

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології  
Кафедра соціальної психології

**ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему «Резильєнтність як чинник формування психологічної  
готовності поліцейського до професійної діяльності»

Виконала: студентка 2 курсу, ПСЗм 21  
групи

спеціальності 053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

Адамчук І.Ю.

(прізвище та ініціали студента)

Керівник доц.Гринчук О.І.

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище та ініціали)

Рецензент доктор психологічних  
наук, професор, професор кафедри  
соціальної психології Пілецька Л.С.

(науковий ступінь, вчене звання, посада прізвище та ініціали)

Івано-Франківськ – 2023 р.

**ЗМІСТ**

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	7
1.1. Аналіз поняття «резильєнтність» в сучасній психологічній науці	7
1.2. Психологічні чинники та складові резильєнтності як особистісної якості	17
1.3. Характеристика поняття психологічної готовності поліцейського до професійної діяльності	28
1.4. Роль резильєнтності в процесі формування психологічної готовності до професійної діяльності	42
Висновки до розділу 1	48
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ СФОРМОВАНOSTІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	51
2.1. Методика організації та проведення дослідження	51
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей психологічної готовності поліцейських до професійної діяльності	60
2.3. Обумовленість психологічної готовності поліцейських особливостями резильєнтності	79
Висновки до розділу 2	88
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА З РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	91
3.1. Програма психологічної роботи з розвитку резильєнтності поліцейських як чинника їх готовності до професійної діяльності	91
3.2. Аналіз ефективності проведеної роботи з розвитку резильєнтності поліцейських як чинника їх готовності до професійної діяльності	99
Висновки до розділу 3	106
ВИСНОВКИ	108
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	113
ДОДАТКИ	127

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Робота поліцейських в сучасних умовах кризового стану суспільного розвитку в умовах російсько-української війни набуває екстремального характеру. Визнані в Україні найвищими соціальними цінностями людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність та безпека (ст. 3 Конституції України), на жаль, нині піддаються значним ризикам і часто порушуються. При цьому робота правоохоронних органів, зокрема поліції, пов'язана із захистом життя і здоров'я, гідності і честі, майнової та інтелектуальної власності громадян, протидії злочинам та їх запобіганню.

Поєднуючись із ненормованим робочим часом, викликами до граничного напруження сил і можливостей, постійні контакти з асоціальними особами знижують функціональні резерви організму аж до їх виснаження (О. Бандурка). Це зумовлює підвищені вимоги як до професіоналізму працівників поліції, так і безпосередньо до їх психічної сфери, особистісних якостей та властивостей, до психічної стійкості та опірності стресам, до готовності виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах.

Психологічні особливості психологічної підготовки поліцейських до професійної діяльності розкривають у своїх роботах Д. Александрова, О. Бандурка, Р. Калюжний, С. Ківалов, Р. Мельник, В. Опришко, Д. Приймаченко, О. Рябченко, М. Тищенко та ін.

Особливе місце в процесі формування психологічної готовності до виконання професійних завдань в екстремальних умовах службової діяльності поліцейських займає психічна стійкість працівників, яка має різні вияви в сучасних умовах та досліджується як стресостійкість, життєстійкість, резильєнтність, здатність до продуктивної поведінки при подоланні проблемних ситуацій (С. Васюк, П. Козира).

З огляду на складні життєві та професійні умови, в яких опинилися всі українці в умовах російсько-української війни, кожному з нас, й особливо

працівникам поліції необхідні особистісні якості, що дають змогу не тільки успішно опиратися дії стресу, долати його негативні наслідки, а й жити, працювати і продуктивно виконувати професійні обов'язки. Найточніше цю інтегральну особистісну якість можна визначити через поняття резильєнтності, що включає в собі здатність зберігати продуктивний рівень психологічного і фізичного функціоналу в процесі дії несприятливих життєвих ситуацій. Резильєнтність передбачає, що особистість здатна адаптуватися до раптових стресогенних змін, може швидко відновлюватися після впливу стресової ситуації, не знижуючи якості своєї життєдіяльності (С. Кузікова, Т. Щербак).

Резильєнтність розглядається різними науковцями у зв'язку з проблемами подолання стресу, адаптації-деадаптації в суспільстві, психологічним і соціальним здоров'ям (Т. Бондарева, Г. Варіна, О. Даценко, М. Кузнєцов та К. Маннапова, Л. Перелигіна та ін.).

Вивченню вказаної проблеми резильєнтності в структурі важливих особистісних якостей людини приділяли увагу зарубіжні науковці Д. Еван, Р. Лазарус, К. Ріфф, Дж. Шепард та ін. Серед українських дослідників проблема резильєнтності особистості висвітлена у працях Л. Адаменко, Е. Грішина, З. Кіреєвої, Г. Лазос, Т. Ларіної, О. Односталко, А. Побідаш, Ю. Паскевської, О. Романчук, О. Руденко, Л. Сердюк, Т. Титаренко, О. Хамініч, О. Чиханцової, О. Шевченко та ін.

Однак недостатньо розглянутою залишаються особливості використання резильєнтності як чинника для формування психологічної готовності до професійної діяльності. Насамперед резильєнтність визначається як важлива особистісна якість, що допомагає продуктивно вирішувати різні життєві ситуації, при цьому мало уваги приділяється розгляду резильєнтності як професійно важливої якості, що сприяє кращому виконанню професійних обов'язків у працівників правоохоронних структур в екстремальних умовах російсько-української війни.

Зважаючи на вищевказане, для дослідження обрано актуальну тему: **«Резильєнтність як чинник формування психологічної готовності поліцейського до професійної діяльності».**

**Об'єкт дослідження** – психологічна готовність поліцейського до професійної діяльності.

**Предмет дослідження** – вплив резильєнтності на формування психологічної готовності поліцейського до професійної діяльності.

**Мета дослідження** – теоретично та емпірично дослідити особливості впливу резильєнтності на формування психологічної готовності поліцейського до професійної діяльності.

**Завдання дослідження:**

1. Теоретично проаналізувати сутність поняття резильєнтності в психологічній науці, охарактеризувати психологічні чинники розвитку резильєнтності як особистісної якості.

2. Охарактеризувати поняття психологічної готовності поліцейського до професійної діяльності

3. Емпірично дослідити резильєнтність як чинник формування психологічної готовності майбутніх поліцейських до професійної діяльності;

4. Розробити та апробувати програму психологічної роботи з розвитку резильєнтності майбутніх поліцейських як чинника їх готовності до професійної діяльності.

**Теоретико-методологічною основою дослідження** виступили положення психології щодо сутності поняття резильєнтності (Е. Грішин, З. Кіреєва, О. Кокун, О. Костюченко, Г. Лазос, Л. Сердюк, Т. Титаренко, О. Чиханцова та ін.), чинників впливу на формування психологічної готовності працівників до професійної діяльності (О. Гринчук, О. Кокун, А. Фрадинська, Д. Швець та ін.); психологічної роботи з формування психологічної готовності фахівців до професійної діяльності шляхом розвитку їх професійних та особистісних якостей, необхідних для цієї роботи

(В. Зонь, Ю. Осіпова, О. Пасько, Є. Потапчук, С. Рибніков, О. Чиханцова, та ін.).

**Методи дослідження:**

- *теоретичні*: аналіз і синтез, узагальнення, порівняння для теоретичного обґрунтування досліджуваної проблеми резильєнтності особистості та її проявів у працівників поліції в процесі формування їх психологічної готовності до професійної діяльності;

- *емпіричні*: опитування, застосування спеціальних діагностичних методик; якісний та кількісний аналіз результатів дослідження для отримання емпіричних даних, що висвітлюють психологічні особливості резильєнтності як чинника формування психологічної готовності поліцейського до професійної діяльності.

Для проведення дослідження підібрано наступні психодіагностичні методики: «Шкала резильєнтності (стресостійкості)» Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10); «Шкала резильєнтності» (Г.М. Вагнілд, Х. М. Йонг); «Методика вивчення мотивації професійної діяльності» (К. Замфір); Методика «Велика п'ятірка особистісних якостей» (тест «ОСЕАН» П. Коста і Р. Маккрейн); Діагностика лідерських здібностей (Є. Жаріков, Е. Крушельницький); «Тест вольової саморегуляції» А. Зверькова, Е. Ейдмана.

**Вибірку дослідження** склали 45 поліцейських, серед опитаних 35 чоловіків та 10 жінок.

**Апробація роботи** здійснювалася під час участі в студентській науково-практичній конференції у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника, секція кафедри соціальної психології (м. Івано-Франківськ 2023 р.).

**Структура роботи.** Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (117 найменувань), додатків (9 шт.). Ілюстрована за

допомогою 19 таблиць і 8 рисунків, викладена на 172 сторінках. Основний зміст роботи становить 110 сторінок.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

## 1.1. Аналіз поняття «резильєнтність» в сучасній психологічній науці

Сутність концепту резильєнтності розглядається у психологічній науці у зв'язку із цінною здатністю психіки людини відновлюватися після несприятливих умов, впливу стресів, виникнення важких життєвих ситуацій [52, с. 27]. При цьому важливим є не тільки відновлення до попереднього стану, а й збереження здатності продуктивно працювати, досягати високих успіхів попри складний вплив екстремальних подій та умов.

XX століття було найбільш продуктивним у вивченні концепції резильєнтності, дослідження якої розпочалися більш ніж 40 років тому. Впровадження цього поняття до психологічної термінології пов'язане з іменами Е. Werner та її колеги R. Smith [117], які в ранніх працях вивчали резильєнтність.

Як вказує Л. Адаменко, «українською мовою концепт резильєнтності перекладається як «психологічна пружність», що описує здатність людини долати труднощі, позитивно адаптуватися, успішно функціонувати», незважаючи на психологічний вплив травм, стресів, екстремальних подій» [1, с. 5].

Аналізуючи погляди зарубіжних науковців щодо сутності поняття «резильєнтності», Л. Адаменко вказує на типове його трактування як здатності людини зберігати внутрішню, психологічну цілісність та стабільність (стійкість) власного фізичного і душевного стану у важких життєвих обставинах, пристосовуватися в позитивному аспекті до потенційно травматичних подій (Дж. Бонанно), застосовуючи при цьому нові,



конструктивні форми поведінки (Ж. Піаже), які сприятимуть її успішному існуванню в соціумі [1, с. 6].

За визначенням Ф. Лозеля, резильєнтність – це здатність людини вибудувати нормальне, повноцінне життя в складних життєвих умовах. Резильєнтність також передбачає досягнення високого результату, незважаючи на ймовірний ризик (наприклад, при подоланні людиною великої кількості стрес-чинників), та збереження основних цілеспрямувальних властивостей особистості, яка знаходиться під дією стресу чи у травматичній ситуації, а також – що найголовніше – повне відновлення після травми та досягнення успіху надалі. Тобто при трактуванні поняття резильєнтності дуже важливим аспектом є не тільки стійкість до впливу стресів чи життєвих подій, а й повноцінне відновлення, здатність досягати успіху надалі. Відтак, важливим є посттравматичне зростання особистості, яка справилася зі стресом (цит. за Д. Хеллерстайном [108].)

У праці С. Фергюса, М. Цімменман вказує, що «резильєнтність – це процес подолання людиною негативних наслідків впливу на неї травмуючих подій, успішної боротьби з наслідками після цих подій та уникнення негативних траєкторій життя та розвитку, що пов'язані з ризиком» [106, с. 399].

Р. Неман вказує, що «резильєнтність – це особистісна здатність людини адаптуватися перед обличчям травм і різних негараздів та стійкість до постійних життєвих стресорів» [110, с. 227].

Найбільш загальне визначення «резильєнтності» пропонується Всесвітньою організацією охорони здоров'я, де вказане поняття трактується як «здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями та особиста ресурсність, що може розвиватися завдяки захисним чинникам» (цит. за Л. Адаменко [1, с. 7]).

Резильєнтність виступає у зарубіжних дослідженнях не тільки через наявність власної стійкості особистості та рівноваги після негативного впливу екстремальних подій, а й через вихід людини зі стресу з підвищенням

її психологічних і фізичних компетентностей, тобто резильєнтність передбачає реалізацію післякризового зростання [16].

Також на думку К. Болтон, резильєнтність дає змогу людині вийти із травматичної ситуації сильнішою, більш стійкою, адаптованою і здатною перемагати проблеми і стреси в майбутньому. Резильєнтність особистості яскраво проявляється, коли вона застосовує всі наявні у неї психічні ресурси та поведінкові механізми для підтримання здорового позитивного самовідчуття, самозахисту від потенційного впливу стрес-чинників. Резильєнтність властива людям, які вміють користуватися своїми психологічними можливостями, що дають їм змогу зберігати стійкість до травматичних подій, перешкоджати негативним впливам на різні сфери здоров'я [104].

Досить цікавою є думка С. Ваніштендаль про те, що резильєнтність може знаходитися у латентному стані, але може активуватися під впливом складних травматичних подій. Вона може стати тим необхідним ресурсом та механізмом збереження психічного здоров'я людини, який потребує особистість. Крім того, при активації резильєнтності ймовірність її зростання може бути досить високою, і при майбутніх негативних впливах стресу людина може володіти сильною резильєнтністю, що базується на її досвіді вирішення проблем. Наступне подолання стрес-чинників може потребувати менше психологічного ресурсу людини, а результатом розвитку резильєнтності є загальний позитивний розвиток особистості у складній життєвій ситуації [16].

В сучасних наукових розвідках С. Богданов, Н. Гусак, А. Максименко, В. Чернобровкіна та ін. резильєнтність вивчають з огляду на два підходи до його розуміння:

1) резильєнтність як індивідуальна риса особистості (ego-resiliency), яка оберігає її негараздів життя та проявляється через гнучкість, кмітливість, спритність, міцність характеру, можливість адаптуватися до існування у різних зовнішніх умовах;

2) резильєнтність як динамічний процес, де відбувається позитивна адаптація до умов стресових подій, травм, важких життєвих ситуацій. В цьому значенні резильєнтність розуміється як активний, безперервний процес виникнення або розвитку нових ресурсів адаптації та здатності до відновлення, що має різний вияв залежно від ймовірності нових ризиків. Проте резильєнтність (і як риса, і процес) виникає і розвивається в людей впродовж всього життя [78].

На думку О. Кокуна, Т. Мельничук, «термін «резильєнтність» пов'язаний зі здатністю психіки людини відновлюватися після несприятливих умов» [44, с. 6].

За ствердженням О. Кокуна, В. Клочкова, В. Мороз, І. Пішко, Н. Лозінської, резильєнтність слід розуміти як розумову, фізичну, емоційну та поведінкову здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях викликів, ризику, небезпеки, труднощів і негараздів, а також здатність вчитися та зростати після невдач [43].

У праці К. Балахтар вказано, що «резильєнтність є складним, багатовимірним, і динамічним комплексом особливостей кожної людини. Резильєнтність є здатністю дорослої людини, яка потрапила під вплив окремої потенційно травматичної, руйнівної події (наприклад, смерть близької людини або ситуація загрози життю), дотримуватися відносно стабільного, здорового рівня психологічного та фізичного функціонування; здатність, перебуваючи у відновному періоді після травми, відчувати позитивні емоції та навчатись на власному досвіді» [5, с. 56].

Сучасна дослідниця О. Чиханцова визначає резильєнтність як «систему стійких позитивних рис, що розуміється як ресурс особистості, що сприяє успішному поверненню людини до нормального психічного та фізичного станів після стресових та травматичних подій. Людина з високою резильєнтністю добре пристосується до стресових факторів, які виникають на роботі, в особистому житті, в умовах пандемії, а особливо в воєнних умовах» [97, с. 36].

В українській психології іноді поняття «резильєнтність» перекладається як життєстійкість, стресостійкість, життєздатність, що неповною мірою відображає його сутність та може призвести до змішування декількох понять. При вивченні тотожних та споріднених термінів до «життєстійкості» помічаються певні тенденції до розуміння подібної сутності понять «життєздатність» і «резильєнтність». Як вказує О. Хамініч, в деяких україномовних та російськомовних роботах відповідними варіантами терміну резильєнтності є поняття стресостійкості та життєстійкості. Однак ототожнення цих понять веде до праць С. Мадді, Д.О. Леонтєва, які все ж таки розводять значення цих понять [94, с. 161]. Також О. Хамініч зауважує, що в 53 англійськомовних публікаціях, що презентують результати різносторонніх досліджень резильєнтності, немає жодного посилання на вказаних авторів, як і застосування поняття життєстійкості, центрального в концепції С. Мадді. Цей факт, щонайменше, вказує на суттєвий ризик взаємозаміни і синонімічного ототожнювання понять життєстійкості та резильєнтності [94].

В. Єгорова та С. Чачко вказують, що серед відмінностей понять «життєстійкість» та «резильєнтність» лежить приналежність першого до особистісних якостей, які пом'якшують вплив сильного стресу, і другого – до процесу подолання стресів, важких життєвих ситуацій. Також науковиці вважають, що життєстійкість формується протягом життя та в стресовий момент мобілізує потрібні копінг-стратегії. А резильєнтність передбачає наявність цих копінг-стратегій відразу, що сприяє запобіганню значних негативних наслідків стресу на особистість та її життя [28, с. 60].

