілі й спрямовувати зусилля на їх реалізацію [76, с. 536–555].

Одна з найранніших концепцій мотивації досягнення – це модель вибору ризику, розроблена Дж. Аткинсоном. У цій моделі визначено три ключові чинники: мотив, цінність й очікування, які формують мотивацію досягнення. Вивчаючи потребу в досягненнях через результати експериментальних досліджень і розробляючи рекомендації щодо підвищення рівня ефективності праці менеджерів, Дж. Аткинсон разом із Д. Макклелландом ввели поняття мотивації досягнення. Воно ж вважалось орієнтиром на відповідність результатів діяльності встановленим критеріям якості [22].

В рамках дослідження мотивації досягнення Б. Вайнер розробив теорію каузальної атрибуції. Згідно цієї теорії, атрибуції визначаються як судження або висновки людини стосовно причин поведінки, зокрема успіхів та невдач. Основна ідея теорії полягає в тому, що причини досягнень або невдач можуть класифікуватися за двома ключовими параметрами: локалізацією і стабільністю. Параметр локалізації характеризує те, звідки походять причини досягнень чи помилок: чи бачить особа джерело у внутрішніх факторах, що залежать від неї самої або у зовнішніх обставинах, які поза її контролем. Параметр стабільності

стосується ступеня постійності або змінності чинників, які визнаються причиною результатів. Можна виділити основні типи причин успіху й невдачі:

1. Складність завдання, що виступає зовнішнім і стабільним фактором успіху.
2. Старанність, яка розглядається як фактор внутрішній, але змінний.
3. Випадкові обставини, які є зовнішнім і нестабільним фактором успіху.
4. Здібності, які визначаються як внутрішній і стабільний фактор успіху [87, с. 548–573].

К. Двек було запропоновано соціокогнітивний підхід. Завдяки ньому пояснювались механізми функціонування мотивації досягнення, акцентуючи увагу на значущості уявлень суб'єкта про себе для формування його мотиваційних прагнень. Зокрема, вона стверджує, що сприйняття індивідом власного інтелекту відіграє ключову роль у мотивації. У своїх дослідженнях К. Двек зазначає, що реакція індивіда на невдачу не залежить від рівня його інтелектуальних здібностей, а радше формується його уявленнями про сутність інтелекту як феномену. Дану когнітивну модель поведінки можна застосовувати для аналізу та вирішення соціальних завдань, які постають перед індивідом. Згідно з концепцією К. Двек, люди вдаються до двох різних типів теорій щодо природи особистості. Перший із них передбачає сприйняття особистості як незмінної сутності. Другий – базується на переконанні, що взаємодія з іншими людьми може сприяти суттєвим змінам особистісних характеристик, дозволяючи людині активно впливати на власний розвиток. Таким чином, уявлення суб'єкта не лише про самого себе, але й про інших важливих учасників соціальної взаємодії визначають стратегії поведінки та підходи до вирішення соціальних ситуацій [3, с. 34–41].

У психологічній науці сформульована ще одна значуща концепція – теорія сприйманого контролю, розроблена дослідницею Е. Скіннер. Вона розглядала цей феномен як фундаментальну рушійну силу в процесі індивідуального розвитку. Згідно з теорією, уявлення особистості про контроль істотно впливає на здатність ініціювати дії, оцінювати ефективність реалізації намірів та

визначати, чи сприятимуть ці наміри виникненню зусиль і наполегливості або ж, навпаки, стримуватимуть їх [83, с. 121–130].

Сприйманий контроль визначає: чи буде особистість перевіряти гіпотези й опрацьовувати стратегії, шукати нову інформацію і планувати діяльність або ж проявлятиме пасивність, уникатиме складнощів чи схилитиметься до тривожності. На думку Е. Скіннер, цей феномен є базовим механізмом, що визначає успіхи або невдачі у різних сферах життя. Особи, які вірять у свій контроль над ситуацією, зазвичай діють таким чином, що підвищують ймовірність успіху. Це своєю чергою підтверджує їхні позитивні очікування щодо здатності контролювати події. Крім того, тривале включення у розв'язання складних завдань сприяє набуттю реальних умінь і компетентностей. Натомість ті, хто сумнівається в можливості впливати на результати власними зусиллями, через прояви пасивності втрачають здатність контролювати будь-що та не беруться за розвиток нових навичок [84, с. 91–106].

Особливості формування внутрішніх джерел мотивації досягнення розглядається у теорії, розробленій Е. Десі та Р. Райяном, яка зосереджується на феномені внутрішньої мотивації. У своїх роботах вони спираються на ідеї гуманістичної психології, зокрема на теорію потреб А. Маслоу [64], а також дослідження Ф. Хайдера, Р. Чармса і Р. Уайта [17; 18]. За твердженням Е. Десі, основою внутрішньої мотивації є ключові потреби людини: відчуття компетентності та автономії. Водночас він підкреслює, що така мотивація виникає не через зовнішні заохочення, а завдяки самій суті діяльності. Люди займаються цими активностями виключно через внутрішній інтерес і задоволення, не прагнучи отримати зовнішні винагороди.

Ключовим елементом у процесі становлення мотивації до досягнень постає самоефективність, що являє собою ступінь упевненості особистості у власній спроможності вдало здійснювати необхідні кроки та реалізовувати намічені завдання.

А. Бандура підкреслював, що самоефективність визначається як переконання у власній здатності досягати успіху у конкретній діяльності.

Самоефективність вимагає усвідомленої здатності до ефективності, керування власними діями й подолання перешкод [75, с. 122–147].

Стійкість – це непрямий фактор, який впливає на розвиток мотивації досягнення та залежить від знання особистих ресурсів. Успіх адаптації та рівень стійкості людини залежать не лише від середовища, а й від наявності та використання особистих ресурсів, а також від якості та ефективності прийнятих стратегій, оскільки здатність до адаптації є продуктом засвоєної поведінки та природного виживання [63, с. 460–462]. Стійкість позитивно впливає на відчуття психологічного благополуччя, сприяє самооцінці, мотивує бажання людей ставити цілі особистого розвитку та досягати свого потенціалу, що, у свою чергу, підтримує мотивацію досягнення на високому рівні та стимулює професійний розвиток.

Розглядаючи досягнення, як мотиваційно-сміслову структуру, можна підкреслити, що воно характеризується цілеспрямованістю на отримання бажаного результату, впевненістю у власні сили, свідомим сприйняттям цінності роботи, наполегливістю, критичністю до себе та самостійністю. Воно забезпечує особі реалістичне утворення цілі, віру в успіх, самостійне вдосконалення діяльності шляхом пізнання самого себе та збільшення працездатності [28].

Таким чином, при аналізі проблеми мотивації досягнення успіху, на нашу думку, важливо врахувати те, що успішність діяльності неможливо розглядати окремо від особистості, яка цю діяльність виконує. Отже, як правильно підкреслює Ж. Вірна, специфіка умов, у яких виконується професійна діяльність, впливає на її результат, однак особистість може як змінювати ці умови, так і підпорядковуватися їм. Серед факторів, що визначають успішність діяльності, виділяються: а) зовнішні умови, в яких проходить професійна діяльність (характер суспільно-політичних відносин, ставлення суспільства до цінності особистості та її ролі в суспільному виробництві; умови і організація професійної діяльності, у тому числі й рівень підготовки спеціаліста) [7].

Отже, мотивація є активним процесом, який визначає напрямок і інтенсивність діяльності особистості. Мотивація досягнення відіграє ключову

роль у розвитку компетентності, подоланні перешкод та самовдосконаленні, стимулюючи прагнення до успіху та високих результатів у різних сферах життя.

1.2. Особливості мотивації досягнення майбутніх психологів екстремального профілю

Професія психолога в Україні охоплює не тільки загальні функції, а також спеціалізовані напрями, такі як екстремальна та кризова психологія. У загальному значенні, поняття екстремальний психолог характеризує фахівця, який вже має психологічну освіту та здійснює фахову діяльність в рамках практичної й наукової психології екстремальної діяльності. За таких специфічних структур фахівцями виконується психологічний супровід відповідної екстремальної праці. Діяльність екстремальних психологів досить широка. Перш за все, вона включає в себе надання психологічної допомоги постраждалому населенню та особовому складу підрозділів. Характеризується здійсненням професійного відбору осіб на проходження служби, працевлаштування на роботу. Психолог займає ключову роль під час створення системи психологічної готовності рятувальників до ефективного виконання завдань за призначенням, виконує консультативну й просвітницьку роботу. Також ним здійснюються заходи психопрофілактики, психологічної реабілітації та відновлення після важких життєвих впливів [5, с. 58–59].

Професія екстремального та кризового психолога має особливу цінність у межах діяльності Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС України). Цей фахівець відповідає за підтримку психоемоційної рівноваги рятувальників, надає психологічну допомогу постраждалим у кризових обставинах, сприяє зниженню негативних наслідків стресу, запобігає формуванню посттравматичних розладів і професійному вигоранню. До його функціональних обов'язків належать виявлення психологічних, емоційних, економічних та організаційних факторів, які впливають на службову діяльність персоналу, проведення оцінки індивідуальних характеристик працівників, аналіз

умов праці та їхнього впливу на ефективність виконання завдань. Психолог також займається складанням професіограм і психодіагностичних описів, готує особовий склад до роботи в умовах екстремального стресу, проводить психокорекційну та відновлювальну роботу як із працівниками, так і з населенням, що постраждало внаслідок надзвичайних подій.

Завдяки професійній оцінці психологічних характеристик діяльності та впровадження результатів психологічних досліджень, екстремальний психолог пов'язаний із формуванням здорового етичного та психологічного середовища, підвищення ефективності, оптимізації умов праці, запобігання конфліктам та зменшення інновацій працівників. Він також підтримує адаптаційні процеси для молодих експертів, радить менеджерам ефективно використовувати працівників, враховуючи потенціал кожного працівника [49].

Виділяють зовнішню і внутрішню позицію діяльності екстремального психолога. Зовнішня вирізняється тим, що психолога залучають до певних робіт в організації. Згідно внутрішньої позиції – це практичний психолог, що працює в організації на відповідній штатній посаді. Варто звернути увагу на те, що обидві позиції мають як переваги, так і недоліки. В процесі вирішення завдань «Сторонній» психолог вважається більш нейтральним, проте він недостатньо володіє інформацією про те, яка організація зсередини. Як правило йому знадобиться певний період часу, щоб розібратись з організаційними та управлінськими процесами. В свою чергу практичний психолог позбавлений цих недоліків. Його слабкою стороною є статус члена колективу через постійну роботу в організації. У зв'язку з цим психологу важко дивитись на речі, здійснювати аналіз чи давати оцінку без упередженого ставлення [19, с. 27].

Мотивація досягнення успіху – це діяльність особистості, котра зосереджена на активності, орієнтації на результат та готовності до ризику, тоді як мотивація уникнення невдачі включає страх помилок, пасивність, страх невдачі та ризику, уникнення відповідальних рішень [37, с. 46–54].

Мотивація досягнення суттєво впливає на якісну підготовку майбутніх екстремальних психологів. У внутрішній позиції діяльності передбачається

відкритість до професійного і особистісного розвитку, стійкість до стресових чинників та відповідно саморегуляція власного стану. У психолога з'являється бажання всебічно вдосконалюватись і підвищувати професійну ефективність. Зовнішнє робоче місце пов'язане з клієнтами, потерпілими та колегами у правоохоронних органах. Мотивація успіху визначає активність та відповідальність, а також готовність надавати якісну допомогу відповідно до професійних стандартів та законів.

Мотивацію досягнення майбутніх екстремальних психологів формують внутрішні та зовнішні чинники. На початку шляху зовнішня мотивація набуває своєї актуальності. Натомість завдяки внутрішній мотивації особистість має змогу досягати успіхів в довготривалій перспективі. Внутрішні чинники являють собою потреби й цінності, рівень інтелекту та емоційного стану, моральні якості, життєстійкість і ступінь задоволення. Під час діяльності, що була спровокована внутрішньою мотивацією, у людини спостерігається внутрішня цікавість та насолода від самого процесу [45, с. 244–253]. Ще одним із ключових чинників є внутрішня цілеспрямованість і прагнення до досягнення успіху, що передбачає активну життєву позицію, відповідальність і орієнтацію на результат. Це підтверджується дослідженнями, які вказують на важливість внутрішньої мотивації та самореалізації у професійному становленні майбутніх психологів [36, с. 25–30].

Уміння здійснювати саморефлексію та аналізувати власну діяльність допомагають глибше усвідомити свої дії, виявити недоліки та визначити шляхи для особистісного вдосконалення. Такі навички сприяють успішній адаптації до нових умов, покращенню командної взаємодії, налагодженню ефективної комунікації та прийняттю обґрунтованих рішень у складних ситуаціях [48, с. 45–52].

На ефективність професійної діяльності та мотивацію до досягнення також впливає емоційний інтелект, який передбачає розпізнавання, усвідомлення, керування власними емоціями й переживання інших людей та, відповідно до цього, налагодження з ними емпатійних стосунків [29, с. 115–118].

Становлення професійної ідентичності та прийняття етичних засад обраної спеціальності виступають фундаментом для формування внутрішньої мотивації. Усвідомлення своєї ролі як майбутнього психолога, розуміння важливості надання допомоги іншим і прагнення бути корисним суспільству сприяють активному навчанню та прагненню до самореалізації у професії [56, с. 331–336].