Е. Грішин виділяє такі три характеристики резильєнтності: 1) це особистісна якість, яка обумовлює подолання стресу; 2) здатність людини протистояти і адаптуватися після стресу чи психотравми; 3) здатність використовувати найбільш відповідний копінгово-захисний механізм [25, с. 69].

Колектив авторів Л. Царенко, М. Войтович, В. Кочубей, Л. Гридковець та ін. визначають резильєнтність як «здатність швидко відновлювати фізичне

і психічне здоров'я після стресових та трамівних подій», і вважають його синонімічним до поняття «психологічна пружність» [68, с. 186]. До характерних ознак резильєнтності вказані науковці відносять: здатність до усвідомлюваних дій в будь-якій, навіть екстремальній ситуації; вміння справитися із негативними переживаннями, внутрішнім занепокоєнням; готовність докладати зусиль для подолання бар'єрів у стосунках; відсутність надмірної самокритики та негативних уявлень про себе; свідомі дії, спрямовані на змінення фізичного здоров'я і психічного стану; оптимізм, раціональний ризик, спрямованість на використання позитивних шансів у житті [68, с. 186].

У праці С. Кузікової, Т. Щербак, резильєнтність розглядається як здатність особистості швидко відновлюватися після проблем, стресових впливів, психотравматичних подій та їх негативних наслідків. Резильєнтність також розуміється як «позитивна адаптація» та здатність до відновлення попереднього рівня працездатності та продуктивного функціонування після впливу стресової ситуації [50, с. 41]. При цьому в практичному дослідженні С. Кузікова та Т. Щербак встановили зворотний зв'язок між резильєнтністю та психосоматикою. Тобто при високому рівні резильєнтності в особистості будуть менше виникати негативні психосоматичні прояви після стресу. А при низькій резильєнтності людина піддана впливу стресів і травматичних подій, а також виникненню психосоматичних симптомів внаслідок цих впливів [50, с. 45].

До характеристик резильєнтності Л. Адаменко відносить:

- збереження позитивної адаптації особистості, не зважаючи на значний тривалий досвід перебування у важких, стресових ситуаціях, тобто здатність до відновлення після травми;

- успішність, збереження стану благополуччя попри всі негаразди; здатність до позитивної реакції на різні події життя;

- компетентне функціонування у складних, травматичних умовах стресу, досвід подолання проблем, а тому сформована компетентність перед незгодами;

- здатність до конструктивного аналізу складних подій;

- готовність до подолання труднощів, оптимістичне ставлення до світу та віра у власні сили [1, с. 7].

За ствердженням Г. Лазос, характеристиками резильєнтності виступає те, що вона: 1) пов'язана зі здатністю психіки людини відновлюватися після впливу несприятливих умов, стресів, проблем; 2) відіграє важливу роль у здатності особистості досягати успіхів та в формуванні її посттравматичного зростання; 3) залежить від багатьох внутрішніх і зовнішніх чинників: емоційного інтелекту, наявності позитивних стосунків з оточуючими, здатності приймати соціальну підтримку; адекватної самооцінки, віри в себе, впевненості в самоефективності [52, с. 53].

Науковці С. Богданов, Н. Гусак, А. Максименко, В. Чернобровкіна та ін. виділяють характеристики індивідуальної резильєнтності так:

1) самооцінка – як атрибут резильєнтності розуміється як почуття власної гідності, достатня впевненість в собі, віра у себе, що дає змогу людині успішно додати серйозні виклики, вирішувати проблеми і справлятися з негараздами.

2) опора на власні сили, розуміння власної самодостатності полягає в тому, що резильєнтні люди усвідомлюють власне відчуття контролю, виявляють незалежність, автономію та самостійність, вони переконані, що здатні контролювати долю і сильні встояти перед впливом важких випробувань.

3) соціальна чуйність, на думку С. Богданова, Н. Гусак, А. Максименко, В. Чернобровкіної та ін., є важливим атрибутом резильєнтності, і дає людині змогу взаємодіяти з оточуючими людьми, виявляти турботу про них, допомагати іншим у скрутних ситуаціях, під час подолання труднощів. Резильєнтність також включає прийняття соціальної підтримки з боку

інших – сім'ї, друзів, колег, клієнтів, знайомих, релігійних організацій тощо [78].

У праці К. Балахтар зауважено, що «резильєнтність розуміється як здатність протистояти пошкодженню та/або швидко відновлюватись» (за поглядами Д. Александера [103].), при цьому дослідниця вважає, що «резильєнтність стосується усіх сфер життя, слугує шаблоном позитивної адаптації в контексті минулих та сучасних негараздів та є процесом відновлення, а саме здатності особистості до успішної адаптації внаслідок несприятливих обставин» [5, с. 57].

Водночас вважаємо слушною думку С. Богданов, Н. Гусак, А. Максименко, В. Чернобровкіної та ін. про те, що індивідуальна резильєнтність не обов'язково проявляється у всіх сферах життя людини. Вияв резильєнтності в одній із життєвих сфер не вказує на абсолютний вияв та наявність в усіх інших [78].

На мою думку, вияв резильєнтності у багатьох сферах життя можливий, однак не гарантований, оскільки вплив різних стрес-чинників на людину та їх наслідки відповідні особистісній значимості подій та цих сфер життя. Наприклад, смерть близької людини сприймається по-різному залежно від того, яке значення мала ця людина для індивіда. Навіть в одній сім'ї смерть старшого покоління може сприйматися по-різному, що виявляється у ставленні до 95-річної бабусі чи до 60-річного батька, від стосунків з цими людьми, від раптовості події тощо.

Особливо важливою резильєнтність є у структурі особистісних якостей працівників поліції, чия службова діяльність є надзвичайно відповідальною та складною. Робота поліцейських сповнена стресів через часту несподіваність, інформаційну невизначеність, різкі зміни умов діяльності, екстремальність дій, вплив стресових ситуацій, агресивність середовища та контингенту людей, з якими доводиться контактувати, через моральну, психічну та фізичну перевтому, тривалу психічну напругу. Все це негативно впливає на фізичне і психологічне здоров'я поліцейських, передбачає

сформованість у них навичок саморегуляції, емоційної витримки і резильєнтності [30, с. 135].

Професійна діяльність працівників поліції містить травмуючі робочі ситуації та сповнена стрес-чинниками, які викликаються правилами установ, обмеженнями, необхідною чіткістю виконання наказів керівництва, неможливістю вийти за межі правил, збільшенням інтенсивності дій в умовах дефіциту часу. Саме тому фахівці мають володіти доступними ресурсами, їм не повинно бракувати успішних копінг-стратегій опанування стресом, необхідних для праці в екстремальних умовах. [70, с. 111]. Одним з таких ресурсів є резильєнтність як особистісна властивість та процес подолання стрес-чинників професійного життя.

У праці П. Козири, С. Васюк зазначено, що професійна діяльність працівників поліції висуває високі вимоги до їх психічної сфери, передбачає наявність у них резильєнтності, стресостійкості та готовності до продуктивної роботи в екстремальних умовах. При цьому до екстремальних чинників роботи працівників поліції науковці відносять: ненормований робочий день, постійні контакти з асоціальними представниками населення, очікування повної віддачі при виконанні поставлених службових завдань, перенапруження психічних і фізичних сил та інші, що негативно впливають на адаптаційний потенціал організму та можуть знижувати його функціональні резерви аж до їх виснаження. Також науковці вказують, що тривалий вплив стрес-чинників, наявність загрози життю, високий ризик травмування чи поранення, смерті передбачають сформованість у працівників поліції певних психологічних якостей особистості, що зумовлюють їх психічну стійкість та готовність до професійної діяльності [41, с. 25].

Професійна діяльність працівників поліції відрізняється низкою особливостей, що спричиняють негативні емоційні стани та розлади перебігу психічних процесів у фахівців: часті контакти з різними категоріями населення, асоціальними особами, які перебувають у стані алкогольного і наркотичного сп'яніння; висока ймовірність конфліктів, учасником яких стає



патрульний; щільний робочий графік, тривалі зміни (більше 12-15 год.); велике навантаження (багато викликів, і в нічний час також); вимога до високої зосередженості при виконанні службових завдань тощо. Все це викликає хронічну фізичну та психічну втому поліцейських [12, с. 88].

Варто зазначити, що в структурі правоохоронних органів є багато різних служб і посад, які відрізняються за психологічним змістом. Відповідно до змісту професійної діяльності А. Бандурка, С. Бочарова, Б. Богін виділили таку класифікацію різновидів юридичної діяльності, що вказують на різні професійні обов'язки поліцейських: оперативно-розшукова; екстремальна (діяльність у особливих, екстремальних умовах); профілактична; адміністративно-наглядова; диспетчерська; розслідувальна; діяльність охоронних підрозділів [6, с. 50].

Не зважаючи на різні професійні обов'язки, поліцейські кожного дня стикаються із різними викликами сучасного життя та складними професійними завданнями, що вимагають їх психічної стійкості та резильєнтності при виконанні поточних службових наказів.

Отже, резильєнтність у психологічній науці розглядається по-різному, досить часто її ототожнюють із поняттями життєстійкості, стресостійкості, про ці терміни мають суттєві відмінності, хоча й стосуються впливу стресу та вміння його долати. Резильєнтність розуміється як здатність особистості відносно добре справлятися з важкими ситуаціями, як здатність швидко відновлюватися після проблем, стресових подій та їх негативних наслідків. А що головніше – резильєнтність надає змогу людині вийти із травматичної ситуації сильнішою, більш адаптованою і здатною перемагати проблеми і стреси в майбутньому.

Резильєнтність як важлива особистісна здатність потрібна зараз кожному українцю, який виживає в умовах війни, й особливо вона потрібна для працівників різних служб, діяльність яких пов'язана з екстремальними умовами та ситуаціями. Зокрема, резильєнтність є цінною для працівників поліції, оскільки передбачає не тільки їх стійкістю до впливів стресів та

здатність їх долати, успішно відновлюватися після них, а й збереження продуктивності роботи, психічного благополуччя та набуття досвіду вирішення нестандартних проблем, що допоможе в майбутньому успішно виконувати професійні завдання.

## 1.2. Психологічні чинники та складові резильєнтності як особистісної якості

Розвиток резильєнтності безпосередньо пов'язаний із здатністю реагувати і долати несприятливі чинники зовнішнього світу, із сформованою стійкістю емоційного стану людини, її спроможністю успішно функціонувати завдяки позитивному життєвому досвіду [78, с. 20].

При цьому, як вказує О. Кадук, оскільки професійна діяльність є одним з найважливіших аспектів життя людини, навички резильєнтності допоможуть набувати фахівця не тільки займати впевнену позицію при вирішенні професійних завдань, а й досягти успіху завдяки поєднанню власного досвіду з новими освоєними стратегіями виходу із проблемних ситуацій [34, с. 72].

Розвиток (активація) резильєнтності особистості, на думку Г. Лазос, відбувається відповідно до таких чотирьох етапів (рис. 1.1.). [53, с. 81].

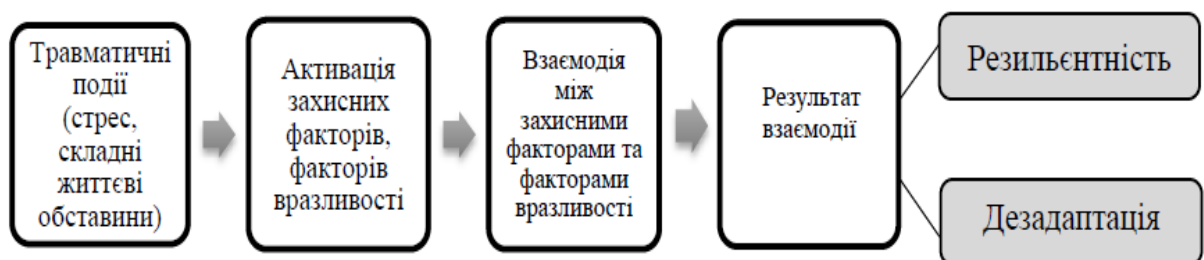


Рис. 1.1. Модель резильєнтності (за Г. Лазос)

Запуск процесу резильєнтності починається із моменту конфронтації з факторами ризику (травмуючими подіями). Далі відбувається активізація

захисних механізмів та факторів вразливості особистості (людина звертається до власних ресурсів – чи достатньо у неї стійкості до впливів стресу чи навпаки – вона вразлива до травмівних подій). На третьому етапі відбувається взаємодія між захисними механізмами і факторами вразливості. І надалі людина може обрати один з варіантів виходу із ситуації – скористатися резильєнтністю та подолати проблему, або ж у неї може виникнути дезадаптація [53, с. 80-81].

Резильєнтні особистості відрізняються такими характеристиками, як:

- 1) стійке прийняття реальності (вони здатні адекватно сприймати те, що відбувається навколо навіть під впливом стресу та екстремальних подій);
- 2) глибока, підкріплена міцними цінностями, віра в те, що життя має сенс;
- 3) надзвичайна здатність імпровізувати (характеризуються гнучкістю поведінки, кмітливістю, творчим підходом до вирішення важких життєвих ситуацій) [105, с. 50].

Розглядаючи структуру резильєнтності, Ю. Паскевська називає єдність взаємодоповнюючих 5 компонентів, які можна метафорично представити у вигляді «долоні», адже 4 компоненти є внутрішніми, на які вона може сама вплинути, і п'ятий компонент залежить від суголосся попередніх, які впливають на можливість особистості будувати соціальні відносини, надавати взаємопідтримку, повагу і допомогу іншим. Отже, складовими резильєнтності, на думку Ю. Паскевської, є: 1) когнітивна гнучкість та рефреймінг; 2) ресурсні емоційні стани; 3) зв'язок із цінностями, духовність, сенс життя; 4) ефективні стратегії копінг; 5) соціальна компетентність [70, с. 114].

За ствердженням Е. Грішина, психологічними чинниками розвитку резильєнтності є ефективний холдинг у дитинстві; гарне виховання; доброзичливі, турботливі стосунки з дорослими у дитинстві; наявність партнерів і друзів; здатність до самоконтролю і саморегуляції емоцій; спрямованість життя на певну мету (на досягнення певної цілі); здатність планувати діяльність; стійка і позитивна мотивація успіху; почуття

узгодженості, збалансованості власного життя; перевага позитивних емоцій, оптимізм, життєстійкість; адекватна висока самооцінка; активні копінг-стратегії у подоланні стресів; усвідомлення самоефективності; наявність соціальної підтримки і можливість звертатися за підтримкою, здатність приймати соціальну підтримку; критичне мислення і когнітивна гнучкість; висока духовність особистості [25, с. 76-77].

Відповідно до названих чинників розвитку резильєнтності у праці Є. Грішина на основі ряду зарубіжних вчених виділено основні засоби розвитку резильєнтності особистості в роботі з психологом:

- формування в клієнта уявлення про перевагу наявності в його житті стійкої цілі, допомога в пошуку важливих джерел цілі життя (це може бути сім'я, робота, соціальні стосунки чи ін.), а також у розподілі пріоритетів та домінуючих цінностей життя;

- сприяння розумінню життєвих викликів, особистих переживань та відповідних їм емоцій і переконань;

- заохочення клієнтів замислюватися над власними (внутрішніми або зовнішніми) ресурсами та стимулювання до їх частішого використання;

- тренування навичок емоційної саморегуляції, навчання розвитку усвідомленості, сприяння пошуку різних видів діяльності, що викликають позитивні емоції;

- ситуаційна реконструкція (гіпотетичне уявлення наслідків стресових подій), фокусування на собі, власних відчуттях, соматичних симптомах (рефлексія тілесних відчуттів, вплив стресу на настрій, здоров'я). Це допомагає мотивувати до роботи над подоланням наслідків стресу на стан здоров'я, поведінки, самопочуття клієнтів;

- підтримка у визначенні внутрішніх ресурсів, пошуку сильних сторін, формування адекватної самооцінки;

- оволодіння моделями продуктивних копінгів з вирішення проблем, заохочення до застосування активних стратегій подолання стресових подій;

- підтримка у визначенні ресурсів самоефективності, в усвідомленні попередніх успіхів;
- сприяння розвитку позитивного стилю поведінки у стресових подіях та у приємних ситуаціях;
- заохочення до формування оптимістичного погляду на майбутнє, підсилення уваги клієнта до відкриття позитивних сторін свого життя;
- заохочення роздумів клієнтів про актуальні соціальні зв'язки (про розмір власної соціальної мережі, про позитивні чи негативні аспекти відносин з іншими); сприяння вдосконаленню мережі підтримки клієнтів завдяки наданню їм ефективних засобів комунікації з іншими людьми;
- позитивна переоцінка: використання техніки ірраціональних переконань, когнітивної терапії;
- тренування з визначення та оскарження, трансформації дезадаптивних стереотипів і переконань, і подальша їх заміна на позитивні; використання технік релаксації та усвідомлення;
- рекомендації проводити духовні практики, медитацію, йогу; сприяння у формуванні релігійних копінг-стратегій (молитва, сповідь та ін.) [25, с. 74].

Розглянемо особливості структури резильєнтності та чинники, які впливають на її формування й розвиток.

На думку К. Балахтар, «важливу роль у розвитку резильєнтності особистості відіграють її психологічне здоров'я та емпатія, внутрішній контроль, самопочуття та відчуття достатності. Також цінними є оптимізм, соціальна достатність, соціальні навички, навички вирішення проблем, напористість». Вказані особистісні характеристики входять до числа захисних чинників, що пов'язані з резильєнтністю, які К. Балахтар пропонує розглядати як її складові [5].

Складовими резильєнтності О. Горбановська вважає:

1) психологічну життєздатність, що дає ментальну силу та розвиває здатність особистості виробляти стратегії виживання, залишатися спокійним та фокусуватися на поточному моменті під час кризи, рухатися вперед без

тривалих зупинок та негативних психологічних наслідків (тривожності, дистресу);

2) емоційна життєздатність, яка дає змогу усвідомлювати свої емоції та їх причини, дотримуватися стратегії «реалістичного оптимізму» при потраплянні у кризу, проактивно застосовувати внутрішні та зовнішні ресурси для її подолання, а також здатність керувати своїми реакціями на зовнішні стрес-чинники і своїми емоціями в екологічний спосіб;

3) фізична життєздатність, яка забезпечує силу і витривалість тіла, його здатність ефективно адаптуватися та швидко відновлюватись після травматичного досвіду, захворювання, надмірного фізичного навантаження тощо;

4) соціальна життєздатність, що включає здатність людини спільно долати будь-які труднощі (наприклад, війна, стихійне лихо, економічна криза та ін.) [21].

К. Балахтар пропонує такі складові елементи резильєнтності, що допомагають українцям вистояти в умовах війни:

- надія, що пов'язана із впевненістю щодо здатності українців пройти через всі труднощі та досягти оптимістичного майбутнього;

- оптимізм, спрямований на віру в перемогу;

- адаптивність – здатність людини швидко пристосовуватися до змін; адекватно реагувати на ймовірні зміни протягом дня, години;

- стійкість – здатність триматися, не втрачати віри, навіть при трагічних новинах і обставинах [5, с. 57].

Модель резильєнтності (Дж. Кларк та Дж. Ніколсон, 2010) включає 5 компонентів:

1. Оптимізм (позитивний погляд і позитивне бачення свого майбутнього).

2. Орієнтація на рішення (здатність передбачати проблеми, свідомо їх контролювати і бути активним у пошуку рішень);

3. Індивідуальна відповідальність (здатність брати на себе відповідальність, що пов'язане з внутрішнім локусом контролю, здатність відчувати впевненість у собі, діяти);

4. Відкритість і гнучкість (здатність впоратися із складними ситуаціями в умовах невизначеності, навчатися на своїх помилках, використати досвід вирішення проблем надалі);

5. Управління стресом і тривожністю, напруженістю, занепокоєнням. Це знання стрес-чинників, прогнозувати різних стресових подій і боротьба з їх симптомами (цит. за [98, с. 15-16]).

У праці Е. Морел (2021) наведено 7-компонентну модель резильєнтності, що включає:

1. Оптимізм.
2. Орієнтацію на вирішення проблеми.
3. Почуття відповідальності.
4. Орієнтацію на майбутнє.
5. Орієнтація на широку мережу соціальних контактів.
6. Самоусвідомлення (усвідомлення власної гідності, свідоме бажання взяти відповідальність за ситуацію).
7. Прийняття (озвучення своїх емоцій, їх прийняття, свідоме зосередження на нових рішеннях проблеми) (цит. за [98, с. 17-18]).

Науковці О. Чиханцова та К. Гуцол на основі аналізу зарубіжних праць сформували своє бачення компонентного складу резильєнтності, що включає:

1. Оптимізм (впевнене бачення майбутнього);
2. Соціальні контакти з оточенням (здатність створювати та підтримувати соціальну мережу особистісних стосунків);
3. Самопроєктування (здатність до побудови свого проєкту майбутнього та його втілення, здійснення життєвих планів);
4. Самоставлення (розуміння себе, вміння прогнозування власної соціальної ефективності, регулювання міжособистісних взаємин на основі знання своїх сильних і слабких рис);

5. Цілі (резильєнтні люди планують майбутнє, обираючи свідомі цілі для досягнення мети);

6. Сенси (резильєнтні люди здатні до розуміння смислу життя, оточують себе тим, що дає їм мету і смисл життя) «Відчуття відданості значущій справі додає мужності, рішучості та життєвої сили» [98, с. 21].

Вони вважають, що «модель резильєнтності особистості являє собою систему стійких позитивних рис особистості, це ресурс особистості, який сприяє успішному поверненню людини до нормального психічного та фізичного стану після стресових і травматичних подій» [98, с. 21].

Серед чинників, які позитивно впливають на розвиток резильєнтності, С. Божик виділяє:

- доброзичливе самоствавлення та розуміння власних здібностей;
- здатність будувати реалістичні плани та втілювати їх;
- формування комунікативних навичок, асертивної поведінки;
- визначення власних цінностей та дотримання їх;
- створення мережі соціальної підтримки, налаштування емоційно комфортних стосунків з близькими людьми, друзями, з природою, з Богом, і обов'язково – із собою;
- підвищення віри і надії на краще майбутнє;
- розвиток здатності вирішувати проблеми (хоча б малими кроками) [9].

О. Горбановська називає практики, що допомагають будувати резильєнтність:

1) самоусвідомленість – розуміння того, як саме людина типово відповідає на стрес чи негативні події, а також пошук власних сильних сторін і зон для розвитку;

2) саморегуляція – вміння фокусуватися на собі і власній здатності управляти своєю поведінкою і життя в умовах стресу;

3) володіння техніками зниження стресу (прийоми саморегуляції, дихальні практики, техніки майнфулднес (зосередженості) та ін.);



4) розвиток власних навичок долати кризові ситуації (соціалізація, фізичні вправи, ведення щоденника, рефреймінг думок, прогулянки, налагодження режиму сну, творчість та ін.);

5) розвиток оптимістичного світогляду, зосередження на тому, що людині під силу змінити, пошук малих кроків до вирішення питання (вміння розбити проблему на малі завдання та вирішення їх);

6) розширення і зміцнення соціальних зв'язків, створення міжособистісних стосунків з людьми, які можуть допомогти і підтримати [21].

Істотними способами розвитку резильєнтності Т. Мельничук та інші вважають: ефективне планування часу; формування схильності до оптимізму; розвиток вміння розслаблятися; відпочивати; розуміння своїх емоцій; розвивати самоконтроль і позитивний настрій; регулярні прогулянки на природі [109].

С. Божик пропонує декілька способів, які можуть допомогти розвинути резильєнтність та посприяти стійкості особистості до впливу стресових подій:

1) подивитися виклики під іншим кутом зору. Як на урок, який здатний чому-небудь навчити;

2) зосередитися на тому, що може контролювати людини, що вона може змінити або що від неї залежить;

3) спробувати знайти сенс у труднощах (усвідомити, для чого вони дані);

4) почати вирішення проблеми з маленьких кроків;

5) розвивати соціальні стосунки та шукати підтримки в інших людей;

6) адекватно сприймати зміни в житті. «Зміни є, ними насажене наше життя. Розвивайте гнучкість до змін, здатність адаптуватися до ситуацій невизначеності, активуйте креативність» [9].

Формуванню резильєнтності, за О. Кадук, сприяє: робота з розвитку навичок емоційної саморегуляції; зниження неконструктивних реакцій на

стрес; відновлення і збереження ресурсного стану; підвищення асертивності особистості [34, с. 73].

Способами розвитку резильєнтності К. Балахтар називає:

- фізичне піклування про власне здоров'я, намагання втримати рівновагу в раціональному фізичному навантаженні, дотриманні режиму сну, харчування, гігієни (душ), можна робити самомасаж та ін.

- розвиток самоцінності, усвідомленого ставлення до власної унікальності, до того, що «ти є». Важливо «бути на своєму боці», займатися самопідтримкою, «бути для себе найкращим другом», що б не відбувалося.

- оволодіння прийомами свідомого дихання, наприклад, виконання дихальної вправи: «протягом 1 хв. Робити видихи з полегшенням, потім практикувати «квадратне дихання»: 4 сек. – вдих, затримання дихання на 4 сек., далі видих і затримка дихання на 4 сек.» Це дає здатність зосередитися на стані «тут і тепер», заспокоїтися, взяти себе в руки, відчувати власний контроль над тілом і поступово перейти до контролю над ситуацією.

- підтримка соціальних контактів, міцних стосунків, пошук довірливих взаємин з іншими, які здатні надати емоційну підтримку. У випадку складних травматичних подій опора на себе може стати слабшою, тому доцільно звернутися до інших людей, знайти тимчасову опору у близьких та друзях, які дозволять спиратися на себе [5, с. 60].

У праці Е. Грішина наголошується, що «важливим чинником формування резильєнтності є оптимістичний атрибутивний стиль особистості, який проявляється у складних життєвих ситуаціях» [26, с. 841]. Для формування цього атрибутивного позитивного стилю дослідник пропонує впроваджувати із клієнтами програму занять, спрямовану на реалізацію таких завдань:

- 1) оволодіння навичками позитивного мислення, переборення деструктивних переконань щодо професійної сфери і життєдіяльності загалом;

2) розвиток впевненості в собі та набуття навичок асертивної поведінки, формування позитивного самоприйняття, корекція песимістичних настанов, які призвели до стрес-чутливої, невпевненої поведінки;

3) засвоєння вмінь розпізнавання власних психоемоційних станів, які сприяють або перешкоджають продуктивності у професійній діяльності; оволодіння техніками регуляції власного психоемоційного стану під час виконання професійних обов'язків;

4) формування та вдосконалення softskills працівників (навичок самомотивації, цілепокладання, тайм-менеджменту, емоційного інтелекту) [26, с. 845].

Е. Грішин пропонує приділяти увагу у процесі психологічних занять розгляду навичок, що призвели до песимістичних, не впевнених диспозицій, які не дозволяють дати відсіч проблемам; формуванню конструктивних тактик самомотивації та стимуляції вольових зусиль у професійній діяльності; створення умов для дійсного цілепокладання у процесі праці; розвитку емоційного інтелекту, а саме здатності до саморегуляції емоційних станів, розпізнавання та управління емоціями; формування вмінь самоорганізації у процесі професійної діяльності, розвиток навичок тайм-менеджменту [26, с. 846]. Особливо цінним, на думку Е. Грішина, є завершальний етап психологічної роботи з формування позитивного атрибутивного стилю як одного з чинників резильєнтності. Наприкінці участі в програмі психологічної роботи учасники підводять підсумки та усвідомлюють особистісні зміни, які відбулися з ними протягом занять. Це також вказує їм на наявні ресурси для розвитку резильєнтності особистості. При перевірці ефективності проведеної роботи Е. Грішин встановив зростання показників позитивного атрибутивного стилю особистості в учасників, підвищення їх резильєнтності [26, с. 849].

Отже, розвиток резильєнтності є особистісно керованим процесом, який зумовлюється потребою людини в усвідомленому формуванні здатності до швидкого відновлення після впливу стресу, здатності долати проблеми та

зберігати продуктивність діяльності. При цьому психологічними чинниками розвитку резильєнтності особистості є: гарне виховання; турботливі стосунки з батьками в дитинстві; наявність соціальної підтримки від оточення (насамперед, від партнерів і друзів); здатність до самоконтролю і саморегуляції емоцій; спрямованість життя на певну мету; вміння планувати свою діяльність; стійка мотивація успіху; відчуття збалансованості життя; перевага позитивних емоцій, оптимізм, життєстійкість; адекватна висока самооцінка; усвідомлення самоефективності та ін.

Під час аналізу особливостей розвитку резильєнтності розглянуто авторські програми зарубіжних науковців: С. Саусвік та Д. Чарні, Г. Річардсона, К. Осборн, Е. Гольдшейн. Також проаналізовано розробки програм розвитку резильєнтності від українських вчених О. Кадук, О. Костюченко і М. Бриль, Е. Грішина. Ефективною є як індивідуальна, так і групова робота з клієнтами, що включає формування адекватної самооцінки, позитивного мислення, ставлення до світу та до себе, розуміння усвідомленого ставлення до власних проблем та їх подолання, мотивування до самовдосконалення, формування оптимістичного атрибутивного стилю особистості тощо.

### **1.3. Характеристика поняття психологічної готовності поліцейського до професійної діяльності**

Успішність професійної діяльності залежить від готовності фахівця до неї, внутрішнього налаштування на самореалізацію в професійному плані. Для розкриття основних положень досліджуваної теми про особливості формування психологічної готовності до професійної діяльності у поліцейських варто розглянути визначення понять «готовність до професійної діяльності» у психологічній науці.

Готовність майбутнього фахівця до професійної діяльності у наукових психолого-педагогічних дослідженнях розуміється по-різному, що обумовлюється відмінностями наукових підходів і специфікою конкретної професійної діяльності [82, с. 278].

«Готовність до праці є структурним особистісним утворенням, до складу якого входять морально-вольові якості особистості, мотиви діяльності, знання, практичні уміння й навички, індивідуально-психологічні якості, які забезпечують ефективне включення в нову сферу діяльності й ефективність її виконання» [39, с. 142].

У «Словнику психолого-педагогічних термінів» поняття «готовність» трактується як «стан особистості, який дозволяє їй успішно увійти в професійне середовище та швидко розвиватися професійно. Готовність до трудової діяльності визначається як:

1) інтегральне особистісне утворення, що включає стійке прагнення до праці в цій галузі, наявність адекватних знань, умінь, навичок, а також комплекс індивідуально-типологічних, соціально-психологічних особливостей, які зумовлюють високу ефективність її професійного функціонування в цій галузі;

2) цілеспрямоване вираження особистості, а саме – її переконання, погляди, відношення, мотиви, почуття, вольові та інтелектуальні якості, знання, навички, уміння, установки тощо» (цит. за О. Сиротюк [88, с. 149]).

За ствердженням А. Ралко, «відповідно до функціонального підходу, психологічна готовність до діяльності розглядається як стан мобілізації психофізіологічних систем, психічних процесів та особистісних властивостей, що забезпечують високий рівень успішності виконання професійної діяльності» [79, с. 248].

Готовність майбутніх фахівців до професійної діяльності включає такі основні складові: психологічна готовність, теоретична і практична готовність, готовність до подальшого вдосконалення себе як фахівця [82, с. 278].

На думку С. Рибнікова, «ключову роль з акмеологічному розумінні готовності відіграє не сама діяльність, а ставлення до неї людини. В різних визначеннях ця рефлексивність виражена різною мірою – включно до найвищого надрефлексивного різня, де необхідною умовою формування готовності до діяльності вважається усвідомлення необхідності усвідомлення її значущості» [80, с. 88].

За переконанням С. Рибнікова, «у психолого-педагогічній літературі поняття «готовність до діяльності» має декілька змістових відтінків:

- «озброєність» необхідними для здійснення діяльності фаховими знаннями, вміннями та особистісними якостями;
- здатність виконувати екстрені дії; психологічна «налаштованість» на здійснення діяльності, які зазвичай розглядають не як самостійні поняття, а як взаємодоповнювані аспекти єдиного конструкту» [80, с. 96].

Цікавою є думка С. Рибнікова про те, що «готовність до професійної діяльності розглядається як особистісно орієнтована об'єктивно-суб'єктивована характеристика – рівень саморозвитку фахівця, за якого той володіє фаховими знаннями й уміннями, необхідними для виконання професійної діяльності, та є вмотивованим до неї через її емоційну привабливість й усвідомлення її особистісної та суспільної значущості» [81, с. 7].

На думку О. Лівшун, «готовність – це не тільки властивість чи ознака окремої особистості, це концентрований показник діяльності особи, міра її професійної здатності» [56, с. 135].

За даними Ю. Осіпової, готовність до діяльності розуміється як стійкий стан особистості, який обумовлює можливість людини до ефективного виконання певних функцій, є складним структурним утворенням, в основі якого лежать дві групи компонентів – об'єктивні і суб'єктивні. Об'єктивні компоненти є водночас критеріями, які дозволяють судити про ступінь відповідності особистості вимогам діяльності, а суб'єктивні – про ступінь відповідності діяльності вимогам особистості [67].

На думку Ю. Осіпової, до об'єктивної готовності фахівця відноситься низка додаткових елементів: 1) когнітивний (знання, уміння, навички); 2) інтелектуальний (рівень і структура інтелекту); 3) комунікативний (здатність до ефективного спілкування); 4) характерологічний (наявність рис характеру, які сприяють ефективній управлінській діяльності); 5) креативний (творчий потенціал); 6) організаційний (здатність бути лідером, вести за собою, організовувати колектив) [66, с. 58].

Суб'єктивна готовність характеризує відповідність професії інтересам людини і включає в себе складові: 1) мотиваційну (мотиви, потреби); 2) емоційну (професійні і пізнавальні інтереси); 3) волюву (здатність докладати волюві зусилля у професійній управлінській діяльності). Ю. Остова зазначає, що фахівець, який володіє базовим рівнем об'єктивної та суб'єктивної готовності до діяльності, з метою подальшої професіоналізації має розвинути свої інтелектуальні, комунікативні та творчі здібності, покращити самооцінку та інші індивідуальні особливості, набутти нових знань тощо [66, с. 58].