До чинників зовнішньої мотивації належать наявні умови для виконання діяльності, а саме: безпосередньо процес діяльності, взаємодія між членами колективу. Мотивація, що обумовлюється за допомогою зовнішніх факторів, впливає на особистість за рахунок покарань, нагород, подяк чи грошового заохочення. Ключовими факторами, які стимулюють мотивацію, є керівництво та підтримка досвідчених колег, впевненість у собі та можливість навчатися та вдосконалювати свої навички.

Ще одним зовнішнім фактором, що впливає на мотивацію досягнення є воєнний стан. У зв'язку з підвищеною потребою в психологічній підтримці населення у майбутніх екстремальних психологів виникає усвідомлене прагнення розвиватись в обраній сфері, щоб досягти успіху. На додачу до вищесказаного, мотивація досягнення схильна формуватись, як за допомогою характеристик і особливостей особистості, так і через вимоги до професії. Створюються очікування щодо фахівця, які спонукають до підвищення компетентності, спроможності до зважених рішень і дій в умовах ризику.

Діяльність психологів у різних державних структурах здійснюється відповідно чинної нормативно-правової бази. Вона встановлює стандарти професіоналізму, визначає завдання і напрями психологічного забезпечення.

По-перше, у статті 38 Кодексу цивільного захисту України затверджений опис заходів психологічного захисту населення [25]. Окрім того, робота психолога в системі ДСНС здійснюється на основі «Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій», котрий затверджується Наказом МВС від 31.08.2017 р., № 747 [53].

Положення про Психологічну службу Збройних Сил України висуває вимоги до професійної психологічної діяльності у Збройних Силах України [51].

У військовому формуванні – Національна гвардія України психологічна діяльність визначається Положенням про психологічне забезпечення в Національній гвардії України [50].

«Порядок організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських» впорядковує роботу психолога в Національній поліції України [52].

Отож, мотивація досягнення екстремальних психологів дещо різниться від мотивації досягнення практичних психологів. Окрім прагнення до самореалізації й досягнення психологічної майстерності до мотивації досягнення в екстремальних умовах приєднуються наступні фактори: спонука до служіння народу, спроможність діяти в умовах ризику і небезпеки, саомобілізація.

1.3. Особливості професійної підготовки майбутніх екстремальних психологів в умовах воєнного стану

Професія психолога в Україні має офіційний статус і зареєстрована в Національному класифікаторі професій ДК 003:2010, де їй присвоєно код 2445.2 – «Психологи». Цей документ регламентує використання назв професій і посад, які рекомендовано застосовувати з урахуванням сучасних економічних і технологічних змін. Він базується на положеннях Міжнародного класифікатора професій ISCO-88, що сприяє узгодженню професійної термінології на міжнародному рівні [23].

Освітня підготовка майбутніх психологів за спеціальністю 053 здійснюється відповідно до вимог Єдиної державної електронної бази з питань освіти, яка визначає основні параметри навчальних планів. У межах цих програм студенти вивчають ключові дисципліни, пов'язані з екстремальною психологією, кризовим консультуванням, психотравматологією, організацією психологічної підтримки у надзвичайних ситуаціях. Особлива увага

приділяється практичним заняттям і тренінгам, спрямованим на розвиток навичок емоційної стійкості, виживання в екстремальних умовах та ефективної командної взаємодії [32].

Підготовку майбутніх фахівців у галузі кризової та екстремальної психології в Україні здійснюють кілька вищих навчальних закладів, що володіють належною інфраструктурою, кваліфікованим викладацьким складом і спеціалізованими освітніми програмами. Одним із провідних закладів підготовки є Львівський державний університет безпеки життєдіяльності. Там акцент робиться на формування психологічної готовності до реагування в умовах надзвичайних ситуацій. Також професійну підготовку здійснює Національна академія внутрішніх справ, де студенти опановують методи кризового консультування, психодіагностики та психології травматичних подій. Відповідні дисципліни включені також до освітніх програм Київського національного університету ім. Тараса Шевченка, Національного університету цивільного захисту України та низки інших регіональних ЗВО, які здійснюють підготовку за спеціальністю 053 «Психологія».

Підготовка екстремальних психологів є багаторівневою та складається з ряду взаємопов'язаних компонентів. В своїй структурі вона містить загальну та спеціальну теоретичну, базову практичну та професійно-екстремальну підготовку [24; 31, с. 40–48]. Перш за все, проводиться професійна спеціально-теоретична підготовка. За перші два роки навчання здобувачі вивчають теоретичну базу. Третій і четвертий рік присвячений засвоєнню знань, що стосуються психологічної діагностики, консультування та корекції. Згодом здійснюється професійно-екстремальна підготовка. Вона спирається на комплекс навчальних дисциплін, що формують професійну компетентність і готовність до діяльності в надзвичайних ситуаціях [26].

Зважаючи на особливості проведення підготовки майбутніх фахівців, вкрай важлива розробка таких теоретико-практичних курсів як «Екстремальна психологія». З їх допомогою здійснюється психологічне вивчення основ діяльності рятувальників та аварійних підрозділів в цілому. А саме

досліджуються проблеми екстремальної психології, методологічні аспекти, завдання й принципи, відбувається структуризація елементів діяльності у надзвичайних ситуаціях, а також надається психологічний аналіз основних помилкових дій рятівників. Значний акцент робиться на дослідженні особистісних якостей особистості, її структурі та головним підструктурам самосвідомості. Це стосується психічних процесів особи та специфіки їх прояву в екстремальних ситуаціях.

У процесі професійної підготовки майбутніх психологів Державної служби України з надзвичайних ситуацій важливим є формування професійно-екстремальної компетентності у психологів, яку Л. Пилипенко визначає як «складну інтегровану систему професійно-екстремальних знань, діяльнісно-рольових вмінь та навичок, особистісних характеристик, які забезпечують здатність і готовність ефективно виконувати професійні завдання в особливих та екстремальних умовах» [47].

Ключову роль підготовки екстремальних психологів займає створення моделі екстремальних обставин. Передусім це заняття, спрямовані на проходження смуги з перешкодами в психолого-тренувальному центрі. Імітації трубопроводів, підвальних та малих за габаритами приміщень у поєднанні з ефектами світла, шуму та задимлення повною мірою дозволяють індивідові навчитись брати відповідальність за дії, відпрацювати здатність контролювати власний емоційний стан та здійснювати регуляцію напруги в умовах впливу факторів ризику.

За майстерністю надання психологічної підтримки також можна поспостерігати в класах, де здійснюється гасіння пожеж, під час виїздів на полігон, в пожежні частини та психіатричні заклади. Паралельно майбутні екстремальні психологи активно залучаються до масштабних навчань, де мають змогу продемонструвати отримані знання і навички на практиці, проявити злагоджену роботу з іншими службами, що ліквідують наслідки надзвичайних ситуацій. У зв'язку з цим, здійснюється комплектація валізи психолога для подальшого надання психологічної допомоги постраждалим. Кожен майбутній

фахівець має можливість наочно ознайомитись з особливостями функціонування медичного сортувального майданчика та екстреної психологічної допомоги [61, с. 314–315]

Найбільший вплив на особливості підготовки майбутніх фахівців у сфері психологічного забезпечення здійснює війна. Вона трансформує уявлення про зміст професійної діяльності, розширюючи її межі за рахунок кризової, військової, реабілітаційної та травмоорієнтованої психології. Це вимагає оновлення освітніх програм, інтеграції практикоорієнтованих компонентів та формування готовності до роботи в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Змінюється відповідно і роль викладача. Окрім передачі знань на нього покладається роль психологічної опори для курсантів і студентів. Викладачі ЗВО, відповідно до результатів досліджень Т. Титаренко та Л. Карамушки, активно трансформують свої методики та включають елементи групової підтримки та емоційної регуляції. Вони – це приклад професійної стійкості та демонстрації способів адаптації до екстремальних умов без втрати власного професіоналізму [21; 65, с. 50; 66, с. 24–32].

Значне місце під час здобування освіти займає супервізія. Це ключовий механізм щодо попередження професійного вигорання та вторинної травматизації. Під час навчання студенти можуть розглядати важкі життєві історії. Відповідно систематична супервізія допоможе проаналізувати ці випадки, опрацювати власні емоційні реакції, формувати професіоналізм та зберігати об'єктивність [68, с. 24–26].

Професійна освіта під час війни розкриває питання особистого досвіду та етичних дилем, які не передбачаються класичними програмами. Майбутні фахівці мають готуватись до подальшої роботи в ситуаціях невизначеності або моральної шкоди [4, с. 3–10; 8, с. 32–43; 69, с. 167–180].

Варто брати до уваги, що здобувач, перш за все, є громадянином і так само переживає події, які можуть бути травмуючими для нього. Через цей фактор важко дотримуватись професійних норм та захиститись від вторинної

травматизації. Як наслідок, варто задатись питанням щодо збереження об'єктивності та надання якісної психологічної допомоги.

На тлі дефіциту ресурсів та постійної небезпеки, майбутнім психологам може бути важко пріоритезувати допомогу та не розголошувати конфіденційну інформацію. Навчання починає емоційно виснажувати. У процесі опрацювання різних запитів можуть виникати страх, гнів чи вразливість. Викладачі в такому разі мають бути особливо уважними та включати в навчальну програму методи самопомоги. З подоланням стресу студенти і курсанти справляються завдяки підтримці один одного. Це показує, що соціальна взаємодія виступає одним з найбільш важливих ресурсів для формування стійкості.

Спостерігається значна усвідомленість здобувачами необхідності турбуватись про власне ментальне благополуччя. З метою стабілізації частіше за все використовуються практики усвідомленості, вправи на дихання та фізична активність. Спираючись на саморегуляцію збільшується потенціал до професійного розвитку [21].

Воєнні дії залишають непоправний слід в долі кожного громадянина. Знищені домівки, втрачені життя, душевний біль, розпач і зневіра. За наявних умов вкрай корисними для здобувачів вищої освіти є зустрічі з військовими психологами. Такі ініціативи слугують ознайомленням з специфікою робити психолога в зоні бойових дій, наданням психологічної допомоги родичам загиблих та використанням на практиці ізраїльських протоколів щодо надання першої психологічної допомоги. До прикладу, протокол «Я поруч!» для психологічної підтримки бійця, що стикнувся з гострою стресовою реакцією, протокол «Чотири стихії» для відновлення контролю над собою в умовах стресу чи протокол «Напарник» для подолання гострих стресових станів. Отож, набуті знання є вагомими в процесі збереження ментального здоров'я населення та під час майбутньої професійної діяльності [12; 43].

В реаліях сьогодення важливою складовою практичної підготовки майбутніх екстремальних психологів є отримання досвіду в таких спеціально обладнаних місцях, як Пункти незламності. Іншими словами це простір, де

людям, які постраждали внаслідок ворожих обстрілів, надаються місця для обігріву, зарядження гаджетів, доступ до Інтернету, уся необхідна інформація, допомога психолога та можливість випити гарячого чаю.

У зв'язку з цим студенти й курсанти мають нагоду продемонструвати готовність діяти в умовах надзвичайних ситуацій, працювати з людьми та нести відповідальність у найскладніші моменти. Залучення до роботи на схожих локаціях дозволяє практично застосовувати здобуті раніше знання, що стосуються стабілізації емоційного стану, проведення психологічної едукції та підтримки, зважаючи на невизначені умови.

Незважаючи на тривалий воєнний стрес, юні психологи вже сьогодні спроможні прийти на допомогу цивільному населенню, у такий спосіб також проявляючи свою громадянську позицію.

Під впливом війни навчання формує в майбутніх екстремальних психологів унікальну професійну ідентичність. Набутий досвід підштовхує до глибшого розуміння важливості обраної професії та спонукає підвищувати рівень резильєнтності. Нове покоління психологів вже на навчальному етапі набуває обізнаності, яку раніше можна було здобути тільки впродовж тривалої практики.

Отож, в умовах воєнного стану, гуманітарної нестабільності, підвищеного рівня тривожності та психологічної вразливості серед населення роль психологів, що працюють в екстремальних умовах, набуває особливої важливості. Ці фахівці виступають ключовими учасниками системи психічного здоров'я, котрі активно залучаються до сфери цивільного захисту, оборони, медицини катастроф, які функціонують в умовах ризику. Процес підготовки майбутніх екстремальних психологів під час війни є достатньою мірою складним і вимагає відповідних дій. По-перше, система освіти повинна бути гнучкою. По-друге, студенти, курсанти і викладачі мають працювати над особистісною стійкістю.

Висновки до першого розділу

Результати теоретичного опрацювання проблеми підтверджують, що мотивація є багатограним психічним феноменом, котрий регулює поведінку особистості та забезпечує її цілеспрямовану активність у різних сферах життя. Суттєвим аспектом мотивації є її здатність змінюватися під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників, проявлятися у свідомих та несвідомих формах, а також у різних мотиваційних циклах та станах.