Розуміння психологічної готовності до професійної діяльності ґрунтується на двох головних підходах:

– функціональному (дослідження готовності до діяльності як певного стану психічних функцій, що зумовлює високий рівень праці);

– особистісному (дослідження особливостей і результату підготовки до певної діяльності). Сформована готовність є фундаментальною умовою ефективності й надійності діяльності [59, с. 242].

У роботі Т. Ковалькової пропонується таке визначення: «готовність до професійної діяльності визначається як цілісний прояв усіх сторін особистості фахівця з виділенням у ньому мотиваційного, емоційного, ціннісного, рефлексивного компонентів та належної підготовленості до діяльності (знання, уміння та навички, здобуті у процесі професійної підготовки у ЗВО)» [40, с. 10].

На думку П. Козири, С. Васюк, прояви психологічної готовності поліцейських до професійної діяльності є «виявом сукупності особистісних та вольових якостей, інтелектуальних, емоційних, мотиваційних аспектів психіки людини в їх взаємозв'язку із зовнішніми умовами та майбутніми завданнями» [41, с. 26].

Рівні готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності можуть бути такими:

інтуїтивний (пошук рішень професійних ситуацій на основі систематичних спроб та помилок; студенти діють не усвідомлено);

репродуктивний (за допомогою підказок, використання алгоритмів);

творчо-репродуктивний (студенти володіють достатньо сформованою системою науково-психологічних знань, умінь, навичок аналогічного та конструктивного характеру, оригінально виконують професійні завдання, наступний хід рішення вибирають на основі попереднього);

творчий (виражена професійна спрямованість особистості, гарно розвинуте аналогічне, прогностичне, конструктивне, виконавче вміння, здатність оригінально розв'язувати професійні задачі, характерний пошук нових підходів, методів та технік, інтуїція більш високого рівня).

При вивченні особливостей сформованості готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності важливо дослідити перелік чинників, які впливають на неї. До важливих чинників формування готовності майбутніх



фахівців до професійної діяльності, на думку С. Алексєєвої, відносяться внутрішні (індивідуально-психологічні) та зовнішні [4, с. 13]:

I. Внутрішні (індивідуально-психологічні умови), що включають:

- а) біопсихічні й фізіологічні особливості нервової системи, загальна психофізична активність, особливості працездатності, що впливають на професійний розвиток;
- б) соціально-професійну активність (розумну активізацію психічних і фізичних сил відповідно до професійних завдань);
- в) професійну мотивацію, що стимулює досягати успіхів професійній діяльності;
- г) потребу в реалізації власного професійно-психологічного потенціалу;

II. Зовнішні чинники, до яких входять: а) соціально-економічні умови; б) провідна навчально-професійна та професійна діяльність; в) особистісна підготовка, що включає обов'язкову роботу з розвитку професійно важливих якостей майбутнього фахівця, надання психологічної допомоги в особистісному зростанні на базі особистісно-розвивальної освіти [4, с. 14].

За І. Вишневською та А. Фрадинською, «основною внутрішньою умовою особистісної готовності майбутнього фахівця є: «адекватна мотивація, що відображає його ставлення до професійної діяльності як суспільно значущої справи; воляова регуляція, що передбачає вміння психолога організувати ефективну професійну діяльність; розвинене рефлексивне мислення, що допомагає осмислити професійні завдання, правильно оцінити свої здібності, необхідні для вирішення цього завдання» [92, с. 69].

На думку Т. Ковалькової, «готовність майбутніх фахівців до професійної діяльності включає в себе: наявність мотивів вибору професії, професійну спрямованість студентів (позитивне ставлення до даної професії, установка на професійну діяльність), наявність сформованих професійно значущих якостей особистості; широкий обсяг спеціальних знань та умінь; наявність емоційних та волевих властивостей особистості, які сприяють її реалізації» [40, с. 10-11].

У праці В. Бондаренко запропоновано модель психологічної готовності поліцейських до професійної діяльності, що включає: загальні та професійні знання, спеціальні уміння і навички, розвинені професійно важливі якості (рис. 1.2.).



**Рис. 1.2. Модель психологічної готовності поліцейських до професійної діяльності (за В. Бондаренко [12, с. 92])**

В. Вакуленко виділяє в складі готовності особистості до професійної діяльності особистісну й компетентісну складові. При цьому перша з них представлена професійною спрямованістю особистості, а друга – її фаховими знаннями (теоретична компетентність) і вміннями (технологічна компетентність). Також дослідниця додає до вказаних об'єктивних компонентів готовності фахівців до професійної діяльності один суб'єктивний – професійну відповідальність. На думку В. Вакуленко, «набуття людиною професійного досвіду на основі такої готовності є

запорукою виконання нею професійної діяльності на продуктивному рівні» [15, с. 390].

У праці В. Різника [82] до критеріїв визначення рівня сформованості готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності віднесено особистісний (особистісні риси, суттєві для успішної професійної діяльності) та професійний (професійні якості, необхідні для успішної професійної діяльності).

При цьому до особистісного критерію входять такі показники: інтелектуальний, діловий, вольовий, мотиваційний, рефлексивний та показник комунікабельності. Професійний критерій готовності до професійної діяльності складають когнітивний, діяльнісний, інформаційний, організаційно-виконавчий, креативний та евристичний показники [82, с. 280] (табл. 1.1.):

Таблиця 1.1.

**Критерії, показники та характеристика показників готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності (за В. Різником)**

Критерії	Показники	Характеристика показників
Особистісний критерій (особистісні риси, суттєві для успішної професійної діяльності)	1. Інтелектуальний	а) здатність швидко і легко набувати нові знання і вміння; б) розвиненість уміння долати несподівані перешкоди, знаходити вихід із нестандартних ситуацій.
	2. Комунікативний	а) здатність швидко і легко встановлювати контакт з іншими людьми; б) уміння співпрацювати та спілкуватися.
	3. Діловий	а) якісне виконання доручень або завдань відповідно до поставлених вимог; б) сумлінне ставлення до роботи; в) дисциплінованість, пунктуальність і відповідальність.
	4. Вольовий	а) здатність здійснювати свідому організацію і регуляцію своєї діяльності та поведінки; б) уміння долати труднощі при досягненні мети.
	5. Мотиваційний	а) наявність системи спонукань, які зумовлюють активність особистості; б) наявність стійкого прагнення до досягнення успіху та прагнення уникнути невдачі;
	6. Рефлексивний	а) здатність до об'єктивної самооцінки своїх дій і вчинків.
Професійний критерій (професійні якості фахівця)	1. Когнітивний	а) наявність спеціальних знань у студентів із професійно орієнтованих дисциплін; б) успішність студентів.
	2. Діяльнісний	а) здатність застосовувати знання на практиці; б) рівень сформованості професійних умінь і навичок.

	3. Інформаційний	а) здатність, уміння орієнтуватися в потоці інформації; б) розвиненість уміння вибирати найсуттєвішу інформацію.
	4. Організаційно-виконавчий	а) розвиненість уміння вести контроль за виконанням поставлених завдань; б) уміння вести облік та готувати звіти.
	5. Креативний	а) наявність здібностей до творчості; б) здатність генерувати нововведення.
	6. Евристичний	а) наявність продуктивного творчого мислення; б) здатність до пошуку при розв'язанні складних професійних завдань.

У праці О. Гринчук наведено структуру психологічної готовності майбутніх офіцерів-психологів до професійної діяльності, яка побудована на інтегративному підході, та охоплює: особистісну, функціональну і спеціальну готовність.

Компонентами і показниками особистісної готовності до професійної діяльності виступають:

1) психологічна готовність (автономність; висока адекватна самооцінка та відповідний рівень домагань; адекватний прояв тривожності; здатність до самоконтролю і саморегуляції; комунікативні здібності і навички та ін.);

2) мотиваційна (свідомі мотиви вибору професії; професійна спрямованість; потреба у досягненні успіхів при виконанні професійних завдань та ін.);

3) когнітивна готовність (система уявлень про майбутню професію; рівень інтелекту; свідоме ставлення до власних здібностей і можливостей; прагнення до пізнання себе, прагнення до саморозвитку; сформованість професійних знань, вмінь, навичок);

4) моральна готовність (засвоєння соціальної сутності та особистого сенсу професійної діяльності; сформовані якості відповідальності, людяності; гуманістична спрямованість; активна життєва позиція та ін.);

5) емоційно-вольова готовність (психічна стійкість, витримка, емоційна врівноваженість; здатність до самоорганізації, самоконтролю; стресостійкість, наполегливість, цілеспрямованість, готовність до ризику, сміливість, рішучість, впевненість в собі) [23, с. 113].

Функціональна готовність майбутніх офіцерів-психологів до професійної діяльності включає такі компоненти та їх показники:

1) комунікативна (включає загальні та професійні комунікативні якості, до яких відносяться: комунікабельність, рефлексивність, емпатійність, володіння професійним мовленням та ефективними комунікативними технологіями, готовність до встановлення контактів та надання взаємодопомоги; комунікативна толерантність);

2) креативна (гнучкість розуму; творчі здібності; здатність генерувати нові ідеї; інтуїція, кмітливість, евристичність; творча активність та ін.);

3) операційна (сформованість вмінь і навичок для розв'язання професійних завдань; здатність до оволодіння методами, прийомами, способами здійснення професійної діяльності (техніками і технологіями; здатність до моделювання діяльності);

4) оцінювальна (самокритичність; здатність до рефлексії; здатність до самооцінки власної професійної підготовки, оцінювання відповідності результатів вирішення професійних завдань до поставлених вимог) [23, с. 113].

Спеціальна готовність майбутніх офіцерів-психологів до професійної діяльності складається, на думку О. Гринчук, із таких компонентів:

1) військова (здатність до виконання військових завдань та несення військової служби; готовність до ризику; мобілізованість; рішучість; швидкість прийняття рішень; рівень військово-технічних знань);

2) командирська (лідерські якості; дисциплінованість; відповідальність; прогностична здатність; швидкість в орієнтуванні у ситуаціях; вміння переконувати; вимогливість до себе та інших; патріотизм);

3) синергетична (здатність до самоорганізації, самоконтролю і самоефективності; вміння саморегуляції, здатність до самовідновлення психічної стійкості; схильність до саморозвитку і самовдосконалення тощо) [23, с. 114].

За свідченням О. Бойко, «важливою умовою формування психологічної готовності до будь-якої діяльності є наявність відповідних якостей, і в першу чергу схильностей та здібностей особистості до майбутньої діяльності» [10, с. 6].

Відповідно до вказаного, важливою умовою формування особистісної готовності до професійної діяльності С. Рибніков вважає: «високий рівень розвитку мотиваційних, пізнавальних, емоційних і волевих процесів особистості; розуміння особливостей діяльності, усвідомлення відповідальності та бажання досягти успіху; усвідомлення особистісної значущості діяльності (усвідомлення цілей діяльності незалежно від їх природи та соціальної структури, в якій відбуватиметься діяльність); усвідомлення суспільної значущості діяльності (переконаність у її затребуваності соціумом); усвідомлення нерозривності особистісної та суспільної значущості діяльності (наявність у людини особистісних установок, усвідомлення людиною своєї професійної ролі, та прийняття професійної ролі як такої, що відповідає власним особистісним установкам); усвідомлення не тільки особистісної та суспільної значущості здійснюваної діяльності, а й необхідності цілеспрямованого самоформування такої усвідомленості» [80, с. 88].

Водночас одним із найважливіших аспектів формування готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності виступають особистісні якості, серед яких важливими є: наполегливість, цілеспрямованість, відповідальність, справедливість, чесність, впевненість в собі, орієнтованість на наданні професійних послуг, допомозі іншим, врівноваженість, толерантність, позитивне ставлення до себе та до інших.

Важливими особистісними якостями майбутніх поліцейських, які впливають на успішність виконання ними професійних завдань, на думку І. Жданової, Л. Балабанової, виступають: вміння саморегуляції психічних станів, керування поведінкою; адаптація до умов навчально-професійної та службової діяльності; емоційне благополуччя (витримка, позитивність,

спокій, врівноваженість, задоволення), досягнення успіхів у діяльності, гнучкість вирішення проблем залежно від стресової чи екстремальної ситуації; вміння опанувати стреси, резильєнтність; не надмірна критичність до себе та адекватна самооцінка; захопленість навчанням і службою; соціально-комунікативна компетентність [29, с. 9].

При цьому, на думку І. Жданової та Л. Балабанової, саме емоційна саморегуляція є значущою в опануванні майбутніми поліцейськими вміннями концентруватися на ситуаціях службової діяльності, навичками аналізу потрібної інформації, її оцінюванню, розумінню зовнішніх та внутрішніх чинників належного виконання професійних завдань. Також важливими є особистісні властивості поліцейських, які вказують на психічне здоров'я фахівців: усвідомленість, гнучкість поведінки, вміння аналізувати ситуацію, приймати раціональні рішення в конкретних умовах, адекватне самооцінювання, розуміння власних успіхів тощо [30, с. 138].

До значущих вольових якостей особистості, готової до професійної діяльності, належать: наполегливість, впевненість, володіння собою, адекватна самооцінка, здатність розуміти свої індивідуальні особливості, здібності, сильні і слабкі сторони характеру [90, с. 128].

Н. Кавуненко вказує, що для особистісної готовності фахівців до професійної діяльності «важливими є такі вольові якості: цілеспрямованість (керування в роботі певною метою); самовладання і витримка (збереження самоконтролю в будь-якій ситуації); наполегливість (тривале збереження зусиль при досягненні поставленої мети); ініціативність (готовність і вміння психолога виявляти творчий підхід до вирішення проблем, самодіяльність при виконанні професійних функцій); рішучість (своєчасно приймати продумані рішення і без зволікань приступати до їх виконання); самостійність (відносна незалежність від зовнішніх впливів); самокритичність (вміння помічати свої помилки, неправильні дії та прагнення їх виправити)» [33].

Ще Н. Кавуненко зазначає, що «високу працездатність майбутньому фахівцю у виконанні професійних функцій забезпечують такі властивості і

здібності: впевнення у своїх силах, прагнення наполегливо і до кінця доводити розпочату справу, здатність вільно керувати своєю поведінкою і поведінкою інших, професійна працездатність, активність і саморегулювання, урівноваженість і витримка, рухомий темп роботи [33].

У професійній діяльності поліцейських велике значення мають вольові якості відповідальності, справедливості, сумлінності. Також як складові компоненти відповідальності виступають такі якості особистості, як: добросовісність, старанність, справедливість, принциповість, готовність відповідати за наслідки своїх дій. На думку Є. Потапчук, О. Чавган, «ці якості не можуть успішно реалізуватися, якщо у майбутнього психолога не розвинуті емоційні риси: здатність до самовідчуття, чуйність стосовно інших людей. Водночас виконання практичної діяльності психолога вимагає й прояву вольових якостей, зокрема наполегливості, стійкості, витримки» [74, с. 241].

На думку О. Патинок, розвиток відповідальності як професійно значущої якості майбутніх психологів реалізується в результаті безпосереднього формування її структурних компонентів та опосередковано, через формування у майбутніх фахівців адекватної самооцінки, підвищення рівнів суб'єктивного контролю та професійної спрямованості [72, с. 228].

У роботі Є. Потапчук та О. Човган наведено дані про «ознаки відповідальності майбутнього фахівця у ставленні до праці (добросовісність, наполегливість, активність, старанність, принциповість, прагнення до професійного самовдосконалення, готовність відповідати за наслідки своїх дій); у ставленні до клієнтів та своїх колег (адекватність, надійність, відкритість, чуйність, спрямованість на співпрацю); у ставленні до себе (адекватність самооцінки та самоконтролю, вимогливість)» [74, с. 241].

Відповідно до вказаного слід приділити увагу особливостям формування готовності майбутніх поліцейських до професійної діяльності. Науковець В. Моляко зазначає, що «формування готовності до праці повинне бути спрямоване на професійний рівень діяльності як на певний орієнтир,



еталон майбутньої роботи, тобто і сам процес допрофесійної підготовки, тим більше професійної, слід пов'язувати із виконанням не тільки навчальних завдань, а й обов'язково тих, що максимально наближені до реальних виробничих умов, і дають можливість відчувати себе фахівцем» [61, с. 9].

За свідченням Л. Костюченко, «особливістю формування професійної готовності майбутнього фахівця є те, що професійні знання повинні формуватися відразу на всіх рівнях: методологічному, теоретичному, методичному і технологічному, а це вимагає від студентів достатньо розвинутого професійного мислення, здатності відбирати, аналізувати і синтезувати набуті знання, трансформувати їх у технологічну форму» [46, с. 9].

В свою чергу умовами, як перешкоджають формуванню особистісної готовності до майбутньої професійної діяльності, є психологічні особливості студентського віку: недостатньо розвинута здатність сполучати ближню та віддалену перспективу; незавершеність розвитку функції планування; протиріччя і невпорядкованість різних аспектів «Я»; невміння розмежувати можливе і бажане. Тобто працюючи над розвитком готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності, слід приділяти увагу подоланню вказаних труднощів та спрямовувати їх до саморозвитку й вдосконалення професійно важливих якостей і вмінь.

Саме тому, на думку В. Зонь, «процес опанування майбутньою професією має бути доповнений розвиваючим навчанням, спрямованим на формування особистісної активності студента, що забезпечує активне ставлення до набуття знань, систематичність і наполегливість у навчальній діяльності» [32, с. 72].