Мотивація досягнення визначається як бажання особистості досягати успіхів та уникати невдач. Для неї характерні високий рівень цілеспрямованості, готовність до ризику, активна життєва позиція та здатність до саморегуляції. Підтримуємо погляди науковців, що мотивація досягнення формується під впливом як внутрішніх особистісних факторів (потреби, цінності, життєстійкість, рівень емоційного інтелекту та професійної ідентичності), так і зовнішніх умов (соціальна підтримка, організаційні та правові стандарти, професійні очікування, надзвичайні обставини). На початкових етапах професійної підготовки переважає зовнішня мотивація, що забезпечує залучення до діяльності та адаптацію до професійних вимог. У подальшому завдяки розвитку внутрішньої мотивації, особистість здатна досягати довгострокових результатів, проявляти самостійність, відповідальність та активність у виконанні професійних обов'язків.

У контексті професійної підготовки майбутніх психологів екстремального профілю мотивація досягнення є ключовим чинником ефективності діяльності, оскільки вона визначає здатність до саморегуляції, адаптації в екстремальних умовах, прийняття обґрунтованих рішень та готовність до роботи з високим рівнем стресу.

Розглядаючи мотивацію досягнення як структурно-сміслову категорію, слід підкреслити, що вона включає взаємопов'язані компоненти: мотив досягнення успіху, прагнення уникнути невдачі, потребу у реалізації поставлених цілей, інструментальну активність, афективний стан, а також вплив

соціального середовища та оцінки результатів діяльності іншими людьми.

Отже, мотивація досягнення виступає фундаментальною умовою професійної підготовки та розвитку майбутніх психологів екстремального профілю, оскільки забезпечує високу результативність діяльності, адаптивність в екстремальних умовах, активну життєву позицію та прагнення до самореалізації.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ МАЙБУТНІХ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Опис і характеристика психодіагностичного інструментарію емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей мотивації досягнення майбутніх екстремальних психологів проводилось за допомогою комплексу психодіагностичних методик, що спрямовані на вивчення мотиваційної сфери особистості.

Дослідження проводилося на базі Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Відкритість відповідей і достовірність результатів було здійснено через добровільність і анонімність учасників.

Експериментальну вибірку склали 30 здобувачів вищої освіти віком від 19 до 21 року, які навчаються за спеціальністю «Психологія» (освітньо-професійна програма «Екстремальна та кризова психологія») й орієнтуються на подальшу професійну діяльність в секторі безпеки та оборони України.

Для визначення напрямку мотивації досягнення застосовано методику А. Реана «Діагностика мотивації досягнення та страх невдачі», яка дозволяє встановити, який з цих мотивів домінує - мотивація до успіху або мотивація уникнення невдач. Використання цієї методики є особливо відповідним у рамках дослідження готовності майбутніх фахівців до роботи в умовах зростання відповідальності та ризику. Отримані результати дають змогу визначити домінуючу мотиваційну орієнтацію досліджуваних осіб.

З метою визначення рівня мотивації до успіху використано методику Т. Елерса «Діагностика мотивації до успіху», яка призначена для виявлення бажання особистості досягати значущих цілей та орієнтуватися на результат. Застосування цієї методики дозволяє доповнити дані про мотивацію досягнення та отримати більш детальну характеристику мотиваційної сфери. Адже відомо,

що індивіди, яким притаманний високий рівень мотивації досягнення успіху й схильність приймати ризики, набагато рідше зіштовхуються з будь-якими труднощами, ніж ті, в яких схильність до ризиків переплітається з мотивацією до уникнення невдач. Внаслідок цього зацікленість на уникненні невдач здатна істотно зменшити прагнення досягнення цілей.

Для дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості застосовано методику «Велика п'ятірка». Іншими словами це - ієрархічна модель особистості, яка відображає п'ять ключових рис, що формують структуру людської особистості. Для легшого запам'ятовування і розуміння в англomовній науковій літературі подані риси особистості позначають акронімом OCEAN:

Openness (відкритість до нового досвіду) являє собою здатність позитивно сприймати мистецтво, емоції, нові ідеї, пригоди та різноманітність досвіду. Цей показник відображає цікавість та готовність до сприйняття незвичайних явищ.

Conscientiousness (сумлінність) - це про схильність до організованості, надійності й самодисципліни. Люди з високим рівнем сумлінності демонструють уважність до деталей, планують свої дії та орієнтуються на досягнення поставлених цілей. Водночас у деяких випадках така риса може проявлятися як упертість або ж надмірна зануреність у виконання завдань.

Extraversion (екстраверсія) - рівень виразності енергії, позитивного ставлення до життя, комунікабельності та товариськості. Особи з високим рівнем екстраверсії вирізняються схильністю домінувати в соціальних ситуаціях, однак інші можуть сприймати їхню поведінку як прагнення до уваги чи контролю.

Agreeableness (доброзичливість) - тенденція до співпереживання, довіри, альтруїзму та готовності до компромісів. Люди з високим показником доброзичливості прагнуть гармонії у стосунках, хоча ця риса може бути неправильно інтерпретована як наївність чи поступливість. Натомість особи з низьким рівнем доброзичливості частіше схильні до суперництва та конфліктних взаємодій.

Neuroticism (нейротизм) - характеризується схильністю до емоційної нестабільності, яка виражається через підвищену вразливість до стресових

ситуацій, а також прояви таких емоцій, як тривожність, гнів, депресивність або роздратованість.

Таким чином використання методики «Велика п'ятірка» обґрунтоване потребою аналізу особистісних рис, які можуть впливати на виникнення та реалізацію мотивації досягнення.

Для оцінки рівня суб'єктивного контролю в різних життєвих ситуаціях було застосовано методику вивчення вольових якостей, що є варіантом шкали локусу контролю Дж. Роттера.

Методика базується на двох ключових положеннях:

1. Люди відрізняються тим, як і де вони визначають контроль над важливими подіями у своєму житті. Існують два основні типи такої локалізації: екстернальний і інтернальний. У першому випадку людина вважає, що події, які відбуваються, є результатом зовнішніх факторів, таких як випадковість, дії інших людей тощо. У другому випадку події сприймаються як наслідок власних зусиль і дій. Кожна людина займає своє місце в цьому континуумі від екстернальності до інтернальності.

2. Локус контролю є характерною рисою особистості, яка проявляється щодо різноманітних подій та ситуацій, з якими людині доводиться стикатися. Один і той же тип локусу контролю визначає поведінку конкретної особистості у випадку невдач чи в досягненнях, а також у різних сферах соціального життя.

Відповіді респондентів розподіляються за шістьма шкалами:

Шкала загальної інтернальності. Особистість з високим показником за цією шкалою вважає більшість значущих подій у своєму житті результатом власних дій. Вона впевнена у своїй здатності ними керувати й усвідомлює відповідальність як за ці події, так і за те, як складається її життя загалом. Низькі показники свідчать про те, що людина не вірить у власну здатність впливати на розвиток подій, має схильність думати, що майже все в її житті – випадковість чи результат втручання інших людей.

Шкала інтернальності в сфері досягнень дозволяє визначити: людина здатна самотійно та успішно планувати свої цілі на майбутнє чи вважає, що всі

успіхи стали можливими через випадкові збіги обставин.

Шкала інтернальності у сфері невдач показує яка тенденція переважає. Це може бути сильно розвинене відчуття суб'єктивного контролю, що характеризується схильністю звинувачувати себе у різних неприємностях або перекладання відповідальності на інших.

Шкала інтернальності в сімейних відносинах показує рівень усвідомлення відповідальності за події в сімейному житті.

Шкала інтернальності у сфері виробничих стосунків передбачає оцінку рівня сприйняття індивідом власного впливу на організацію своєї професійної діяльності та взаємини в колективі.

Шкала інтернальності щодо здоров'я та хвороби також має на меті виявлення рівня відповідальності, яку досліджуваний покладає на себе у питаннях збереження здоров'я.

Вибір цієї методики обґрунтований тим, що внутрішній локус контролю є важливою ознакою професійної готовності психолога до роботи в екстремальних умовах.

Рівень психологічної стійкості та здатність до подолання стресових ситуацій визначали за допомогою Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10). Вона містить 10 найінформативніших пунктів із загальної шкали, що в свою чергу складається з 25 пунктів. Шкала життєстійкості оцінює різні аспекти прояву життєстійкості, які включають:

1. Спроможність адаптуватися до змін у навколишньому середовищі.
2. Вміння успішно долати обставини та виклики, що виникають у житті.
3. Здатність протистояти стресовим ситуаціям.
4. Уміння зберігати зосередженість і ясність мислення навіть у складних обставинах.
5. Змогу не втрачати оптимізму у разі невдач.
6. Ефективне управління емоціями, включаючи подолання негативних переживань, таких як гнів, біль або смуток.

Надзвичайно важливою є оцінка адаптаційних ресурсів особистості через

підвищені вимоги до стресостійкості майбутніх екстремальних психологів. З огляду на зазначене використання даної методики є абсолютно обґрунтованим і доцільним. Отримані дані можуть стати основою для подальшого дослідження взаємозв'язків між резильєнтністю та іншими психологічними характеристиками особистості.

Для дослідження ціннісно-смислової сфери особистості була використана методика М. Рокича «Ціннісні орієнтації», адже вона дає змогу визначити ієрархію ціннісних орієнтацій, які великою мірою впливають на мотивацію досягнення та професійну спрямованість особистості.

В методиці передбачається використання двох окремих списків, кожен із яких містить по 18 цінностей. Перший список складають термінальні цінності. Вони визначають життєві прагнення та кінцеві цілі людини, такі як щастя, любов, свобода, впевненість в собі чи особистісний розвиток. Інструментальні цінності охоплюють методи та засоби для досягнення цих цілей, зокрема старанність, чесність, відповідальність, силу волі чи самоконтроль. Завдання респондента полягає у впорядкуванні цінностей у кожному зі списків у порядку індивідуальної значущості - від найбільш важливої до найменш важливої.

Психодіагностичні методики були застосовані в логічній послідовності: спочатку методики, спрямовані на дослідження мотиваційної сфери, далі - індивідуально-психологічних та вольових характеристик, після чого - показники резильєнтності та ціннісних орієнтацій. У зв'язку з цим, обраний психодіагностичний інструментарій повною мірою відображає відповідність поставленим цілям і завданням емпіричного дослідження, забезпечуючи достовірність отриманих даних. Комплексний підхід до використання методик створює умови для глибокого та всебічного аналізу мотиваційних аспектів досягнення та психологічних характеристик майбутніх фахівців з екстремальної психології.

2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей мотивації досягнення майбутніх екстремальних психологів

Відповідно до поставленої мети та завдань дослідження здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей мотивації досягнення майбутніх екстремальних психологів. Результати подано на рисунках нижче.

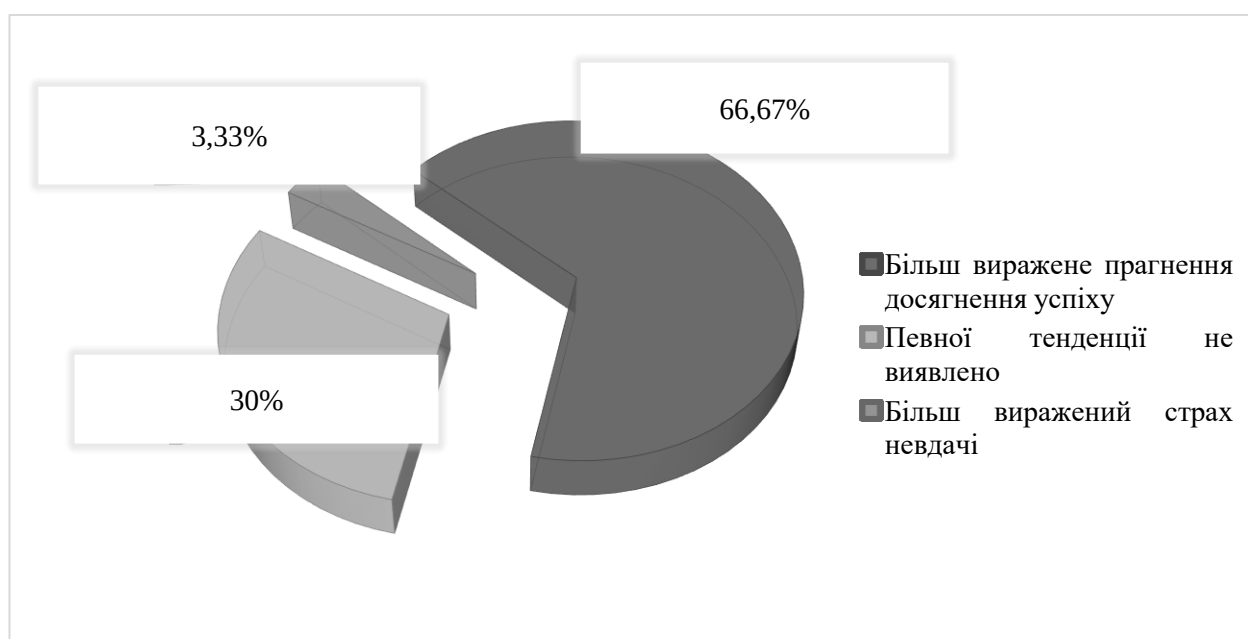


Рисунок 2.1 – Результати дослідження мотивації успіху та страху невдачі

А. Реана

На рисунку 2.1. наведено результати дослідження методики мотивації успіху та страху невдачі А. Реана. Можна побачити, що більш виражений страх невдачі виявлено в 3,33% респондентів, певної тенденції не виявлено в 30%, а у 66,67% – більш виражене прагнення досягнення успіху. Поданий результат підкреслює важливість мотивації для досягнення успіху для більшості респондентів, який свідчить про їхню готовність до виконання завдання та

бажання досягти певної мети. Незважаючи на те, що лише невеликий відсоток респондентів висловили страх перед невдачею, слід задатися питанням, якими можуть бути справжні наслідки, що можуть вплинути на самооцінку людини, її рішення та загальний психологічний стан.

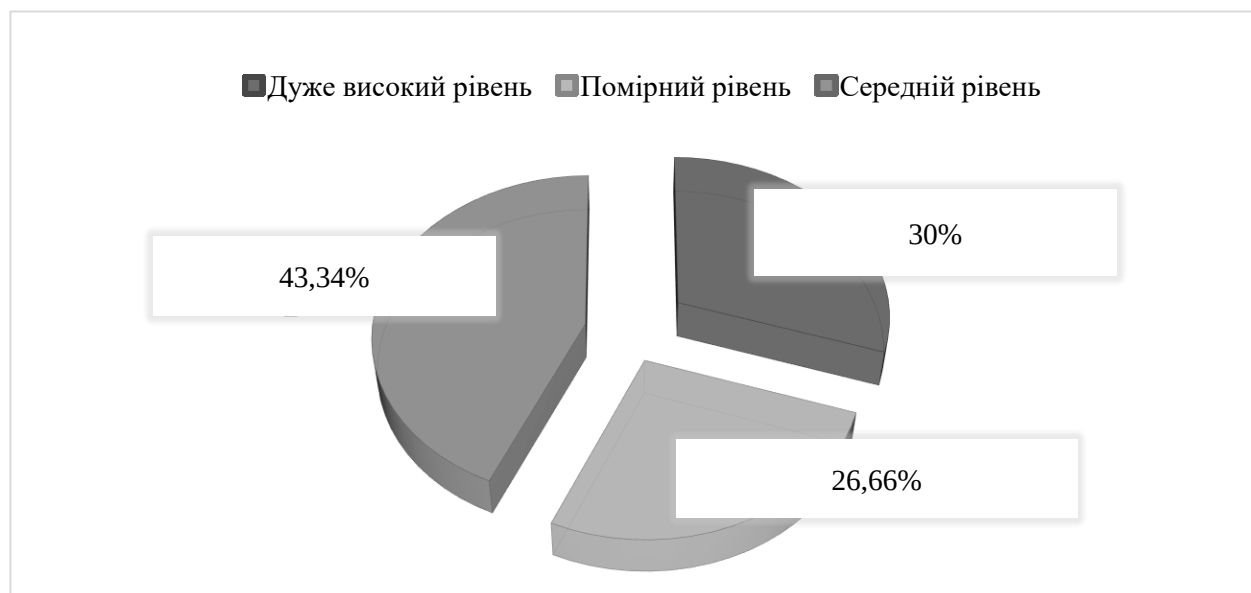


Рисунок 2.2 – Результати діагностики мотиваційної спрямованості особистості на досягнення успіху

На рисунку 2.2. висвітлені результати методики Т. Елерса щодо діагностики мотивації до успіху. Згідно даних діаграми можна чітко побачити, що найбільший відсоток опитуваних має середній рівень мотивації, а саме: 43,34%. Значно менший відсоток займають респонденти з дуже високим і помірним рівнем мотивації, 30% і 26,66% відповідно. Важливо зазначити, що низька мотивація згідно результатів не спостерігалась. Відповідно до зафіксованих показників можна стверджувати, що в досліджуваних достатньо сформована мотивація досягнення. Факт переважання середнього та високого рівнів мотивації вказує на спрямованість респондентів до досягнення визначених цілей та їхню налаштованість активно працювати над їхньою реалізацією. Це свідчить про зацікавленість й захоплення особами справою, якою займаються.

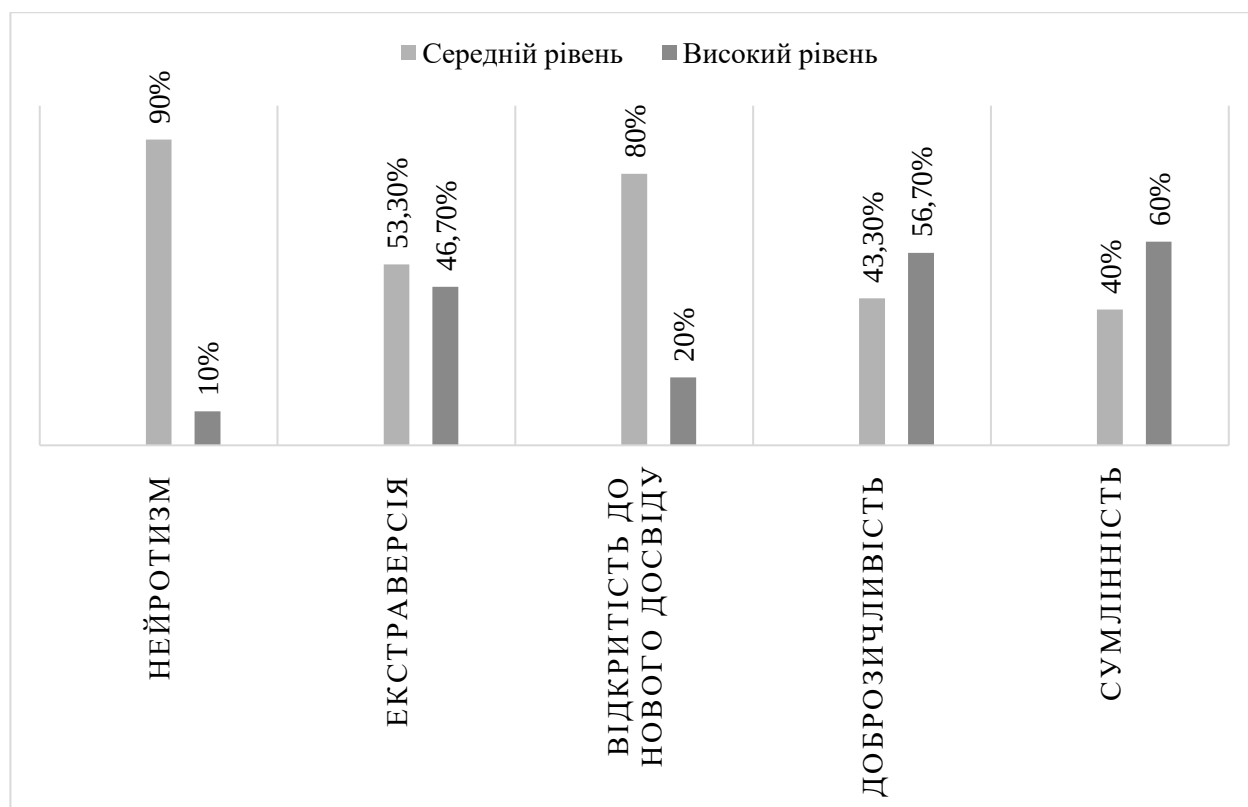


Рисунок 2.3 – Результати дослідження профілю особистості за п’ятифакторною моделлю (Big Five)

На рисунку 2.3. можна побачити результати дослідження за методикою «Велика п’ятірка». Проведений нами аналіз показав, що більшість опитуваних демонструють середній або високий рівень розвитку ключових особистісних рис. 90% респондентів мають середній рівень нейротизму. У них присутня емоційна врівноваженість і здатність до саморегуляції, важлива для підтримки мотивації у професійній діяльності, тоді як 10% характеризуються високим рівнем цієї риси, що може потребувати додаткового розвитку психологічної стійкості. За шкалою екстраверсії 53,3% учасників мають середній рівень, а 46,7% – високий, що вказує на активну соціальну взаємодію та комунікативність більшості студентів. Відкритість до нового досвіду виявилася середньо вираженою у 80% і високою у 20% респондентів, що свідчить про загальну допитливість та інтерес до професійного зростання. Доброзичливість має високі значення у 56,7% і середні у 43,3%, що відображає розвинену емпатію та

здатність до ефективної взаємодії з іншими. За шкалою сумлінності 60% респондентів показали високий рівень, 40% – середній, що вказує на сформованість таких якостей, як відповідальність, організованість і наполегливість. Загалом отримані результати свідчать про наявність особистісних ресурсів, які сприяють розвитку внутрішньої мотивації у майбутніх фахівців у сфері психології.

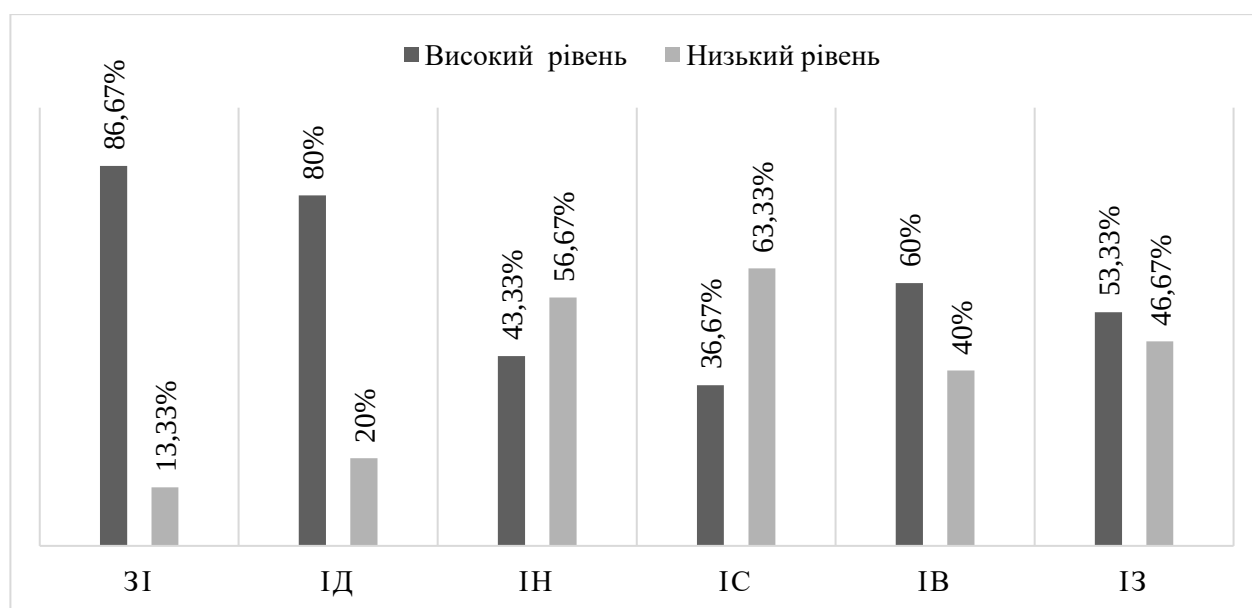


Рисунок 2.4 – Результати дослідження щодо вивчення вольових якостей за варіантом шкали локусу контролю Дж. Роттера

На рисунку 2.4. продемонстровані результати дослідження за методикою вивчення вольових якостей (Шкала локус контролю Дж. Роттера). За допомогою шкали загальної інтернальності (ЗІ) ми виявили, що у 86,67% опитуваних високий рівень суб'єктивного контролю над будь-якими значними ситуаціями. Вони відчують власну відповідальність за більшість важливих подій і за те, яким чином складається їхнє життя. В цей час 13,33% респондентів вважають, що не здатні контролювати розвиток подій і думають, що більшість з них є результатом випадку або діяльністю інших. За шкалою інтернальності в сфері досягнень (ІД) 80% думають, що самотужки досягли всього доброго, що є в

їхньому житті. 20% опитуваних вважають, що її успіхи відбулись завдяки щасливій долі або у зв'язку з допомогою інших. Високі показники за шкалою виробничих стосунків (ІВ) спостерігається у 60%, а низькі у 40%. Ці дані свідчать, що більшість респондентів усвідомлюють власну відповідальність за успіхи у виробничій діяльності. Водночас у сферах невдач (ІН - 43,33%), сімейних стосунків (ІС - 36,67%) високий рівень інтернальності проявляється меншою мірою, а більшість респондентів схильна пояснювати негативні події зовнішніми факторами, випадком чи діями інших людей. А у сфері здоров'я переважають високі показники (ІЗ - 53,33%), що констатують наявність відповідальності респондентів за власне здоров'я. Таким чином, вибірка характеризується високим рівнем самостійності, впевненості та мотивації досягати успіху, але демонструє помірну здатність брати на себе відповідальність у ситуаціях невдач та у сімейних стосунках.