Серед ефективних форм і методів роботи з майбутніми фахівцями, що сприяють розвитку професійно важливих та особистісних якостей, виділяється тренінг, який надає змогу не тільки засвоїти певні знання чи отримати інформацію, а й практично її відпрацювати у взаємодії з іншими учасниками.

Тренінгова форма роботи із майбутніми фахівцями допомагає моделювати систему соціальних взаємовідносин та взаємозв'язків. Завдяки участі в тренінгових заняттях полегшуються процеси саморозкриття, пізнання та дослідження себе й інших. Також тренінг дає змогу отримати різноманітні реакції інших учасників на свою поведінку, допомагає ширше побачити своє професійне життя та життя інших, особливо проблеми та труднощі [36].

Г. Дзвоник вказує, що «тренінг позитивно впливає на мотивацію особистості, навіть якщо спочатку майбутні фахівці не мають мотивації щодо особистісного та професійного самовдосконалення. За формою це можуть бути окремі курси, цілком побудовані на використанні активних методів навчання» [27, с. 25].

Ефективними в роботі з майбутніми поліцейськими є тренінги, що сприяють формуванню їх внутрішньої стійкості, резильєнтності, розвивають їх впевненість в собі, здатність адекватно реагувати в екстремальних умовах, надають змогу сформувавши правильну стратегію поведінки при кризових, стресових ситуаціях.

Отже, готовність до професійної діяльності розуміється як цілісний прояв всіх компонентів особистості фахівця (мотиваційного, емоційного, ціннісного, рефлексивного) та результат відповідної підготовки до діяльності. Психологічна готовність майбутніх фахівців до професійної діяльності охоплює комплекс взаємозумовлених якостей, наявність яких сприяє успішній професійній діяльності фахівців та взаємодії з іншими. Розглянуто структуру психологічної готовності майбутніх поліцейських до професійної діяльності, яка побудована на інтегративному підході, та охоплює: особистісну, функціональну і спеціальну готовність.

#### **1.4. Роль резильєнтності в процесі формування психологічної готовності до професійної діяльності**

Важливе значення у формуванні готовності до професійної діяльності поліцейських займає їх підготовка. Як засвідчує В. Бондаренко, «професія поліцейського відноситься до професій, що визначаються суб'єкт-суб'єктною діяльністю, та висувають підвищені вимоги до психологічної, фізичної підготовленості, потребують сформованості особистісних якостей працівників» [12, с. 87].

Психологічну підготовку до професійної діяльності науковці Д. Александров, Є. Башкатов та ін. розуміють як комплекс заходів, спрямованих на формування, підтримання та розвиток у поліцейських професійно важливих, психологічних і морально-ділових якостей. Для цього під час професійної підготовки поліцейських у закладах освіти викладачі впливають на студентів шляхом активізації її задатків і здібностей. Очікуваним результатом психологічної підготовки поліцейських має стати сформована психологічна готовність до продуктивного виконання професійної діяльності [3; 7].

Я. Бондаренко вказує, що «формування психологічної готовності поліцейських до професійної діяльності слід здійснювати у формі цілеспрямованої психолого-педагогічної підготовки, яка передбачає засвоєння комплексу спеціальних професійних знань, умінь, навичок і розвитку необхідних особистісних якостей» [13, с. 92].

Серед необхідних знань та вмінь поліцейських важливими «навички застосування прийомів фізичного впливу, спеціальних засобів та вогнепальної зброї; умінь керувати автомобілем в екстремальних умовах, швидко і якісно опрацьовувати службову документацію, навичок роботи з базами даних, ведення радіозв'язку та відеофіксації під час патрулювання, надання домедичної допомоги тощо» [12, с. 91-92].

Важливе значення в умовах контакту з правопорушником має впевнена поведінка поліцейського. Також успішними стають працівники, які здатні здійснювати психологічний вплив на інших, переконувати їх дотримуватися закону [12, с. 91].

Водночас, як зазначає М. Галич, професійна підготовка поліцейських до професійної діяльності має такі основні завдання:

- 1) свідоме виховання у майбутніх поліцейських професійної відповідальності та почуття обов'язку;
- 2) забезпечення курсантів системою знань і уявлень про особливості та умови їх професійної діяльності, вимоги професії до особистості;
- 3) формування в майбутніх працівників поліції умінь і навичок виконання службових обов'язків в екстремальних і складних умовах;
- 4) розвиток психічної та емоційно-вольової стійкості, навичок саморегуляції при ускладненні професійної ситуації;
- 5) формування вміння реально оцінювати власну підготовку до професійної діяльності, до виконання поставлених професійних завдань, прогнозувати їх результати, виправляти власні недоліки, коригувати дії і вчинки [20, с. 45].

Однією з інтегративних властивостей особистості майбутнього фахівця, яка впливає на його готовність до виконання професійних завдань і на готовність до професійної діяльності загалом, є резильєнтність, структурні та психологічні характеристики якої було розглянуто раніше.

У праці В. Бондаренко вказано, що «важливе значення у психологічній підготовці поліцейських має формування вмінь стримувати власні емоції, розрізняти емоції інших людей, озброюватися знаннями особливостей невербальної поведінки, уміннями діагностувати неправду, адекватно сприймати повсякденні стреси тощо» [12, с. 90].

Зважаючи на складність професійної діяльності поліцейських у сьогоденних умовах життя, резильєнтність надає їм стійкості до впливів стресів та екстремальних подій, дозволяє залишатися у свідомому стані, що сприяє адекватній оцінці подій та швидкому і головне – правильному реагуванню на ці події.

В. Бондаренко надає великого значення формуванню стійкості поліцейських як чинника їх готовності до професійної діяльності, вказує, що

«одним із напрямів підвищення ефективності професійної підготовки і формування стресостійкості поліцейських є розроблення моделі психологічної готовності, яка дасть змогу відобразити сукупність необхідних складових для успішного виконання службової діяльності, насамперед, у стресових ситуаціях, і допоможе здійснювати пошук новітніх методик розвитку необхідних якостей у фахівців» [12, с. 88]. Серед основних складових цієї моделі (наведено у попередньому підрозділі) виділяється важлива роль вольових якостей та емоційної стійкості, що тісно пов'язані із резильєнтністю особистості.

Дослідниця розглядає важливість сформованих якостей рішучості, наполегливості, цілеспрямованості, витримки, стійкості, резильєнтності поліцейських, і вказує, що «вияв цих якостей в умовах професійної діяльності допомагає ефективніше виконувати службові завдання, доводити розпочату справу до логічного завершення» [12, с. 93].

Як стверджує О. Левенець, психологічна стійкість як пов'язане із резильєнтністю поняття, «може бути інтегративною психологічною характеристикою, що визначає адекватність поведінки поліцейського в екстремальних умовах життєдіяльності та підлягає трансформації під впливом останніх. Її забезпечує низка фізіологічних, особистісних і соціальних чинників, створює своєрідну основу для формування професійної готовності поліцейських до виконання професійної діяльності в екстремальних умовах оперативно-службової діяльності» [54, с. 140].

Велике значення резильєнтності як чинника готовності поліцейських до професійної діяльності засвідчується і в праці Я. Бондаренко. Дослідниця вказує, що емоційна складова психологічної готовності поліцейських до складних умов професійної діяльності має велике значення у процесі їх підготовки [13, с. 94]. Уточнює, що успішність налагодження міжособистісних контактів, ефективність професійних завдань значно залежать від емоційного стану самого фахівця під час виконання службових обов'язків. Я. Бондаренко вказує, що навіть при адекватності мотивації

професійної діяльності та високої фізичної підготовленості поліцейського, «якщо в ситуації стресу він не зможе впоратися з емоціями, та в нього немає навичок оптимізації психічного стану в ситуації значного напруження, навряд чи досягне успіху у професійному виконанні своїх службових обов'язків» [13, с. 94].

Зважаючи на потребу формування резильєнтності як складового компоненту готовності майбутніх поліцейських до професійної діяльності, П. Козира та С. Васюк вважають, що їх психологічна підготовка у закладі вищої освіти повинна бути спрямована на формування їх психічної стійкості до:

- негативних чинників службової діяльності (високої фізичної і психічної напругу, ризику, невизначеності, небезпеки, відповідальності, дефіциту часу, несподіванок та ін.);

- сильно діючих чинників, що негативно впливають на психіку (вигляду крові, тілесних ушкоджень, смерті);

- ситуацій боротьби, протидіяння (необхідні вміння успішно протидіяти особам, які заважають роботі поліції у запобіганні, розкритті та розслідуванні правопорушень, вміння опиратися психологічному тиску, маніпуляціям з боку інших, не піддаватися на провокації);

- конфліктних ситуацій на службі (необхідні вміння здійснювати аналіз внутрішніх причин конфлікту, розуміння закономірностей їх виникнення, перебігу і способів рішення, вміння саморегуляції у психологічно напружених, провокативних ситуаціях [41, с. 26].

При цьому, як вказує Д. Швець, якісна підготовка майбутніх поліцейських до професійної діяльності в сучасних умовах «забезпечується дотриманням ряду дидактичних принципів та застосуванням ефективних форм і методів, що втілюють специфіку службової діяльності. Психологічними методами розвитку готовності у майбутніх фахівців до професійної діяльності виступають психотренінг, психотерапія, психокорекція» [99, с. 273].

На думку В. Бондаренко, «сучасним ефективним напрямом психологічної роботи, який доцільно використовувати у процесі підготовки поліцейських, є нейролінгвістичне програмування, яке вивчає функціонування людського мислення, мовлення та поведінки. Значення його полягає в тому, що на підґрунті набутих знань працівнику буде простіше розпізнати неправду в поведінці людини» [13, с. 90-91].

Доцільно застосовувати спеціальні тренувальні методи, що на думку Г. Яворської [101], допоможуть поліцейським досягти стану психологічної готовності. Ці методи «спрямовані на розвиток швидкості мислення, здатні актуалізувати попередній досвід для успішних дій в умовах невизначеності та дефіциту інформації, допомагають переключати увагу між професійними завданнями, розвивають здатність до прогнозування». Також під час професійної підготовки поліцейських також корисно відпрацьовувати можливі способи дій при виникненні нетипових ситуацій, потраплянні в екстремальні умови, оскільки навички та професійний досвід певною мірою компенсують брак деяких функцій.

Також доцільно використовувати інноваційні форми професійно-психологічної підготовки майбутніх поліцейських для оптимізації їх психологічного здоров'я, розвитку резильєнтності та адаптаційного потенціалу, вміння пристосовуватися до несподіваних умов службової діяльності.

За свідченням Ю. Бойко, критерієм успішної професійної підготовки виступає сформованість професійно-важливих індивідуально-психологічних якостей особистості, уміння «використовувати себе», свої пізнавальні, комунікативні та інші здібності для вирішення задач, здатність довільно регулювати ступінь психологічної готовності до діяльності у відповідності з обставинами [11, с. 36].

У праці О. Чиханцової проаналізовано способи розвитку резильєнтності особистості, які вважаємо доцільним порекомендувати поліцейським у процесі їх підготовки до професійної діяльності:

1. Візуалізація успіху, тобто переформатування визначення успіху та зміни його параметрів з огляду на поточний стан війни в країні, на невизначені умови сьогоdnішнього життя та неможливості планування майбутнього [97, с. 37].

2. Підвищення самооцінки, розуміння своїх сильних сторін, що дає змогу усвідомити власну цінність для суспільства, робочого колективу, оточуючих людей в конкретній професійній ситуації.

3. Підвищення само ефективності, для цього слід «використовувати позитивні відгуки щодо своєї діяльності, щоб підвищувати впевненість у своїх вчинках», розуміти, на що можна опиратися при виконанні професійної діяльності.

4. Розвиток оптимізму. Важливо сприймати ситуації невизначеності як можливість щось змінити, покращити поточний стан, шукати позитивні аспекти в будь-яких аспектах життя.

5. Розвиток здатності до управління власним стресом. Резильєнтність допомагає людині продовжувати діяти у складній ситуації, не зупинятися посеред виконання справи, навіть стикнувшись із труднощами. Відчуваючи стрес та визнаючи його, людина має бути впевнена, що здолає всі проблеми.

6. Покращення процесу прийняття рішень, що включає трансформацію стилю мислення, здатність подивитися на стан справ з іншого боку. Резильєнтні люди не уникають рішень, для розвитку резильєнтності потрібна діяльність.

7. Прохання про допомогу. Резильєнтні люди знають, до кого можна звергнутися за допомогою і за якою саме допомогою. Для розвитку резильєнтності «важливо вміти налагоджувати контакти, мати відповідне оточення та розширювати його» [97, с. 38].

8. Вирішення конфліктів, розвиток навичок безконфліктного спілкування, вмінь уважно слухати і приймати думку оточуючих при пошуку компромісних рішень.



9. Навчання протягом життя. Резильєнтні люди вчиться на своєму досвіді, аналізують уроки, які можуть винести із стресових ситуацій і як можуть застосувати їх надалі.

10. Бути собою, залишатися вірними своїм ідеалам. Тобто дотримуватися власних цінностей та не намагатися «гнатися за модою», наслідуючи нові орієнтири для саморозвитку [97, с. 38].

Отже, резильєнтність є важливим чинником готовності поліцейських до професійної діяльності, а тому її варто розвивати у процесі їх підготовки у ЗВО поруч з іншими особистісними та професійними якостями і властивостями особистості, що забезпечують успішність їх професійної діяльності. Ефективними у цьому процесі є психотренінг, психотерапія, психокорекція, нейролінгвістичне програмування, інноваційні форми професійно-психологічної підготовки поліцейських.

### **Висновки до розділу 1**

На основі теоретичного аналізу досліджуваної проблеми встановлено, що резильєнтність розглядається як здатність особистості швидко відновлюватися після проблем, стресових впливів, психотравматичних подій та їх негативних наслідків. Це здатність людини вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних життєвих умовах. Сформована резильєнтність дає змогу людині вийти із травматичної ситуації сильнішою, більш стійкою, адаптованою і здатною перемагати проблеми і стреси в майбутньому.

До характеристик резильєнтності відносяться: збереження позитивної адаптації особистості; збереження стану благополуччя попри всі негаразди; компетентне функціонування у складних умовах стресу, досвід подолання проблем; готовність до подолання труднощів тощо. До характеристик індивідуальної резильєнтності відносяться адекватна самооцінка та відсутність надмірної самокритики; опора на власні сили, розуміння власної

самодостатності; соціальна чуйність, розуміння інших, здатність і готовність їм допомогти.

Структурно резильєнтність включає: оптимізм; орієнтацію на рішення; індивідуальну відповідальність; відкритість і гнучкість; управління стресом і тривожністю. За іншою моделлю структура резильєнтності охоплює такі складові: оптимізм; самопроєктування; самоствавлення; цілі; смисли (О.Чиханцова). Серед чинників, які позитивно впливають на розвиток резильєнтності, виділяються: доброзичливе самоствавлення та розуміння власних здібностей; здатність будувати реалістичні плани та втілювати їх; створення мережні соціальної підтримки; підвищення віри і надії на краще майбутнє; розвиток здатності вирішувати проблеми. Формуванню резильєнтності сприяє: робота з розвитку навичок емоційної саморегуляції; відновлення і збереження ресурсного стану; підвищення асертивності особистості.

При розгляді резильєнтності як професійно важливої риси наголошено на доцільності її формування у поліцейських, яким часто доводиться працювати в екстремальних умовах професійної діяльності. При цьому детальніше розглядаючи готовність поліцейських до професійної діяльності, встановлено необхідність сформованості резильєнтності у майбутніх фахівців ще на етапі їх підготовки у ЗВО. Готовність до професійної діяльності розглядається у науково-психологічній літературі як стійкий стан особистості, який обумовлює можливість людини до ефективного виконання професійних функцій та обов'язків. До основних структурних компонентів готовності майбутніх поліцейських до професійної діяльності відносяться: особистісний (особистісні риси, суттєві для успішної професійної діяльності) та професійний (професійні якості, необхідні для успішної професійної діяльності). Розглянуто структуру психологічної готовності майбутніх офіцерів-психологів до професійної діяльності, яка побудована на інтегративному підході, та охоплює: особистісну, функціональну і спеціальну готовність (О. Гринчук), виділено її компоненти і показники.

Сформованість резильєнтності у поліцейського є запорукою впевненого реагування на складні стресові чи екстремальні ситуації, його адекватної поведінки з вирішення проблем, здатності до швидкого відновлення після впливу психотравмівної ситуації, а також набуття досвіду для ефективного подолання виникаючих проблем у майбутньому.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ СФОРМОВАНOSTІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВOSTІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

### **2.1. Методика організації та проведення дослідження**

Для практичного вивчення особливостей стану сформованості резильєнтності особистості як чинника формування психологічної готовності поліцейських до професійної діяльності організовано та проведено емпіричне дослідження, що включало виконання завдань трьох етапів – констатувального, формувального, контрольного.