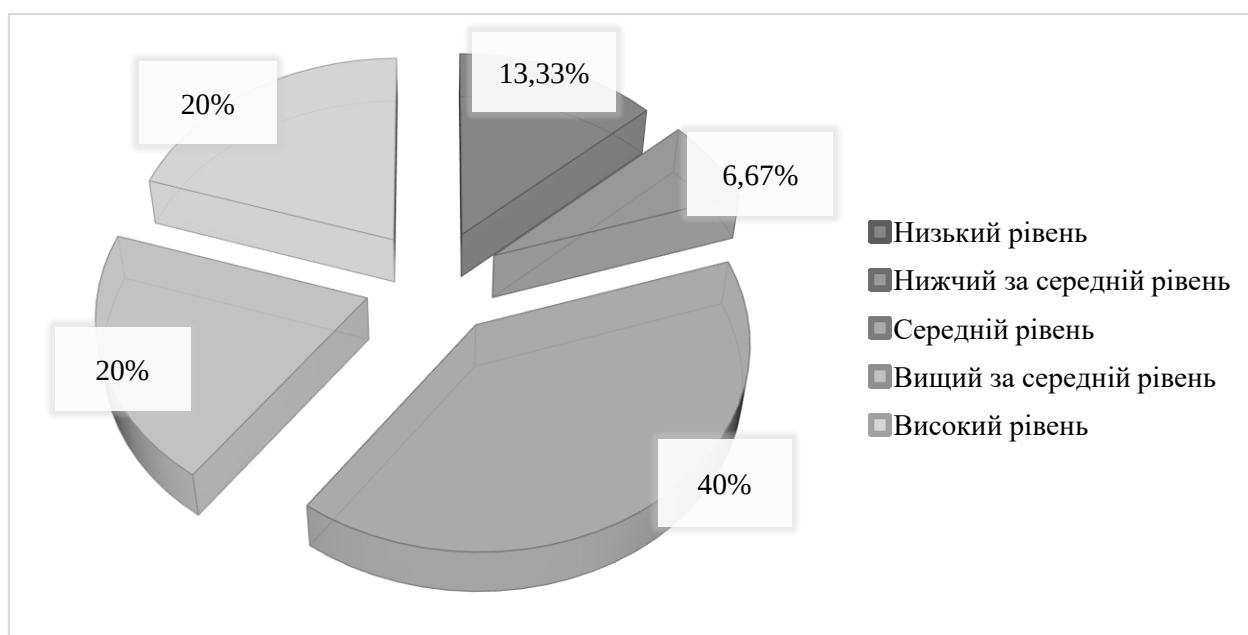


Рисунок 2.5 – Результати дослідження за допомогою Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-10

На рисунку 2.5. показані результати дослідження за Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10. Згідно з отриманими даними, найбільша

частина респондентів має середній рівень резильєнтності (40%). Це свідчить про наявність базових психологічних ресурсів для подолання стресових та екстремальних ситуацій. Спостерігається наявність групи здобувачів із достатнім запасом психологічної стійкості та здатністю ефективно адаптуватися до складних умов. На це вказує високий та вищий за середній рівень резильєнтності, який спостерігався в однаковій кількості опитуваних (20% і 20%). Нижчий за середній та низький рівень резильєнтності виявлено у 6,67% та 13,33% респондентів відповідно, що підкреслює потребу у розвитку навичок адаптації, контролю стресу та підвищенні психологічної стійкості. Загалом результати демонструють різноманітність рівня резильєнтності серед майбутніх екстремальних психологів та актуальність індивідуальної роботи щодо формування стійкості до стресових факторів.

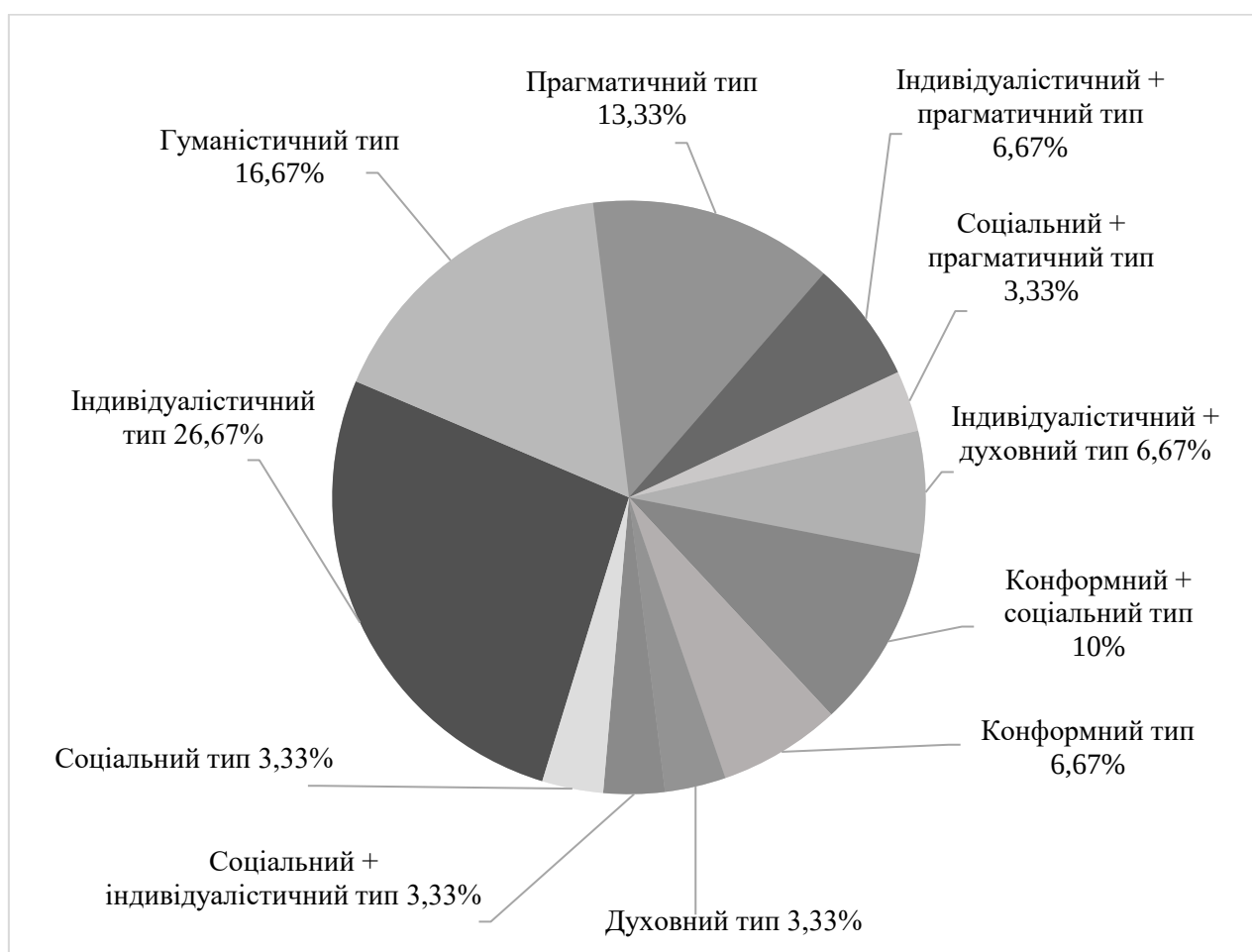


Рисунок 2.6 - Результати дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокича

На рисунку 2.6. представлені результати методики «Ціннісні орієнтації». На основі даних серед 30 респондентів найпоширенішим є індивідуалістичний тип ціннісних орієнтацій (26,67%), який свідчить про прагнення до самореалізації й розвитку власних здібностей. Значна частина учасників також демонструє гуманістичний тип (16,67%), що відображає орієнтацію на моральні цінності та допомогу іншим. Менші показники спостерігаються у прагматичного типу (13,33%) та комфортного типу (6,67%), тоді як соціальний та духовний типи представлені мінімально (по 3,33%), а гедоністичний тип відсутній (0%). Щодо змішаних типів, коли особистісна самореалізація поєднується з соціальними або практичними орієнтаціями, найбільш поширеними є поєднання комфортного та соціального типу (10%) та індивідуалістичного з прагматичним або духовним типом (по 6,67%), інші комбінації зустрічаються по 3,33% (соціальний + індивідуалістичний тип, соціальний + прагматичний тип). Загалом, результати вибірки демонструють пріоритет індивідуалістичних і гуманістичних цінностей, з помірним акцентом на матеріальні та комфортні аспекти, при відсутності гедоністичних орієнтацій.

Для перевірки гіпотези про те, що для мотивації досягнення майбутніх екстремальних психологів в умовах воєнного стану притаманні своєрідні психологічні особливості, що проявляються у взаємовідношенні мотивації до успіху та уникненні невдачі і пов'язані з особистісними рисами, рівнем резильєнтності, особливостями локусу контролю й системою цінностей, ми провели кореляційний аналіз. Статистична обробка даних була здійснена за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона в статистичній програмі SPSS.

Задля узагальнення результатів кореляційного аналізу та визначення системи взаємозв'язків між досліджуваними показниками, дані було організовано у форматі кореляційних плеяд. Такий метод дає змогу розглядати не окремі, ізольовані зв'язки, а комплексні конфігурації взаємодії мотивації досягнення з особистісними характеристиками, показниками психологічної стійкості, локусом контролю та ціннісними орієнтаціями. У подальшому представлено поетапний розгляд кожної з сформованих кореляційних плеяд.

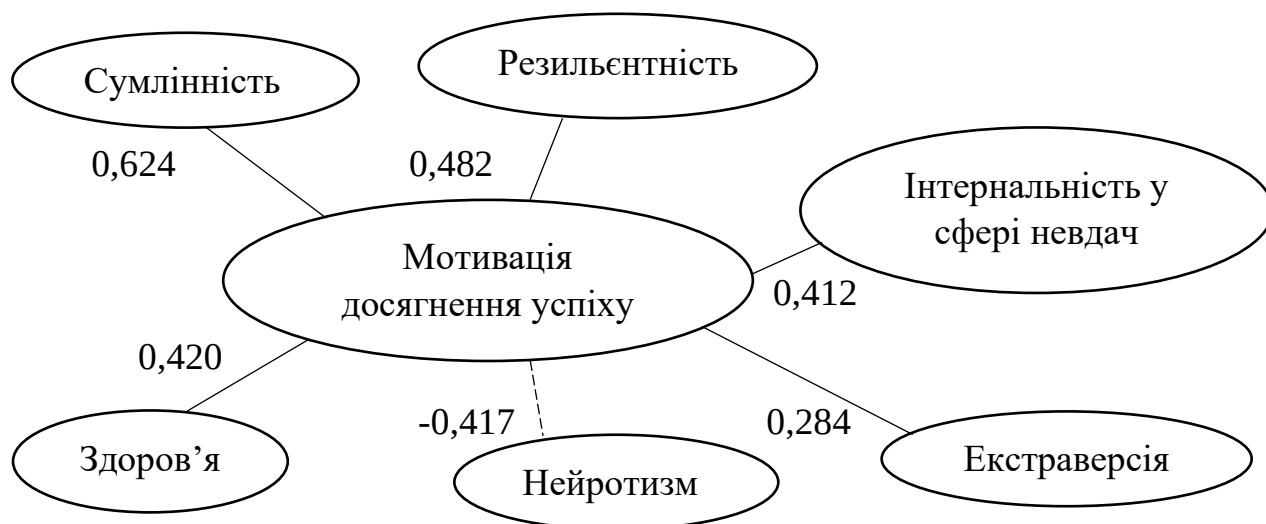


Рисунок 2.7. Кореляційна плеяда шкали «Мотивація досягнення успіху»

Аналіз кореляційної плеяди (рис. 2.7) показав наявність статистично значущих зв'язків між мотивацією досягнення успіху та низкою індивідуально-психологічних характеристик особистості. На рівні значущості $p \leq 0,01$ виявлено кореляційні зв'язки мотивації досягнення успіху з шкалами «сумлінність» ($r = 0,624$) та «резильєнтність» ($r = 0,482$). За показниками значущості $p \leq 0,05$ зафіксовано кореляційні зв'язки мотивації досягнення успіху зі шкалами «інтернальність у сфері невдач» ($r = 0,412$), «нейротизм» ($r = -0,417$) та «здоров'я» ($r = 0,420$). Так, виявлено, що мотивація досягнення успіху має сильний позитивний кореляційний зв'язок із сумлінністю ($r = 0,624$). Це емпірично підтверджує, що організованість, відповідальність та самодисципліна є базовими передумовами для формування мотивації досягнення. Крім того, встановлено помірний позитивний зв'язок мотивації досягнення успіху з резистентністю ($r = 0,482$), який показує, що здатність особистості ефективно долати стресові ситуації та відновлюватися після них є важливим ресурсом для підтримання високої мотивації досягнення цілей. Позитивна кореляція з інтернальністю у сфері невдач ($r = 0,412$) означає, що особи з вираженою мотивацією досягнення успіху схильні брати відповідальність за власні помилки та невдачі на себе. Встановлено також слабкий позитивний зв'язок між мотивацією досягнення успіху та екстраверсією ($r = 0,284$). Отриманий

коефіцієнт кореляції вказує на наявність позитивної тенденції, яка, однак, не досягає рівня статистичної значущості на даній вибірці. Позитивний напрямок зв'язку пояснюється тим, що екстраверсія включає компоненти асертивності та активності, які сприяють ініціативній поведінці, спрямованій на досягнення мети. Екстраверти частіше орієнтовані на соціальне визнання, що є важливою складовою зовнішньої мотивації успіху. Водночас, відсутність сильного кореляційного зв'язку свідчить про те, що мотивація досягнення не є виключною прерогативою екстравертів. Особи з інтровертованим типом також можуть демонструвати високий рівень прагнення до успіху, спираючись на інші особистісні ресурси, зокрема на сумлінність та внутрішній локус контролю, що підтверджується іншими результатами нашого дослідження. Натомість мотивація досягнення успіху має помірний негативний кореляційний зв'язок із нейротизмом ($r = -0,417$). Підвищена тривожність та емоційна нестабільність негативно впливають на прагнення до успіху, ймовірно, через актуалізацію страху помилки. Окрім того, виявлено позитивний кореляційний зв'язок між мотивацією досягнення успіху та термінальною цінністю «Здоров'я» ($r = 0,420$), що акцентує важливість фізичного та психічного благополуччя як ключового ресурсу для реалізації досягнень.