1. На констатувальному етапі, метою якого є визначення стану сформованості резильєнтності як чинника формування психологічної готовності поліцейських до професійної діяльності, поставлено і виконано такі завдання:

- визначено вибірку опитуваних поліцейських, підібрано відповідні методики для діагностики стану сформованості резильєнтності як чинника їх готовності до професійної діяльності;

- проведено опитування респондентів, визначено особливості сформованості резильєнтності та інших показників психологічної готовності до професійної діяльності у поліцейських (мотивації, особистісних якостей, вольових рис, лідерських здібностей та ін.);

- проаналізовано отримані результати дослідження та визначено обумовленість психологічної готовності поліцейських особливостями резильєнтності;

2. На формувальному етапі дослідження, метою якого є проведення психологічної роботи з розвитку резильєнтності поліцейських, визначено і виконано такі завдання:

- розроблено програму занять для психологічної роботи з розвитку резильєнтності майбутніх поліцейських як чинника їх готовності до професійної діяльності;

- проведено програму занять з поліцейськими експериментальної групи для розвитку їх резильєнтності як чинника їх готовності до професійної діяльності;

3. На контрольному етапі дослідження, мета якого – перевірити ефективність проведеної психологічної роботи з поліцейськими з розвитку резильєнтності, визначено і виконано такі завдання:

- проведено повторне опитування всіх респондентів, визначено зміни у розвитку резильєнтності та інших психологічних чинників готовності до професійної діяльності у поліцейських експериментальної групи;

- на основі отриманих даних підтверджено високу ефективність проведеної роботи з розвитку резильєнтності поліцейських як чинника їх психологічної готовності до професійної діяльності.

Перейдемо до розгляду вибірки та обраних психодіагностичних методик дослідження.

Вибірку дослідження склали 45 поліцейських, які працюють на посаді інспекторів у секторі реагування патрульної поліції. Серед опитуваних 35 чоловіків і 10 жінок.

Опираючись на праці О.Гринчук про структуру готовності до професійної діяльності підібрано такі методики для дослідження:

I. Для дослідження показників сформованості особистісної готовності до професійної діяльності (що включає психологічну, мотиваційну, когнітивну, моральну, емоційно-вольову готовність) вибрано такі методики:

- «Шкала резильєнтності (стресостійкості)» Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)
- «Шкала резильєнтності» (Г.М. Вагнілд, Х. М. Йонг);
- «Методика вивчення мотивації професійної діяльності» (К. Замфір)

- Методика «Велика п'ятірка особистісних якостей» (тест «OCEAN» П. Коста і Р. Маккрейн).

II. Для діагностики показників функціональної готовності до професійної діяльності (що включає комунікативну, креативну, операційну, оцінювальну готовність) вибрано таку методику:

- «Діагностика лідерських здібностей» (Є. Жаріков, Е. Крушельницький)

III. Для визначення особливостей сформованості спеціальної готовності до професійної діяльності (що включає військову, командирську, синергетичну готовність), вибрано таку методику:

- «Тест вольової саморегуляції» А. Зверькова, Е. Ейдмана.

Отже, для проведення емпіричного дослідження стану сформованості резильєнтності як чинника готовності поліцейських до професійної діяльності підібрано наступні психодіагностичні методики:

- «Шкала резильєнтності (стресостійкості)» Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10);
- «Шкала резильєнтності» (Г.М. Вагнілд, Х. М. Йонг);
- «Методика вивчення мотивації професійної діяльності» (К. Замфір);
- Методика «Велика п'ятірка особистісних якостей» (тест «OCEAN» П. Коста і Р. Маккрейн);
- Діагностика лідерських здібностей (Є. Жаріков, Е. Крушельницький);
- «Тест вольової саморегуляції» А. Зверькова, Е. Ейдмана.

Коротко розглянемо особливості проведення цих методик та процедуру обробки результатів за ними.

**«Шкала резильєнтності (стресостійкості)» Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)** призначена для діагностики рівня резильєнтності особистості. Опитувальник містить 10 запитань для самостійного заповнення респондентом. Він має обрати один із 5 варіантів відповідей від «зовсім не вірно» (0 балів) до «майже завжди вірно» (4 бали).

Загальна сума відповідей дає загальний бал резильєнтності, найвищі бали свідчать про найвищий рівень стійкості (стресостійкості), резильєнтності.

За категоріями (рівнями) резильєнтності опитувані можуть бути віднесені до однієї з трьох груп:

При балах від 1 до 26 – визначається низька резильєнтність;

27-32 бали – вказують на помірну (середню) резильєнтність;

Більше 32 балів за всіма запитаннями вказують на високий рівень резильєнтності [2].

**«Шкала резильєнтності» (Г.М. Вагнілд, Х. М. Йонг)** має на меті визначення рівня резильєнтності особистості. Респонденту пропонується бланк методики, що включає 25 тверджень, за кожним з яким він має обрати ступінь своєї згоди / не згоди, обравши цифру від 1 («зовсім не погоджуюсь») до 7 («більш, ніж погоджуюсь»).

Для отримання сумарного показника резильєнтності необхідно додати оцінки респондента за прямими пунктами 1, 3, 5 за висхідною шкалою (1 «категорично не згоден», 2 «не згоден», 3 «ставлюся нейтрально», 4 «згоден», 5 «повністю згоден») та за зворотними пунктами 2, 4, 6 за низхідною шкалою (5 «категорично не згоден», 4 «не згоден», 3 «ставлюся нейтрально», 2 «згоден», 1 «повністю згоден»). Чим вищий сумарний показник, тим більше виражена резильєнтність [115; 116.].

Аналогічно до попередньої шкали ми змогли виділити три рівні сформованості резильєнтності на основі таких сум балів, отриманих респондентами:

25-90 балів – низький рівень резильєнтності;

91-249 балів – середній рівень резильєнтності;

150-175 балів – високий рівень резильєнтності.

**«Методика вивчення мотивації професійної діяльності» (К. Замфір)** призначена для діагностики мотивації професійної діяльності респондентів.

В її основі лежить концепція про велику роль внутрішньої мотивації для досягнення професійних успіхів та негативний вплив зовнішньої мотивації.

Респонденту пропонується бланк методики, за яким йому потрібно оцінити міру значимості для себе всіх названих мотивів професійної діяльності за 5-бальною шкалою від «1 – у дуже не значній мірі» до «5 – у дуже великій мірі».

При обробці результатів опитування підраховуються бали внутрішньої мотивації (сума оцінок за пунктами 6 і 7), поділена на 2; бали зовнішньої позитивної мотивації (сума оцінок за пунктами 1, 2, 5), поділена на 3; та бали зовнішньої негативної мотивації (сума оцінок за пунктами 3 і 4), поділена на 2. Кількісно показником кожного виду мотивації може бути число від 1 до 5 (може бути також дробове число).

На основі отриманих даних визначається співвідношення трьох видів мотивації, що й становлять мотиваційний комплекс професійної діяльності конкретного респондента. При перевазі одного із видів мотивації він вважається домінуючим, також важливим є співвідношення інших, менш виразних мотивів професійної діяльності респондента.

Про внутрішній тип мотивації слід говорити, коли для особистості важливе значення має професійна діяльність як така, що допомагає реалізувати її особистісні та професійні здібності та можливості. При виборі професії з метою задоволення якихось інших потреб (зовнішніх щодо змісту професійної діяльності (наприклад, мотиви соціального престижу, високого прибутку), вважається, що мотивація до професійної діяльності зовнішня. При цьому зовнішні мотиви професійної діяльності можуть бути як позитивні, так і негативні. диференціюються тут на зовнішні позитивні і зовнішні негативні. Звісно, зовнішні позитивні мотиви (досягнення успіхів у важливій сфері для особистості, власного соціального статусу і прибутку) є ефективнішими і більш бажаними, ніж зовнішні негативні мотиви. До зовнішніх негативних мотивів може відноситися бажання уникати критики з



боку інших людей (керівників, колег, членів сім'ї), запобігання можливим покаранням чи неприємностям.

**Методика «Велика п'ятірка особистісних якостей» («OCEAN» П. Коста і Р. Маккрейн)** допомагає діагностувати вияв п'яти характеристик особистості за такими шкалами 1) «екстраверсія – інтроверсія»; 2) «нейротизм – емоційна стійкість»; 3) «відкритість – закритість новому досвіду»; 4) «свідомість – незібраність»; 5) «доброзичливість – ворожість».

Респонденту дається бланк методики із 40 питаннями, на які він має відповісти, обравши одну з відповідей: «0 – це не про мене», «1 – іноді це про мене», «2 – це точно про мене». Опрацювання результатів опитування відбувається за ключем методики, де визначаються рівні за отриманими балами у кожному із стовпчиків – від низького до високого рівня виразності досліджуваної якості.

За ствердженням авторів методики за першою шкалою «екстраверсії-інтроверсії» визначаються орієнтація особистості на зовнішній чи внутрішній світ. При перевазі екстраверсії респондент комунікабельний, товариський, оптимістичний, любить спілкуватися у компанії, охоче працює у спільній групі, однак часто й безвідповідальний, легковажний. При перевазі інтроверсії – респондент вдумливий, раціональний, відповідальний, схильний до індивідуальної роботи. Ці люди гарно презентують свої здібності у таких видах роботи, де не потрібно активно спілкуватися з іншими.

За другою шкалою «нейротизм – емоційна стабільність» досліджується стабільність емоційності реакцій). Люди з нейротизмом надмірно емоційно реагують на будь-які події, вони менш стійкі до стресів. Вони більш чутливі, динамічні, однак також і частіше тривожні, можуть довго переживати у стресових ситуаціях. Емоційно стійкі респонденти демонструють спокій і впевненість, виявляють оптимальну стресостійкість, продуктивно працюють в складних, травматичних ситуаціях.

За третьою шкалою «відкритість – закритість до нового досвіду» при високих результатах респондент легко сприймає нове, демонструє інтерес до

подій, відкритий до нових вражень. Він гнучко реагує на різні події, готовий до змін, здатний до творчості. Він вміє використовувати новий досвід у майбутній діяльності. цікавість, гнучкість і готовність до змін, зазвичай схильний до творчості. Водночас у нього може виявлятися певна «поверховість», нестабільність власних переконань. В інакшому випадку – при низьких балах людина закрита до нового досвіду – підозріливо ставиться до всього несподіваного, надає перевагу стабільності, дуже важко змінює власні принципи і переконання. Не любить несподіванок, складно орієнтується у стресових ситуаціях.

За четвертою шкалою «свідомість (сумлінність) – незібраність (відсутність концентрації)» виявляється усвідомленість людиною свого життя та всього, що оточує її. Респонденти з високим рівнем за цією шкалою старанні, цілеспрямовані, наполегливі, свідомо ставляться до життя подій у ньому. Можуть іноді виявляти впертість, прагнення контролювати інших, переживати провини через свої дійсні чи уявні помилки. При низьких результатах респондент частіше недбалий, не уважний, безвільний, виявляє лінь та прагне до задоволень, не охоче працює. Водночас він більш оптимістичний, легкий у спілкуванні, життєрадісний, легше ставиться до проблем і неприємностей.

За п'ятою шкалою «доброзичливість – ворожість» при перевазі високих балів людина доброзичлива, довірлива, готова до співпраці з іншими, до надання їм допомоги. При низьких балах респондент недовірливий, насторожений, ворожий, вбачає у всіх навколо людей, які хочуть завдати шкоди. Така людина часто відштовхує від себе інших, вороже ставиться до оточуючих.

**Методика «Діагностика лідерських здібностей» (Є. Жаріков, Е. Крушельницький)** призначена для діагностики здатності особистості до лідерства, до вияву якостей особистості вести за собою, надихати на кращі досягнення, мотивувати оточуючих досягати кращих результатів у будь-якій діяльності (професійній зокрема). Влада лідера в колективі базується на його

здатності забезпечувати сприятливу психологічну атмосферу в ньому, а також на наполегливій праці, авторитеті серед колег, членів групи, харизмі, вмінні приймати відповідальні рішення та втілювати їх в життя групи. Лідерство може бути формальним (коли керівника групи призначає вище керівництво) і не формальним, коли група готова йти за яскравим лідером, відчуваючи повагу до нього, силу його авторитету і правдивість, раціональність пропозицій.

Респонденту пропонується бланк методики, що містить 50 запитань, на які він має відповісти «так» бо «ні», чи за окремими питаннями даються варіанти «а» і «б», що відображають стверджувальну чи заперечну тенденцію поведінки в складних професійних ситуаціях.

Відповіді респондента оцінюються за ключем методики, за кожную відповідь, яка збігається із ключем, нараховується 1 бал, при незбігу – 0 балів. Підраховується загальна сума балів за всі питання тесту, визначається рівень розвитку лідерських здібностей. До 25 балів – низький рівень, лідерські здібності респондента розвинені слабо; 26-35 балів – середній рівень, якості лідера у респондента виражені посередньо; 36-40 балів – високий рівень розвитку лідерських здібностей у респондента. При сумі балів більше 40 балів визначається схильність респондента як лідера до диктаторства.

**«Тест вольової саморегуляції» А. Зверькова, Е. Ейдмана** призначений для діагностики стану вольової саморегуляції, що розуміється як міра оволодіння поведінкою в різних ситуаціях, здатність свідомо керувати власними діями, станами і мотивами.

Респонденту пропонується бланк опитувальника, який містить 30 тверджень, за якими він має оцінити правильне чи не правильне твердження щодо нього та його здатності управляти поведінкою. Під час обробки результатів визначаються індекси вольової саморегуляції за загальною шкалою (В) та індекси за шкалами «наполегливості» (Н) і «самоконтролю / самовладання» (С). Високий рівень розвитку загального показника

саморегуляції, наполегливості або самовладання становить: для шкали «В» – 12 балів, для шкали «Н» – 8 балів, для шкали «С» – 6 балів.

Високий бал за шкалою «В» (вольова саморегуляція) властивий для емоційно зрілих осіб, які характеризуються активністю, незалежністю, самостійністю. Вони впевнені в собі, стійкі у намірах, мають розвинене почуття обов'язку. Вони вміють контролювати свої вчинки, мають виражену соціально-позитивну спрямованість. У стресових ситуаціях в них можливе наростання напруженості. При низьких показниках за загальною шкалою людина не здатна регулювати свою поведінку, відрізняється імпульсивністю, спонтанністю, низьким рівнем самоконтролю та рефлексії. Крім того, людям з низькою вольовою саморегуляцією властива образливість, схильність до традиційних поглядів, відсутність гнучкості в реагуванні на зміни зовнішнього середовища.

За шкалами вольової саморегуляції – перша шкала «наполегливість» (Н) характеризує силу намірів, прагнення людини до завершення початої справи. Високий рівень наполегливості діагностується в активних, діяльних, працездатних людей, які активно прагнуть до виконання запланованого. Вони дотримуються соціальних норм, прагнуть повністю підпорядкувати їм свою поведінку. Однак також їм властива ймовірна втрата гнучкості поведінки. Низькі значення за шкалою наполегливості свідчать про підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, що можуть призводити до непослідовності і навіть дезорієнтованої поведінки.

Високий бал за шкалою «самоконтроль/самовладання» (С) набирають емоційно стійкі люди, які добре володіють собою в різних ситуаціях. Їм властивий внутрішній спокій, впевненість в собі. За низьких показників – респондентам властиві спонтанність та імпульсивність, що поєднуються із вразливістю і перевагою традиційних поглядів [55].

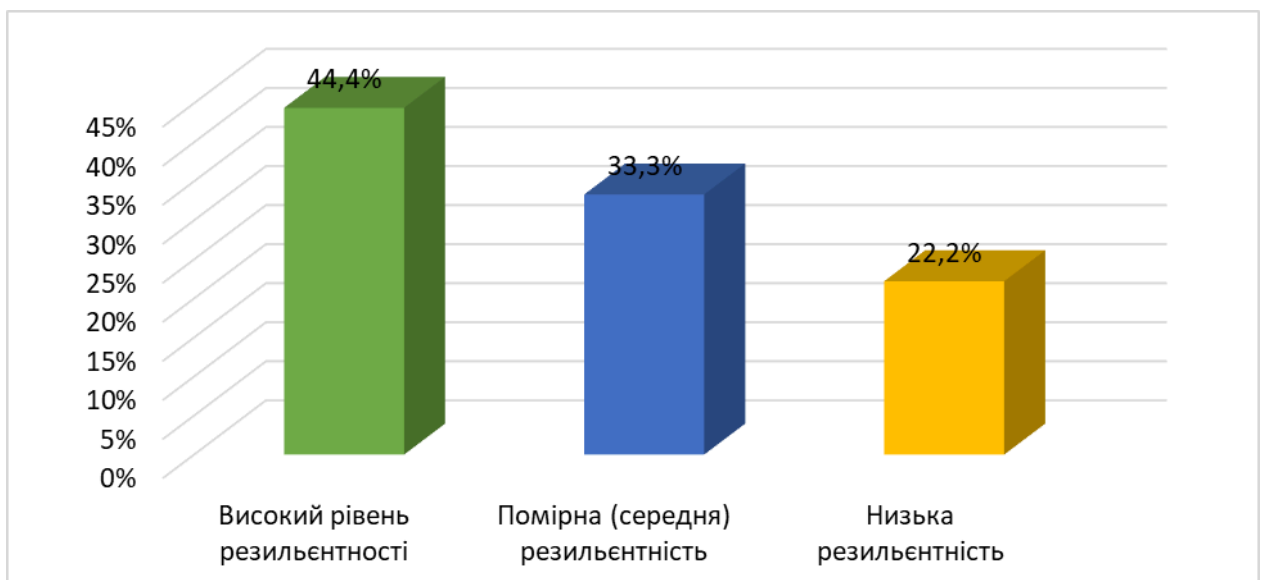
Отримавши інформацію про певні особливості вольової саморегуляції, респондент має змогу скласти свою програму вдосконалення, зазначивши ті властивості, які найбільше потребують розвитку або корекції.