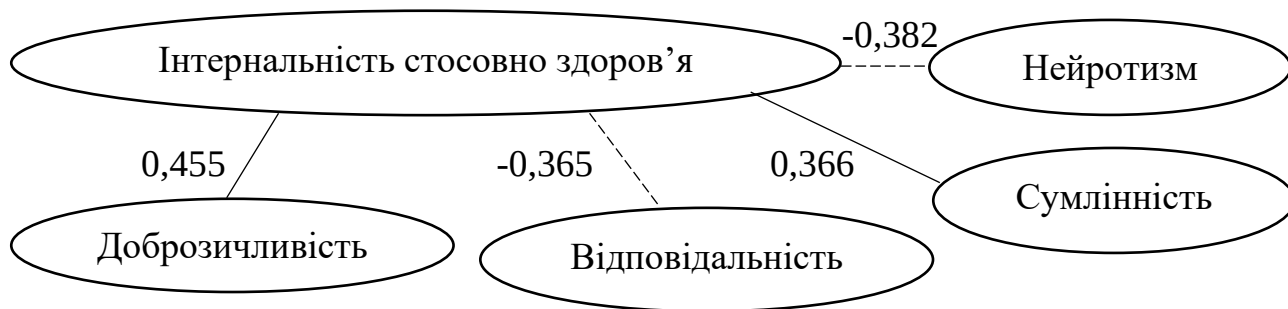


Рисунок 2.8. Кореляційна плеяда шкали «Інтернальність стосовно здоров'я»

На рисунку 2.8. плеяда відображає систему статистично значущих взаємозв'язків між інтернальністю у сфері здоров'я та окремими особистісними характеристиками. За результатами аналізу інтернальність стосовно здоров'я

демонструє кореляційні зв'язки при $p \leq 0,05$ з шкалами: «відповідальність» ($r = -0,365$), «доброзичливість» ($r = 0,455$), «нейротизм» ($r = -0,382$) та «сумлінність» ($r = 0,366$). Зокрема, відповідальність має негативний кореляційний зв'язок з інтернальністю щодо здоров'я ($r = -0,365$). Отриманий результат може свідчити про зниження відчуття особистої відповідальності за стан власного здоров'я зі зростанням переконання у власному контролі над ним. У той же час виявлено позитивний кореляційний зв'язок між інтернальністю у сфері здоров'я та доброзичливістю ($r = 0,455$). Результати дослідження показують, що особи з вищим рівнем доброзичливості та готовності допомогти схильні розглядати своє здоров'я як результат своїх особистих дій та поведінки. Також зафіксовано негативний зв'язок із нейротизмом ($r = -0,382$). З огляду на це можна припускати наступне: емоційна стабільність сприяє формуванню внутрішнього локусу контролю щодо стану здоров'я. Крім того, ми встановили позитивний кореляційний зв'язок між інтернальністю у сфері здоров'я та сумлінністю ($r = 0,366$). У зв'язку з цим підкреслюється роль організованості, самодисципліни та цілеспрямованості у сприйнятті власної відповідальності за збереження й підтримку здоров'я.

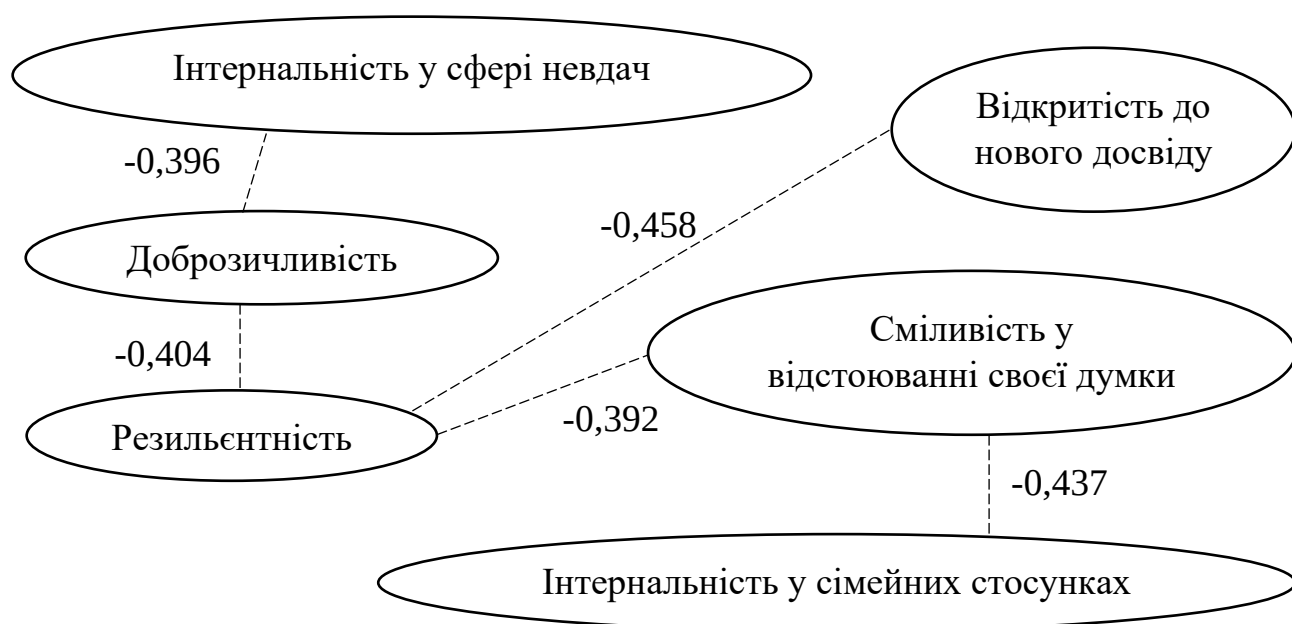


Рисунок 2.9. Кореляційна плеяда інтернальності та особистісних характеристик

На рисунку 2.9. подана кореляційна плеяда сукупності статистично значущих взаємозв'язків між інтернальністю, особистісними рисами, показниками психологічної стійкості та ціннісними орієнтаціями. Згідно отриманих результатів на рівні значущості $p \leq 0,05$ резильєнтність прокорелювала з шкалами: «доброзичливість» ($r = -0,404$), «відкритість до нового досвіду» ($r = -0,458$), «сміливість у відстоюванні своєї думки» ($r = -0,392$). Також при $p \leq 0,05$ «доброзичливість» має кореляційний зв'язок з шкалою «інтернальність у сфері невдач» ($r = -0,396$), а «сміливість у відстоюванні своєї думки» з «інтернальністю у сімейних стосунках» ($r = -0,437$). Зворотний зв'язок між доброзичливістю та інтернальністю у сфері невдач ($r = -0,396$) характеризує осіб, схильних брати на себе відповідальність за негативні події та менше орієнтованих на міжособистісну гармонію. Під час взаємодії така поведінка може включати підвищену вимогливість та критичність. Негативна кореляція доброзичливості з резильєнтністю ($r = -0,404$) відображає більшу вразливість емоційно залучених осіб до факторів стресу та напружених ситуацій. У структурі плеяди резильєнтність перебуває у зворотному зв'язку з відкритістю до нового досвіду ($r = -0,458$). Психологічна стійкість у такому випадку пов'язана з орієнтацією на стабільність, передбачуваність і використання перевірених стратегій подолання труднощів. Зниження важливості інструментальної цінності «сміливість у відстоюванні власної думки» супроводжує зростання резильєнтності ($r = -0,392$). У поведінковому плані це може проявлятися як знижена схильність до відкритої конфронтації. Обернений зв'язок між сміливістю у відстоюванні власної думки та інтернальністю у сфері сімейних стосунків ($r = -0,437$) демонструє напруження між прагненням до вираження своїх переконань і усвідомленням особистої відповідальності за підтримання гармонії у родинних взаєминах. Загалом, кореляційний аналіз створює цілісну картину взаємодії особистісної відповідальності, психологічної стійкості й міжособистісних орієнтацій в умовах подолання труднощів.

В цілому, кореляційний аналіз показав, що мотивація досягнення успіху тісно пов'язана із сумлінністю, резильєнтністю, інтернальністю та здоров'ям

особистості, тоді як нейротизм чинить негативний вплив на прагнення до успіху. Виявлені взаємозв'язки демонструють, що поєднання особистісних рис, психологічної стійкості та соціальних орієнтацій формує комплекс ресурсів, необхідних для ефективного подолання труднощів та адаптації до складних умов. Ці дані підкреслюють значущість системного розвитку мотивації, саморегуляції й психологічної стійкості у професійній підготовці майбутніх психологів екстремального профілю, забезпечуючи основу для їхньої ефективної діяльності.

2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку мотивації досягнення майбутніх екстремальних психологів

Одним із найбільш дієвих способів розвитку мотивації досягнення є впровадження психологічного тренінгу, який забезпечує активну участь індивідів у процесі самопізнання, постановці цілей та опануванні навичок, спрямованих на успішне досягнення запланованих результатів. Також тренінг дає змогу поєднати інформаційну складову з практичними завданнями, груповою взаємодією та елементами рефлексії, що в сукупності сприяє підвищенню усвідомлення власних мотиваційних чинників та активізує внутрішні ресурси особистості.

З метою розвитку рівня мотивації до досягнень було розроблено програму психологічного тренінгу. Її основна мета полягає у формуванні орієнтації на успіх шляхом усвідомлення власних цілей, потреб і цінностей, розвитку впевненості у власних силах, формування готовності до активних дій, наполегливості та відповідальності за досягнення результатів.

Завдання тренінгової програми:

1. Сприяти усвідомленню учасниками сутності мотивації досягнення та її ролі у життєвій і професійній діяльності.
2. Розвинути в учасників здатність до саморефлексії та усвідомлення власних мотивів, цінностей і потреб.

3. Сформувати навички постановки реалістичних, конкретних і досяжних цілей.

4. Допомогти учасникам розпізнати та подолати внутрішні психологічні бар'єри (страх невдачі, невпевненість у собі, прокрастинацію), що знижують рівень мотивації досягнення.

5. Розвинути наполегливість, відповідальність і готовність діяти в умовах труднощів та невизначеності.

6. Сприяти формуванню в учасників уміння планувати власну діяльність та застосовувати набуті знання і навички у повсякденному житті.

Як методологічний підхід програми було використано гуманістичний, адже він акцентує увагу на розвитку особистісного потенціалу учасників, сприяє їхній самореалізації, формуванню відповідальності та здатності до свідомого вибору.

Програма тренінгу розрахована на 12-14 майбутніх екстремальних психологів віком від 16 до 22 років. Загальна тривалість становить 12 годин і охоплює 8 занять по 90 хв., що будуть проводитись 1 раз на тиждень.

У рамках реалізації тренінгової програми застосовуються різноманітні методи активного соціально-психологічного навчання. Зокрема, використовуються групові дискусії та інтерактивні мінілекції, що допомагають не лише актуалізувати знання учасників, але й глибше усвідомити сутність мотивації досягнення. Робота в малих групах і парах сприяє розвитку навичок міжособистісної взаємодії та стимулює процес саморефлексії. Для формування здатності до встановлення цілей і зміцнення внутрішньої мотивації ефективно використовуються вправи на візуалізацію цілей. Завдяки рольовим іграм та мозковому штурму учасники активно долучаються до пошуку оптимальних стратегій досягнення результатів. Кожне заняття завершується етапом рефлексії, де кожен учасник має змогу проаналізувати власний досвід і закріпити набуті навички.

Практичні рекомендації для психологів закладів вищої освіти орієнтовані на систематичне підвищення мотивації студентів до досягнень шляхом розвитку

вміння ставити цілі, зростання самомотивації, формування впевненості у власних можливостях та вдосконалення навичок подолання труднощів.

Конкретні рекомендації:

1. Періодичне оцінювання психологом ЗВО мотиваційних характеристик студентів за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик. Що в свою чергу дає змогу визначати індивідуальні особливості мотивації та розробляти ефективні заходи для інтервенцій.

2. Забезпечення проведення тренінгових вправ, спрямованих на постановку конкретних, реалістичних та досяжних цілей, навчання студентів системному плануванню власних дій для досягнення цих цілей. Вправи можуть включати техніки SMART-цілей, візуалізацію досягнень, роботу з планом дій на короткий та довгий термін.

3. Використання вправ, які спрямовані на розвиток самопізнання, саморефлексії та відстеження особистого прогресу. Що в свою чергу можуть підвищити внутрішню мотивацію, активність, а також зміцнити впевненість у своїх професійних і особистісних здібностях.

4. Застосування тренінгових вправ, спрямованих на розвиток самомотивації, наполегливості, управління стресом і подолання внутрішніх бар'єрів, таких як страх невдачі, прокрастинація чи не впевненість. Подібні підходи можуть передбачати рольові ігри, групові обговорення, вправи на підвищення самоконтролю та навички визначення пріоритетів.

5. Організація групових заходів, які сприяють соціальній взаємодії, взаємопідтримці, командній роботі та підтримує їх мотивацію до досягнень.

Ще однією з рекомендацій є забезпечення спеціально обладнаного приміщення для проведення тренінгів.

Вибираючи відповідне приміщення, необхідно враховувати кілька критичних аспектів, зокрема температуру повітря, наявність вікон, встановлення індивідуальних зручних стільців замість спільних лавок чи подібних меблів. Джерела шуму, такі як будівельні майданчики чи інші галасливі місця, потребують особливої уваги під час оцінки вентиляції, рівня освітлення та

контролю шуму. Розмір кімнати, її візуальна простота та функціональний дизайн є однаково важливими. Функціональні характеристики включають електричні розетки, екран, телевізор або інше технічне обладнання. Оцінка також повинна включати додаткові фактори, такі як доступність для людей з різними фізичними можливостями та зручність розташування кімнати.

Приміщення повинно бути достатньо просторе для проведення активних ігор, але не надто велике, щоб зберігалася відчуття безпеки. Варто уникати зайвих предметів, плакатів чи інших деталей, які можуть відволікати увагу учасників. Якщо тренінг триває кілька днів, бажано використовувати одне й те саме приміщення, щоб забезпечити стабільність і комфортну атмосферу. Стільці мають бути однаковими, зручними та такими, що легко пересуваються. Перед початком заходу їх потрібно розставити по колу або півколом, забезпечуючи, щоб жоден учасник не опинявся «поза колом» чи не ховався за спинами інших. Ідеально, якщо приміщення буде без наскрізного руху, добре провітрюваним, освітленим і звукоізованим. Проте не завжди вдасться врахувати всі перелічені нюанси. Часто наявні такі моменти, як незаплановані або неконтрольовані впливи навчального простору.

При виборі місця треба також взяти до уваги такі питання, як доступ до телефонів; місце для зберігання верхнього одягу; кількість і вигляд вбиралень.

Окрім організаційних аспектів проведення тренінгових занять, важливим є і змістовне наповнення тренінгового процесу. Ефективність у розвитку мотивації досягнення значною мірою визначається підбором психологічних вправ, які допомагають активувати внутрішні ресурси особистості, сприяють усвідомленню власних цілей та формуванню спрямованості на успіх. У цьому контексті доречно розглянути набір тренінгових вправ, які можуть бути корисними для психологів закладів вищої освіти у їхній практичній діяльності.

Рекомендовані вправи для розвитку мотивації досягнення:

1. Вправа «Мотиваційна візуалізація досягнень».

Опис вправи:

Психолог пропонує учасникам заплющити очі та уявити ситуацію, у якій

вони успішно досягли значущої для себе мети. Упродовж візуалізації увага зосереджується на деталях: власних емоціях, внутрішніх відчуттях, а також почуттях упевненості й задоволення від отриманого результату. Після завершення цього процесу учасники коротко занотують на папері свої враження, думки та образи, що виникли під час виконання вправи.

2. Вправа «Колаж мотиваційних цілей».

Опис вправи:

Учасникам пропонується створити візуальний колаж, що відображатиме їхні життєві та професійні цілі, прагнення й бажані досягнення. Для цього рекомендується використовувати зображення, слова чи символи з журналів, які асоціюються з успіхом, самореалізацією та майбутніми планами. Колаж може включати як короткострокові, так і довгострокові перспективи. Після завершення роботи учасники мають можливість презентувати свій колаж, розповідаючи, чому обрали ті чи інші образи, і окреслити кроки, які планують здійснити для досягнення своїх цілей.

Додатково варто згадати про використання домашніх завдань. Перш за все з метою розвитку вміння усвідомлювати власну мотивацію та підтримувати її на належному рівні у повсякденному житті ми рекомендуємо вправу «Щоденник мотивації». Суть полягає в тому, що кожного дня протягом тижня або періоду між тренінговими заняттями учасник протягом 5-10 хв. веде записи, включаючи:

- основну ціль на день;
- рівень мотивації (за шкалою від 0 до 10);
- дії, виконані для досягнення поставленої цілі;
- чинники, які сприяли підтримці мотивації або знижували її;
- один позитивний момент чи досягнення за день.

Наприкінці дня додається коротка рефлексія стосовно того, що найбільше вплинуло на підтримку мотивації сьогодні, і що можна змінити або покращити завтра.

Іншим прикладом домашнього завдання є вправа «Мій 80-й день народження». Вона дає розуміння своїх життєвих цілей і пріоритетних

цінностей, зміцнює внутрішню мотивацію, розвиває навички визначення і планування необхідних кроків для досягнення ключових цілей. Виконання завдання починається з того, що людина має уявити свій 80-й день народження. Після цього здійснюється опис у формі листа від "себе з майбутнього" або невеликої розповіді, що ви досягли в житті. При цьому треба звернути увагу на те, які риси характеру вам допомогли це зробити, якими досягненнями ви особливо пишаєтесь, і що стало джерелом вашого натхнення. Крім того, можна включити роздуми про те, які конкретні кроки вже зараз варто зробити, аби наблизитись до цього уявного «ідеалу» своєї майбутньої версії.

На наступному занятті пропонується або принести свій лист, або перечитати його вдома самотійно. Згодом виконати коротку рефлексію щодо того, що нового ви усвідомили, які висновки зробили та які практичні дії збираєтесь розпочати вже сьогодні.

Висновки до другого розділу

У результаті дослідження встановлено, що майбутні психологи здебільшого мають середній або високий рівень мотивації досягати успіху, що свідчить про готовність до подолання професійних труднощів. Лише невеликий відсоток респондентів висловили страх перед невдачею. Аналіз особистісних рис показав емоційну врівноваженість, високі рівні доброзичливості, сумлінності та відкритості до нового досвіду, що є основою для професійного зростання. Тому можна говорити про наявність особистісних ресурсів, які сприяють розвитку внутрішньої мотивації у майбутніх фахівців у сфері психології. Варто зазначити, що вибірка також характеризується високим рівнем самотійності, впевненості та мотивації досягати успіху, але демонструє помірну здатність брати на себе відповідальність у ситуаціях невдач та у сімейних стосунках. Тому необхідно сприяти розвитку усвідомленої відповідальності у цих сферах для підвищення соціальної зрілості та психологічної стійкості.

Виявлено варіативність рівня резильєнтності серед опитуваних та актуальність індивідуальної роботи щодо формування стійкості до стресових факторів. Респонденти демонструють пріоритет індивідуалістичних і гуманістичних цінностей, з помірним акцентом на матеріальні та комфортні аспекти, при відсутності гедоністичних орієнтацій.

Кореляційний аналіз показав, що ключовими особистісними ресурсами, що сприяють підтриманню високого рівня мотивації досягнення, виступають сумлінність, резильєнтність та внутрішній локус контролю. Ці характеристики забезпечують відповідальне ставлення до професійної діяльності, здатність долати труднощі та брати на себе відповідальність за власні дії. У той же час встановлено, що емоційна нестабільність, підвищена тривожність та страх невдачі мають негативний вплив на прагнення до успіху, знижуючи тим самим активність і впевненість у власних можливостях. Кореляції між інтернальністю, міжособистісними орієнтаціями та показниками психологічної стійкості свідчать про існування внутрішніх конфліктів між почуттям відповідальності, потребою в гармонійних взаєминах і використовуваними стратегіями подолання стресових ситуацій.

На основі узагальнення емпіричних даних були розроблені психологічні рекомендації для розвитку мотивації досягнень у майбутніх екстремальних психологів. Запропоновані рекомендації мають на меті сприяти розвитку та підтримці мотивації досягнення. Їх основою є активація внутрішніх ресурсів особистості, формування установки на успіх та здатності до свідомого визначення цілей. Реалізація цих заходів повинна забезпечити зростання рівня самомотивації, наполегливості та відповідальності, а також створити умови для ефективного використання здобутих навичок як у навчальному процесі, так і у професійній діяльності в майбутньому.

ВИСНОВКИ

1. Теоретично проаналізовано поняття мотивації досягнення як інтегративне психічне утворення, що поєднує когнітивний, емоційний, ціннісно-смысловий та поведінковий компоненти. Мотивація досягнення включає прагнення до успіху, уникнення невдачі, рівень домагань, здатність до саморегуляції, інтерпретацію результатів діяльності та систему особистісної відповідальності. Мотивація досягнення може виступати ключовим чинником професійної готовності майбутніх психологів, оскільки вона забезпечує цілеспрямованість, наполегливість, відповідальність та здатність ефективно діяти в умовах ризику, психоемоційного навантаження та кризових ситуацій.

2. Емпіричне дослідження дозволило виявити конкретні психологічні особливості мотивації досягнення у майбутніх екстремальних психологів. Було встановлено, що більшість досліджуваних має середній та високий рівень мотивації досягнення. Опитуваним притаманні такі характеристики, як внутрішня орієнтація на результат, готовність долати труднощі та прагнення до професійної самореалізації. Водночас невелика частина респондентів демонструє домінування страху невдачі, що може обмежувати їх активність та ініціативність у навчальній та професійній діяльності.

Виявлення статистично значущих позитивних кореляційних зв'язків між мотивацією досягнення успіху та сумлінністю, резильєнтністю, інтернальністю у сфері досягнень і професійної діяльності свідчить про те, що здатність долати труднощі, відповідальність та переконаність у власному впливі на результати діяльності є ключовими ресурсами формування конструктивної мотивації в умовах воєнного стану.

Негативні кореляційні зв'язки між мотивацією досягнення та нейротизмом, підвищеною тривожністю та страхом невдачі підтверджують, що емоційна нестабільність послаблює прагнення до активного професійного самоствердження, знижує впевненість у власних силах та підвищує вразливість до стресових факторів.

3. Розроблено тренінгову програму «Підвищення рівня мотивації досягнення», яка спрямована на розвиток внутрішніх ресурсів учасників, усвідомлення власних цілей, потреб і цінностей, підвищення впевненості у власних силах, формування готовності до активних дій, наполегливості та відповідальності за досягнення результатів. Мета програми тренінгу полягає в розвитку рівня мотивації досягнення учасників через саморефлексію, постановку конкретних цілей, подолання внутрішніх бар'єрів та активізацію внутрішніх ресурсів. Програма розрахована на майбутніх екстремальних психологів віком від 16 до 22 років і може бути використана практичними психологами, педагогами та соціальними працівниками у профілактичній та корекційній роботі. Вона передбачає комплексну роботу з розвитку когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів мотивації досягнення. Реалізація програми сприяє формуванню стійких навичок самоконтролю, підвищенню ефективності навчальної та професійної діяльності учасників.

СПИСОК ВИКОРСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 5 вправ, які допомагають відчутти себе важливим у будь-якому колективі. *Нейролюшінарі*. URL: <https://surl.li/zaugiw> (дата звернення: 24.12.2025).
2. 12 простих способів зміцнити впевненість дитини у спілкуванні з новими однолітками і дорослими. *Нейролюшінарі*. URL: <https://surl.li/kwgizh> (дата звернення: 24.12.2025).
3. Аршава І. Ф., Салюк М. А. Особливості взаємозв'язку імпліцитних теорій інтелекту та особистості з копінг-стратегіями. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 1. С. 34–41.
4. Боднар А. Я., Рибалочка К. А. Особливості професійного самовизначення сучасних студентів // *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. № 3. С. 3–10.
5. Босько В. І. Профілактика емоційного вигорання в екстремальних психологів методами самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана: дис. ... докт. філос. в галузі психології: 053. Харків, 2024. 236 с.
6. Виконання кваліфікаційних робіт зі спеціальності 053 Психологія (освітньо-професійна програма «Екстремальна та кризова психологія») : метод. реком. для здобувачів першого рівня вищої освіти / укл. А. В. Литвин, Р. І. Сірко, Р. Я. Яремко ; Львівський державний університет безпеки життєдіяльності. Львів : ЛДУБЖД, 2025. 54 с.
7. Вірна Ж.П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога: монографія. Луцьк : Ред-вид. відд. «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім.Л.Українки, 2003. 320 с.
8. Волкова Н. П., Бикова В. О. Індивідуальний стиль професійної діяльності майбутніх психологів: сутність та шляхи формування в освітньому процесі закладу вищої освіти. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2023. № 2 (26). С. 32-43.
9. Вправа: доторкнутися до своїх цінностей. *Telegram*.

URL: <https://t.me/c/1313552748/5062> (дата звернення: 24.12.2025).

10. Вправа по роботі з негативними думками «Думка чи факт?». Telegram. URL: <https://t.me/psyintouch/1500> (дата звернення: 24.12.2025).

11. Вправи по підвищенню відповідальності. Stud. URL: https://stud.com.ua/153297/psihologiya/vpravi_pidvischennyu_vidpovidalnosti (дата звернення: 24.12.2025).

12. Гостьова лекція з тактичним медиком і психологом. *Львівський державний університет безпеки життєдіяльності*. URL: <https://ldubgd.edu.ua/node/9105> (дата звернення: 18.02.2026).

13. Дзвінчук Д.І., Малімон В.І. Психологія управління: практикум. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2007. 244 с.

14. Дніпрова О.А. Динаміка мотивації досягнення у студентів-психологів. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2014. № 1. С. 17–21.