**Процедура проведення дослідження** передбачала опитування респондентів за вищевказаними методиками протягом двох тижнів. Обробка отриманих результатів тривала протягом двох тижнів з дня отримання всіх результатів опитування. Для аналізу результатів, отриманих під час проведення опитування, використано методи табличного відображення, якісного та кількісного опису, синтезу й аналізу, порівняння, узагальнення.

Обґрунтувавши особливості проведення дослідження психологічної готовності поліцейських до професійної діяльності та її обумовленості станом розвитку резильєнтності, перейдемо до аналізу результатів.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей психологічної готовності поліцейських до професійної діяльності**

Представимо отримані результати опитування поліцейських за обраними методиками. Використовуючи «Шкалу резильєнтності (стресостійкості)» Коннора-Девідсона при опитуванні поліцейських, отримали такі результати (рис. 2.1.).



**Рис. 2.1. Рівні резильєнтності поліцейських за шкалою Коннора-Девідсона**

Більшість опитаних осіб (44,4%) володіють високою резильєнтністю, вони виявляють здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями та мають розуміння власних ресурсів, які можуть допомогти подолати стреси. Ці респонденти майже завжди успішно долають стреси та їх наслідки, налаштовані на досягнення високого успіху в будь-якій діяльності.

Третина поліцейських відрізняються середньою (помірною) резильєнтністю (33,3%), вони переважно здатні справитися із проблемними ситуаціями, однак мають недостатню особисту ресурсність. Крім того, саме про них можна сказати, що їх стійкість може перебувати у прихованому стані, і проявлятися тільки за потреби при дійсно складних подіях. Однак при ситуаціях менш травматичного впливу ці респонденти не виявляють резильєнтність у поточній діяльності.

У решти опитуваних (22,2%) не виявлено достатніх проявів резильєнтності, вони мають низький рівень її сформованості. Не здатні долати самотійно стресові ситуації, справлятися із труднощами. У скрутних ситуаціях намагаються звертатися до інших за допомогою, або відкладають необхідність прийняття рішення до останнього моменту, сподіваючись на більш авторитетних і сильних осіб, які вирішать їх проблеми.

Детальніше результати опитування поліцейських за рівнями сформованості їх резильєнтності наведено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

### Рівні резильєнтності поліцейських за шкалою Коннора-Девідсона

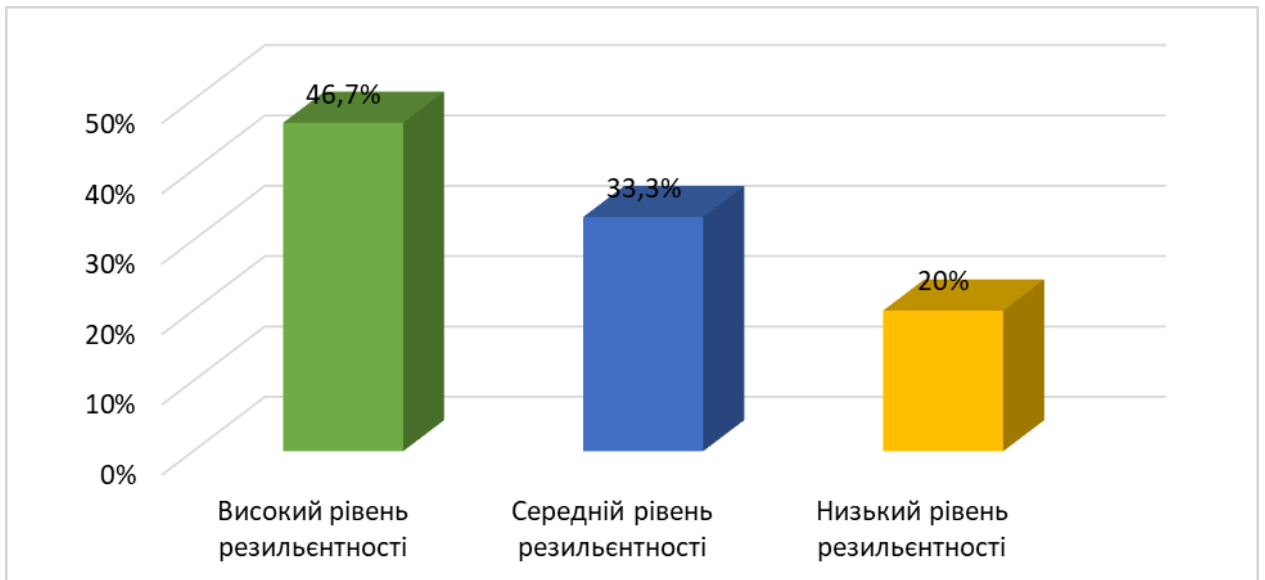
Рівні резильєнтності	Всього (45 осіб)		Чоловіки (35 осіб)		Жінки (10 осіб)	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Високий рівень резильєнтності	20	44,4%	18	51,4%	2	20%
Помірна (середня) резильєнтність	15	33,3%	10	28,6%	5	50%
Низька резильєнтність	10	22,2%	7	20%	3	30%

При аналізі проявів резильєнтності у чоловіків та жінок виявлено перевагу високого рівня у чоловіків (51,4%), що значно вище, чим серед

жінок (20%). Середній рівень резильєнтності виявлено у третини чоловіків (28,6%) та половини опитаних жінок (50%). А низький – у 20% чоловіків та 30% жінок-поліцейських. Відповідно до виявлених даних щодо гендерного прояву резильєнтності у чоловіків і жінок – високий рівень на третину більш властивий для чоловіків (на 31,4%), а низький – дещо частіше виявляється у опитаних жінок.

Загалом більшість опитаних відрізняються оптимальним високим та помірним рівнями резильєнтності, що дають змогу успішно виконувати професійні завдання та обов'язки. Вважаємо, що резильєнтність є важливою особистісною якістю, що допомагає долати різні проблеми і адаптивно реагувати на стресові ситуації, якими сповнена робота поліцейських. Зауважимо, що крім здатності справлятися із складними ситуаціями, резильєнтність також передбачає здатність відновлюватися, не втрачати продуктивності під час переживання стресової ситуації, та здатність навчатися на цьому досвіді, вміти аналізувати його та застосовувати у наступних подібних ситуаціях. На мою думку, вміння адекватно проаналізувати набутий досвід, винести з нього певні висновки та застосовувати пережиту травматичну подію як урок є безцінною здатністю, що вдосконалює майстерність поліцейських, допомагає їм розвивати професійну компетентність та досягати професіоналізму.

Для уточнення вияву характеристик резильєнтності ми також опитали респондентів за «Шкалою резильєнтності» (Г.М. Вагнілд, Х. М. Йонг). Представимо отримані результати опитування за допомогою рис. 2.2.



**Рис. 2.2. Рівні резильєнтності поліцейських за шкалою Вагнілда-Йонг**

Як бачимо, більшість поліцейських мають високий і середній рівні резильєнтності (46,7% і 33,3%). Вважаємо ці показники оптимальними для професійної діяльності поліцейських, оскільки завдяки резильєнтності вони мають змогу не тільки вчасно реагувати на різні події, що відбуваються щодня в їх професійній діяльності, а й не знижуючи продуктивність праці, стійко долати всі виклики сьогодення, робити висновки і використовувати надалі дієві способи копінгу травматичних і стресових ситуацій.

У решти 20% опитаних поліцейських встановлено низький рівень резильєнтності. Вони потребують психологічної роботи з підвищення резильєнтності, навчання користуватися адекватними способами реагування на різні зовнішні подразники, вміння здійснювати емоційну саморегуляцію, докладання вольових зусиль для свідомого вирішення проблем, та збереження продуктивного фізичного та психічного енергетичного рівня своєї діяльності.

Детальніше результати опитування чоловіків та жінок-поліцейських за шкалою Вагнілда-Йонг наведено у таблиці 2.2.



Таблиця 2.2.

**Рівні резильєнтності поліцейських за шкалою Вагнілда-Йонг**

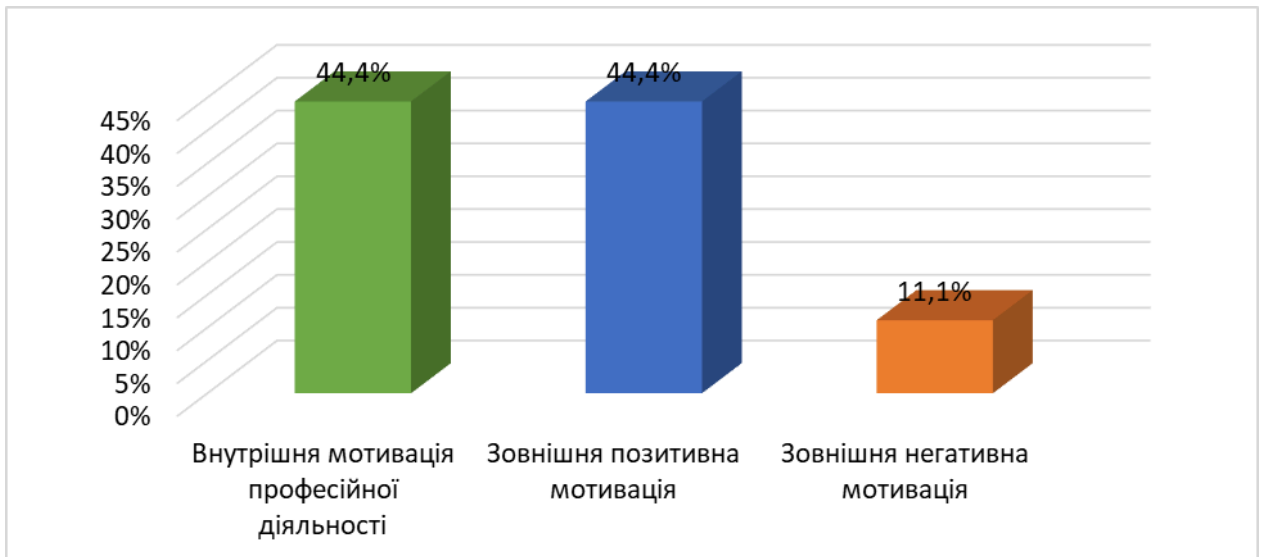
Рівні резильєнтності	Всього (45 осіб)		Чоловіки (35 осіб)		Жінки (10 осіб)	
	осіб	%	Осіб	%	осіб	%
Високий рівень резильєнтності	21	46,7%	18	51,4%	3	30%
Середній рівень резильєнтності	15	33,3%	11	31,4%	4	40%
Низький рівень резильєнтності	9	20%	6	17,1%	3	30%

Серед чоловіків більшість мають високий рівень резильєнтності (51,4%), ще у третини встановлено середній рівень (31,4%), а низький – мають тільки 17,1%, що значно менше, ніж серед жінок.

У жінок по 30% опитаних мають як високий, так і низький рівні резильєнтності, а переважна більшість відрізняються середнім рівнем. Загалом серед чоловіків на 21,4% більше осіб володіють високим рівнем резильєнтності, а серед жінок – на 12,9% більше опитуваних мають низьку резильєнтність. Тобто чоловіки більше схильні до успішного подолання проблемних ситуацій, вияву адекватної поведінки при несподіваних обставинах. А жінки, маючи вищу емоційність від природи, гостріше реагують на стресові ситуації, рідше схильні до впевненого подолання стресових ситуацій, швидкого відновлення та використання цього досвіду в подальшому професійному та особистому житті.

Далі було використано методики, що дають змогу визначити прояви особистісної, функціональної та спеціальної готовності до професійної діяльності в опитуваних поліцейських.

За «Методикою вивчення мотивації професійної діяльності» (К. Замфір) отримано такі дані щодо мотивації поліцейських до професійної діяльності (рис. 2.3.).



**Рис. 2.3. Характеристики мотивації професійної діяльності поліцейських за методикою К. Замфір**

Більшість опитаних мають внутрішню та зовнішню позитивну мотивацію професійної діяльності (по 44,4%), ще 11,1% опитаних мають зовнішню негативну мотивацію.

Наявність внутрішньої мотивації у 44,4% поліцейських внутрішньої мотивації вказує на те, що вони вважають обрану професійну діяльність тією, де вони можуть розкрити свої потенційні здібності та докласти зусиль з професійної самореалізації. Саме ці опитувані вважають свою професійну діяльність своєю місією. Вони отримують задоволення від самого процесу та результату роботи, задоволені можливостями від самореалізації саме в цьому виді діяльності.

Опитувані, які мають зовнішню позитивну мотивацію, орієнтовані насамперед, на певний соціальний статус поліцейського, повагу в суспільстві, отримання високої зарплати. Також вони можуть реалізувати бажання авторитетних осіб, наприклад, батьків, продовжувати династію, коли декілька поколінь в сім'ї служили в поліції, чи задовольнити їх бажання працювати на позмінній роботі. Або ж ці респонденти хочуть досягти корисних для себе цілей (вийти на пенсію за вислугою у 45 років, чи задовольнити свої амбіції у

виконанні роботи поліцейського, спробувати піднятися кар'єрними сходами до інспектора, детектива та ін.).

У решти опитуваних (11,1%) виявляється зовнішня негативна мотивація, пов'язана із бажанням уникнути критики з боку керівництва, членів сім'ї, уникнути можливих покарань чи неприємностей.

Представимо детальніше результати опитування поліцейських за методикою К. Замфір за допомогою табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

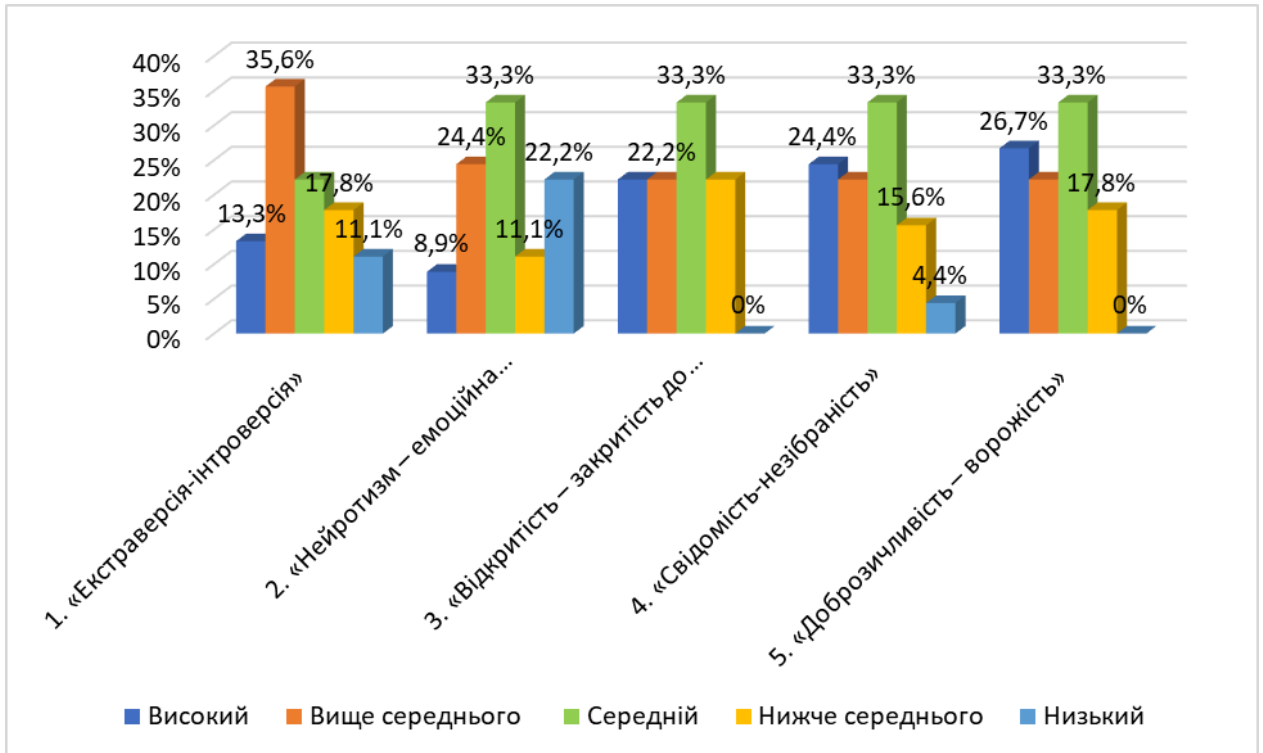
**Характеристики мотивації професійної діяльності поліцейських за методикою К. Замфір**

Мотивація проф. діяльності	Всього (45 осіб)		Чоловіки (35 осіб)		Жінки (10 осіб)	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Внутрішня мотивація професійної діяльності	20	44,4%	16	45,7%	4	40%
Зовнішня позитивна мотивація	20	44,4%	14	40%	6	60%
Зовнішня негативна мотивація	5	11,1%	5	14,3%	-	-

Чоловікам-поліцейським більш властива внутрішня мотивація професійної діяльності (45,7%). Вони налаштовані на відповідальне виконання професійних обов'язків, відчують задоволення і від процесу, і від результатів своєї роботи. Ще 40% чоловіків мають зовнішню позитивну мотивацію професійної діяльності. І решта 14,3% мають зовнішню негативну мотивацію професійної діяльності.