15. Дорожня карта в коучингу. *Business Coaching School*. URL: <https://coach-school.org/blog/road-map> (дата звернення: 24.12.2025).

16. Дранчак Д. До питання дослідження мотивації досягнення майбутніх екстремальних психологів в умовах воєнного стану; наук. кер. Л. Пилипенко // *Волинська весна: перші паростки науки: збірник матеріалів X Всеукраїнської студентської науково-практичної онлайн-конференції*, м. Луцьк, 11 березня 2026 р. Луцьк: Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний інститут», 2026. С. 602–604.

17. Занюк С.С. Психологія мотивації: навч. посіб. Київ: Либідь, 2002. 304 с.

18. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоції : навч. посіб. Луцьк : РВВ ВДУ ім. Лесі Українки, 1999. 180 с.

19. Іванова О. В., Москалюк Л. М., Корсун С. І. Психологія: вступ до спеціальності: навч. посіб. Київ: «Центр учбової літератури», 2013. 184 с.

20. Карамушка Л. М. Психологія управління: навч. посібник. Київ: Міленіум. 2003. 344 с.

21. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

22. Кісіль З.Р., Швець Д.В. Мотивація діяльності людини: Навчальний посібник у схемах, таблицях, коментарях. Одеса: Видавництво ОДУВС, 2023. 154 с.

23. Класифікатор професій ДК 003:2010. Офіційний вебпортал парламенту України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/va327609-10#Text> (дата звернення: 12.01.2026).

24. Коваль І.С. Формування готовності майбутніх фахівців служби цивільного захисту до неперервного саморозвитку : монографія / Львівський державний університет безпеки життєдіяльності. Львів: ЛДУБЖД, 2025. 486 с.

25. Кодекс цивільного захисту України. Офіційний вебпортал парламенту України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5403-17#Text> (дата звернення: 17.01.2026).

26. Козяр М. М., Коваль І. С. Психопедагогіка професійно-екстремальної підготовки : навчальний посібник. Львів: Вид-во ЛДУ БЖД, 2024. 504 с.

27. Корекційна робота з учнями професійно-технічних навчальних закладів з профілактики девіантної поведінки. збірник корекційних програм / укладач В.В. Войтко. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2017. 140 с.

28. Кревська О. В. Мотиваційні чинники професійної самоефективності особистості: дис. ... докт. філос. в галузі психології: 053. Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2018. 200 с.

29. Кузікова Н. В., Пухно О. В. Розвиток емоційного інтелекту як чинник підвищення ефективності професійної діяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. Вип. 4. С. 112–118.

30. Литвин А. В., Коваль І. С., Яремко Р. Я. Експериментальна психологія : навч. посіб. Львівський державний університет безпеки

життєдіяльності . Львів : ЛДУБЖД, 2024. 316 с.

31. Литвин А. В., Руденко Л. А. Формування психологічної готовності курсантів ЗВО ДСНС до діяльності в ризиконебезпечних обставинах. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія*. 2021. № 1(21). С. 40–48.

32. Львівський державний університет безпеки життєдіяльності | Реєстр суб'єктів освітньої діяльності. Заклади вищої освіти | Реєстр суб'єктів освітньої діяльності. URL: <https://registry.edbo.gov.ua/university/154/study-programs/> (дата звернення: 15.02.2026).

33. Мазай Л. Ю. Психологічна ресурсність як чинник фахового самовизначення студентської молоді. *Молодий вчений*. 2018. №10 (62). С. 623–626.

34. Макаренко С. С. Формування мотивації досягнень в структурі мотиваційної сфери особистості вчителя. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2013. Вип. 1. С. 314–323.

35. Малазонія С. В., Лукіяничук А. М., Скидан Р. О. Психологічні механізми формування та розвитку мотиваційних властивостей особистості в дослідженнях сучасних психологів. *Габітус*. 2023. Вип. 47. С. 127–131.

36. Мединська А. В. Психологічні чинники розвитку професійної мотивації студентів-психологів: кваліфікаційна робота здобувача ступеня бакалавра. Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет, 2024. 40 с.

37. Меленчук Н. І., Лесніченко Т. Ю. Прояви самооцінки особистості у осіб з різною мотивацією досягнення. *Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 березня 2022 р.)* / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А. Є. 2022. С. 46–54.

38. Метафоричні картки. *Telegram*. URL: <https://t.me/c/2188538913/49> (дата звернення: 24.12.2025).

39. Метод маленьких кроків: інша сторона. *Facebook*. URL: <https://surl.li/mmzaat> (дата звернення: 24.12.2025).
40. Методика «Колесо життєвого балансу». *Психологія з МПАІМ*. URL: https://t.me/psy_mpapm_ua/247 (дата звернення: 24.12.2025).
41. Методичні рекомендації для проведення соціально-психологічних тренінгів за спеціальністю 053 «Психологія» / укл. Коваль І. С., Яремко Р. Я.; Львівський державний університет безпеки життєдіяльності ДСНС України. Львів: ЛДУ БЖД, 2023. 43 с.
42. Мозковий штурм: Ефективний метод генерації ідей – UA – Galaktica. UA – Galaktica. URL: <https://galaktica.io/blog/shcho-take-mozkovyy-shturm/> (дата звернення: 24.12.2025).
43. Надання першої психологічної допомоги під час роботи з постраждалими в зоні бойових дій. *Львівський державний університет безпеки життєдіяльності*. URL: <https://ldubgd.edu.ua/node/8091> (дата звернення: 19.02.2026).
44. Нікітіна. І.В. Розвиток мотивації студентів. Практикум : навч. посіб. Київ : НУХТ, 2017. 326 с.
45. Никоненко О., Лимарева І. Соціально-психологічні чинники формування мотивації досягнень в умовах війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. Вип. 1 (73). С. 244–253.
46. Опитувальник «Мотивація успіху та невдачі» А.Реана. *Автоматизована інформаційна система «Я-ПСИХОЛОГ»*. URL: <https://xn----ftbomobdq1b9f.xn--j1amh/cpanel/tests> (дата звернення: 24.12.2025).
47. Пилипенко Л.В. Формування професійно-екстремальної компетентності майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби : дис. ... д-ра філософії: 015. Львів, 2025. 313 с.
48. Подшивайлов Г. І. Психологічні умови професійного розвитку особистості в умовах змін. *Психологічний журнал*. 2020. № 2(10). С. 45–52.
49. Про затвердження Довідника кваліфікаційних характеристик

професій працівників у сфері цивільного захисту. Офіційний вебпортал парламенту України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0707388-18#Text> (дата звернення: 29.01.2026).

50. Про затвердження Положення про психологічне забезпечення в Національній гвардії України: Наказ МВС України від 08.12.2016 № 1285. Дата оновлення: 14.02.2017. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0080-17> (дата звернення 18.02.2026).

51. Про затвердження Положення про Психологічну службу Збройних Сил України. Наказ Генерального штабу Збройних сил України від 04.12.2014 №317. URL: <http://surl.li/jlhbtb> (дата звернення: 13.02.2026).

52. Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських. Наказ МВС України від 06.02.2019 №88. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19> (дата звернення: 13.02.2026).

53. Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій: Наказ МВС України від 31.08.2017 № 747. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1390-17> (дата звернення 18.02.2026).

54. Пруцакова О.Л., Санковська І.М. Тренінг «Дій за озон» в Україні: методичний посібник для вчителів, присвячений вивченню питань захисту озонового шару в освітньому процесі. Київ, 2019. 56 с.

55. Психологічні вправи для подолання страху. *Звягельський медичний фаховий коледж МК Звягель – Найкращий медичний коледж* #ПереверниУявуПроОсвіту. URL: <https://nvmk.org.ua/18070-психологічні-вправи-для-подолання-ст.html> (дата звернення: 27.12.2025).

56. Резвих Є. І. Стадії професійного становлення особистості у дорослому віці. *Scientific Collection «InterConf»*. 2022. № 95. С. 331–336.

57. Ресурсні джерела: вправи для активації ресурсного стану. *Business*

Coaching School. URL: <https://coach-school.org/blog/resursni-dzherela> (дата звернення: 27.12.2025).

58. Рефреймінг. *Telegram*. URL: <https://t.me/yourfutureisno/5442> (дата звернення: 27.12.2025).

59. Руденко Б., Щербак Н., Даценко О. Навчально-практичний посібник для тренерів з організації навчання з питань запобігання та протидії гендерно зумовленому, зокрема домашньому насильству. 80 с. URL: <https://nads.gov.ua/storage/app/sites/5/uploaded-files/posibnik-dlia-treneriv-zapobigannia-nasilstvu.pdf> (дата звернення: 27.12.2025).

60. Сердюк Л.З. Діагностика спрямованості мотивації учіння студентів у ВНЗ. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського: збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка, Н.О. Євдокимової*. Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2014. Вип. 2.12(103). С. 163-168.

61. Сірко Р. І. Особливості професійної підготовки психологів до діяльності у надзвичайних ситуаціях. *Спільні дії військових формувань і правоохоронних органів держави: проблеми та перспективи: збірник тез доповідей Третьої Всеукраїнської науково-практичної конференції*, м. Одеса, 22-23 вересня 2016 р., 2016. С. 314-315.

62. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

63. Страмоусова І.Є. Теоретичний аналіз проблеми життєстійкості особистості. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції* (Київ, 7 грудня 2023 р.). Київ: Університет «КРОК», 2023. С. 460–462.

64. Теорія трьох потреб Д. Мак-Клелланда. Stud. URL: https://stud.com.ua/60864/psihologiya/teoriya_troh_potreb_klellanda#goog_rewarded (дата звернення: 05.12.2025).

65. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування: навч.

посіб. у 2-х ч. Київ: Главник, 2007. Ч. 1. 144 с.

66. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Природа життєстійкості та умови її формування, структура життєстійкості. Київ, 2009. С. 24–32.

67. Формування позитивної самооцінки учнів: стратегії, техніки та прийоми. *Освітній проект «На Урок» для вчителів*. URL: <https://surl.lu/vpoxbv> (дата звернення: 10.12.2025).

68. Хараджи, М. В., Іващенко, А. І. Супервізія як метод професійного зростання. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. 2022. Вип. 1. С. 24–26.

69. Шевченко Н. Ф. Професійна свідомість практичного психолога: структура та специфіка функціонування. *Психологія і суспільство*. 2017. № 4(38). С. 167-180.

70. Що таке SMART-цілі (S.M.A.R.T.) і яка від них користь? • Marketer. *Marketer*. URL: <https://marketer.ua/ua/what-are-smart-goals-s-m-a-r-t-and-why-are-they-needed/> (дата звернення: 10.12.2025).

71. 5 whys. *Mindtools*. URL: <https://www.mindtools.com/a3mi00v/5-whys/> (date of access: 13.12.2025).

72. 15 values worksheets to enrich clients' lives (+ inventory). *Positive Psychology.com*. URL: <https://positivepsychology.com/values-worksheets/> (date of access: 13.12.2025).

73. 17 motivation worksheets, exercises & activities (+ PDF). *PositivePsychology.com*. URL: <https://positivepsychology.com/motivation-tools-worksheets-activities/> (дата звернення: 21.12.2025).

74. 45 goal setting activities, exercises & games (+ PDF). *Positive Psychology.com*. URL: <https://positivepsychology.com/goal-setting-exercises/> (date of access: 21.12.2025).

75. Bandura A. Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*. 1982. Vol.37. P. 122–147.

76. Brunstein J. C., Schmitt C. H. Assessing individual differences in

achievement motivation with the Implicit Association Test. *Journal of Research in Personality*. 2004. Vol. 38, no. 6. P. 536–555. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2004.01.003> (date of access: 16.0.2026).

77. Coaching tools 101: boost confidence with this easy, fun "role model" coaching exercise!. The Coaching Tools Company. URL: <https://surl.li/bvrrss> (дата звернення: 15.12.2025).

78. Discovering your interests: 3 simple exercises to uncover what excites you. authentic career + life design. URL: <https://authentic-careers.com/2025/02/20/discovering-your-interests/> (date of access: 15.12.2025).

79. Goal commitment contract. *Home | Learning Centers*. URL: <https://surl.li/xbkmlj> (date of access: 15.12.2025).

80. Group games and initiatives. *Student & Campus Life | Cornell University*. URL: https://scl.cornell.edu/sites/scl/files/downloads/basic_page/Group%20Teambuilding%20Games%20and%20Initiatives%20.pdf (date of access: 18.12.2025).

81. Heckhausen H. *Motivation and action*. Berlin : Springer-Verlag, 1991. 504 p.

82. Obuchowski K. *Psychologia dążeń ludzkich*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1967. 295 s.

83. Skinner E. A. Perceived control: Engagement, coping, and development // *21st Century Education: A Reference Handbook*. Newbury Park: Sage Publications. 2008. Vol. 1. P. 121–130.

84. Skinner E. A. Perceived control: Motivation, coping, and development. Self-efficacy: Thought control of action. London : 1992. P. 91–106.

85. Slavin R. E. *Educational Psychology: Theory and Practice*. Pearson Education, Limited, 2012. 608 p.

86. Smart goals with action plan worksheet template. Visme. URL: <https://www.visme.co/templates/worksheets/smart-goals-with-action-plan-worksheet-templates-1425286809/> (date of access: 18.12.2025).

87. Weiner B. An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*. 1985. Vol. 92, № 4. P. 548–573.