Серед жінок 40% мають внутрішню мотивацію, свідомо обрали саме цю професію, готові до виконання професійних обов'язків поліцейських, але більшість (60%) орієнтовані на задоволення власних амбіцій та бажань отримання високої зарплати, соціального статусу в суспільстві, змоги вийти раніше на пенсію та інших своїх інтересів. Зовнішню негативну мотивацію мають тільки чоловіки (14,3%), серед опитаних жінок не було виявлено респонденток з цими показниками.

Методика «Велика п'ятірка особистісних якостей» («OCEAN» П. Коста і Р. Маккрейн) допомогла нам діагностувати вияв п'яти характеристик особистості в опитуваних поліцейських (рис. 2.4.)



**Рис. 2.4. Особистісні якості поліцейських за методикою П. Коста і Р. Маккрейн**

Переважна більшість опитаних мають рівень вище середнього за шкалою «інтроверсії-екстраверсії», тобто вони характеризуються комунікабельністю, оптимістичним поглядом на життя, готовністю до спільної роботи з іншими, до надання підтримки тим, хто потребує (35,6%). Ще 13,3% поліцейських мають високий рівень екстраверсії, вони легковажні, налаштовані на приємні контакти з іншими, однак іноді безвідповідальні, можуть допускатися помилок при сприйнятті важливості проблеми.

У 22,2% опитаних виявлено середній рівень за цією шкалою. Вони схильні як до екстраверсії, так і до інтроверсії, та у складних ситуаціях можуть поводитися іноді несподівано, однак більшості випадків – вдумливо та відповідально.

17,8% опитаних мають рівень нижче середнього та у 11,1% виявлено низький рівень, що вказують на перевагу інтроверсії, заглибленості у внутрішній світ, здатності до прийняття відповідальних рішень. Однак такі респонденти не охоче вступають в контакти з іншими, намагаються оминати великі скупчення людей, не охоче спілкуються з оточуючими, надають перевагу індивідуальній роботі. Зауважимо, що в роботі поліцейських, насамперед, важливо злагоджена праця у групі, або хоча б напарником, та орієнтованість на велику кількість контактів з іншими людьми. А тому виразні вияви інтроверсії у цьому випадку є не досить оптимальними проявами особистісних якостей поліцейських.

За шкалою «нейротизму-емоційної стабільності» більшість опитаних мають середній рівень (33,3%), що вказує на їх ситуативну стабільність та переважний вияв емоційної чутливості. Ще у 24,4% встановлено рівень вище середнього, а в 8,9% – високий рівень нейротизму, що вказують на емоційну не стійкість, лабільність настрою, гостре реагування на стрес тощо. Такі особистісні якості перешкоджають успішній професійній діяльності поліцейського, тому при проведенні психологічної роботи з респондентами вважаємо вартим приділити увагу зниженню їх емоційної не стійкості, формуванню оптимальних проявів психоемоційного стану.

В 22,2% поліцейських виявлено низький рівень за шкалою нейротизму-емоційної стабільності, що вказує на оптимальні прояви емоційної стійкості, нервово-психічної стабільності. Ще у 11,1% опитаних виявлено рівень нижче середнього, що також можемо віднести до оптимальних проявів емоційної стійкості. Тобто за отриманими даними опитування третина поліцейських мають оптимальні характеристики емоційної стійкості (сумарно за проявами низького і нижче середнього рівнів нейротизму), а з рештою респондентів варто провести психологічну роботу з розвитку їх емоційної стійкості, що позитивно впливає на якість виконання ними професійних обов'язків.

За шкалою «відкритість – закритість до нового досвіду» по 22,2% поліцейських мають високий і вище середнього рівні, що вказує на їх відкритість досвіду, здатність легко і гнучко реагувати на нові обставити, успішно використовувати набути досвід у майбутніх видах діяльності. Ще у третини виявлено середній рівень (33,3%), а решта мають рівень нижче середнього (22,2%), і вони схильні до стереотипності мислення і поведінки, не готові до адаптивного застосування своїх знань та вмінь з вирішення проблем. Негативно ставляться до нововведень, не можуть швидко зреагувати у стресових ситуаціях. Для професійної діяльності поліцейського оптимальними є високий і вище середнього рівнів відкритості до нового досвіду, що дають змогу пристосовуватися до змін середовища, підбирати відповідні способи реагування та застосовувати набутий досвід надалі.

За шкалою «свідомості-незібраності» більшість опитаних мають оптимальні прояви високого рівня (24,4%), рівня вище середнього (22,2%). Ці респонденти свідомо ставляться до життя і професійних обов'язків, виконують поставлені завдання відповідально і наполегливо прагнуть досягати успіху в процесі їх виконання.

У третини опитаних виявлено середній рівень (33,3%), ці респонденти епізодично виявляють незібраність, не мають концентрації у поточному моменті, не здатні свідомо проаналізувати проблеми та їх вирішити. Однак у більшості випадків вони здатні до свідомого ставлення до поточної дійсності. А решта поліцейських мають рівні нижче середнього (15,6%) та низький (4,4%), що вказують на їх незібраність, відсутність свідомого ставлення до життя, професії, виникаючих завдань.

За шкалою «доброзичливості-ворожості» більшість мають високий і вище середнього рівні (26,7% і 22,2%). Вони доброзичливі, толерантні до інших, виявляють розуміння і бажання допомогти. Саме такими й повинні бути поліцейські, які успішно виконують професійні завдання. У третини опитаних виявлено середній рівень, вони переважно доброзичливі, легкі у

спілкуванні, однак іноді можуть виявляти формальне ставлення до обов'язків та до людей, яким необхідна допомога.

У 17,8% поліцейських виявлено прояви доброзичливості на рівні нижче середнього, що більше наближається до протилежного полюсу – ворожості. Ці респонденти мають підозріливе ставлення до інших, не охоче вступають у контакти з ними, відштовхують їх своїм жорстким виглядом і ворожою поведінкою. Вважаємо, що ці респонденти мають не оптимальні прояви особистісних якостей, що перешкоджають їх готовності до успішної професійної діяльності, тому варто провести з ними психологічну роботу з оптимізації їх ставлення до інших людей, формування толерантності та культури поведінки у спілкуванні з іншими.

Проаналізувавши досліджувані особистісні якості, розуміємо, що для роботи поліцейського респондентам потрібно володіти помірним рівнем екстраверсії (оскільки інтроверсія не допомагає контактувати з оточуючими, а висока екстраверсія сполучається із безвідповідальністю); оптимальними низькими проявами нейротизму, що будуть вказувати на емоційну стійкість; високими проявами відкритості до нового досвіду, свідомості та доброзичливості у ставленні до інших і до себе.

А при проявах нейротизму, закритості до нового досвіду, незібраності та ворожості з респондентами слід проводити психологічну роботу з оптимізації особистісних якостей, які є передумовою формування їх психологічної готовності до професійної діяльності.

Представимо результати опитування чоловіків і жінок-поліцейських (табл. 2.4.). Високий рівень «екстраверсії» виявлено у 14,3% чоловіків та 10% жінок, що не є оптимальним показником, оскільки крім легкості у спілкуванні та комунікативності (іноді надмірної), ці респонденти ще й легковажні, безвідповідальні. Оптимальний рівень вище середнього виявлено у 37,1% чоловіків та 30% жінок. А прояви інтроверсії, що вказує на заглибленість у внутрішній світ та не бажання спілкуватися з іншими людьми, виявлено у 14,3% чоловіків. Середній рівень виявлено у 17,1%

чоловіків та 40% жінок. Тобто чоловікам хоч і властивий оптимальний прояв екстраверсії, також вони мають й виразний вияв інтроверсії, що допомагає вирішувати проблеми в індивідуальному порядку, однак не налаштовує на співпрацю та комунікацію з іншими людьми, що так важливо для професії поліцейського.

Таблиця 2.4.

### Особистісні якості поліцейських за методикою П. Коста і Р. Маккрейн

Шкали	Рівні	Всього (45 осіб)		Чоловіки (35 осіб)		Жінки (10 осіб)	
		осі б	%	осі б	%	осі б	%
<b>1. Шкала «екстраверсії-інтроверсії»</b>	Високий	6	13,3 %	5	14,3 %	1	10 %
	Вище середнього	16	35,6 %	13	37,1 %	3	30 %
	Середній	10	22,2 %	6	17,1 %	4	40 %
	Нижче середнього	8	17,8 %	6	17,1 %	2	20 %
	Низький	5	11,1 %	5	14,3 %	-	-
<b>2. Шкала «нейротизм – емоційна стабільність»</b>	Високий	4	8,9%	3	8,6%	1	10 %
	Вище середнього	11	24,4 %	7	20%	4	40 %
	Середній	15	33,3 %	12	34,3 %	3	30 %
	Нижче середнього	5	11,1 %	5	14,3 %	-	-
	Низький	10	22,2 %	8	22,9 %	2	30 %
<b>3. Шкала «відкритість – закритість до нового досвіду»</b>	Високий	10	22,2 %	9	25,7 %	1	10 %
	Вище середнього	10	22,2 %	8	22,9 %	2	20 %
	Середній	15	33,3 %	11	31,4 %	4	40 %
	Нижче середнього	10	22,2 %	7	20%	3	30 %
	Низький	-	-	-	-	-	-
<b>4. Шкала «свідомість (сумлінність) – незібраність (відсутність концентрації)»</b>	Високий	11	24,4 %	10	28,6 %	1	10 %
	Вище середнього	10	22,2 %	8	22,9 %	2	20 %
	Середній	15	33,3 %	11	31,4 %	4	40 %



	Нижче середнього	7	15,6 %	4	11,4 %	3	30 %
	Низький	2	4,4%	2	5,7%	-	-
<b>5. Шкала «доброзичливість – ворожість»</b>	Високий	12	26,7 %	10	28,6 %	2	20 %
	Вище середнього	10	22,2 %	8	22,9 %	2	20 %
	Середній	15	33,3 %	10	28,6 %	5	50 %
	Нижче середнього	8	17,8 %	7	20%	1	10 %
	Низький	-	-	-	-	-	-

Високий рівень «нейротизму» (не оптимальний показник) властивий для 8,6% чоловіків і 10% жінок, рівень вище середнього виявлено у 20% чоловіків і 40% жінок, середній – у третини опитаних (34,3% чоловіків і 30% жінок). Емоційна стабільність більш властива для чоловіків (14,3% мають рівень нижче середнього і ще 22,9% - низький), а жінки виявляють низький рівень у 30% випадках. Тобто серед чоловіків на 7,2% сумарно більше опитаних із оптимальними проявами емоційної стабільності. Ка нейротизм більш властивий для жінок (на 20% більше із рівнем вище середнього).

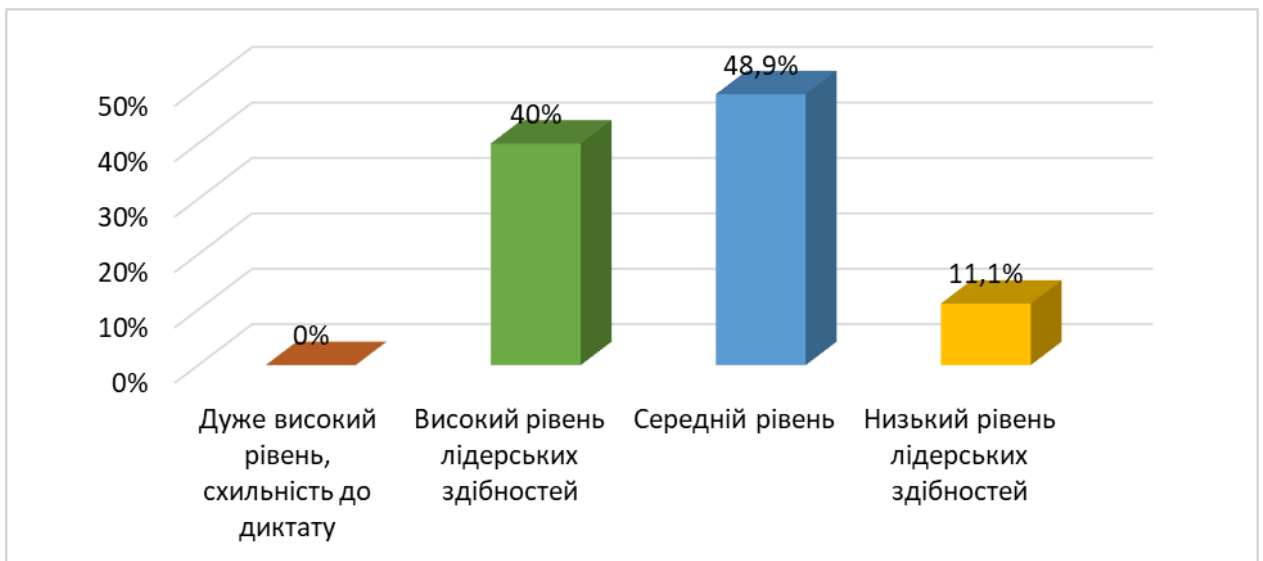
За шкалою «відкритості новому досвіду» в чоловіків переважають високий і середній рівні (25,7% і 31,4%), ще 22,9% мають рівень вище середнього. Жінки мають переважний середній рівень (40%), ще 20% володіють рівнем вище середнього і 10% - високим. Тобто серед жінок менше опитаних із оптимальними високим і вище середнього рівнями відкритості новому досвіду. Рівень нижче середнього виявлено у 20% чоловіків та 30% жінок, тобто жінки частіше схильні до закритості новому досвіду та менше його використовують у різних видах діяльності.

За шкалою «свідомості-незібраності» високий рівень мають 28,6% чоловіків і тільки 10% жінок, вище середнього – у подібної кількості чоловіків і жінок, середній – у третини чоловіків (31,4%) і 40% жінок. Рівень нижче середнього виразно переважає у жінок (30%), ніж у чоловіків (11,4%), а низький – мають тільки чоловіки (5,7%). Тобто при перевазі свідомості на

високому рівні чоловіки також мають і занижені та низький рівні її прояву, а жінки відрізняються середнім і нижче середнього рівнями.

За «шкалою доброзичливості-ворожості» високий рівень мають 28,6% чоловіків та 20% жінок, вище середнього – 22,9% чоловіків і 20% жінок. Середній рівень виявлено у половини жінок (50%) та третини чоловіків (28,6%). А рівень нижче середнього – 20% чоловіків та 10% жінок. Оптимальним показником є відсутність низького рівня, що вказував би на постійний вияв ворожості. Однак наявність рівня нижче середнього, що свідчить про тенденцію до ворожості у поліцейських, є негативною особистісною якістю, яку варто долати, щоб досягти успішності професійної діяльності, бути готовим до належного виконання професійних обов'язків.

Далі було застосовано методику «Діагностика лідерських здібностей» (Є. Жаріков, Е. Крушельницький), за якою отримали такі результати опитування поліцейських (рис. 2.5.).



**Рис. 2.5. Рівні розвитку лідерських здібностей у поліцейських за методикою Є. Жарікова, Е. Крушельницького**

Як бачимо, більшість опитаних поліцейських мають середній рівень розвитку лідерських здібностей (48,9%), ще у 40% виявлено високий рівень. Зауважимо, що на думку авторів методики, лідерські якості властиві для людини, як виявляє силу волі, здатна долати перешкоди на шляху до мети,

наполеглива, схильна до раціонального ризику, ініціативна, активна, емоційно стійка, вимоглива до себе і до інших. Ще вона здатна повести за собою, надихнути колектив досягати високих успіхів у спільній з нею діяльності. Також вона надійна, витривала, сприйнятлива до нового досвіду, стресостійка і здатна до працездатності в напружених ситуаціях (що, на нашу думку, схоже на характеристики резильєнтності).

У 11,1% респондентів виявлено низький рівень розвитку лідерських здібностей, вони відрізняються невпевненістю в собі, відсутністю ініціативи, наполегливості при виконанні професійних завдань. Вони не можуть пристосуватися до нових умов дійсності, складно реагують на нововведення. Звісно ж, не вміють надихати інших і не мотивують їх до досягнення високих результатів у спільній з ними діяльності.

Також представимо дані щодо опитування чоловіків і жінок-поліцейських за методикою вивчення їх лідерських якостей (табл. 2.5.).

Таблиця 2.5.

### Рівні розвитку лідерських здібностей у поліцейських за методикою

**Є. Жарікова, Е. Крушельницького**

Рівні розвитку лідерських здібностей	Всього (45 осіб)		Чоловіки (35 осіб)		Жінки (10 осіб)	
	осіб	%	Осіб	%	осіб	%
Дуже високий рівень, схильність до диктату	-	-	-	-	-	-
Високий рівень лідерських здібностей	18	40%	15	42,9%	3	30%
Середній рівень	22	48,9%	17	51,4%	5	50%
Низький рівень лідерських здібностей	5	11,1%	3	8,6%	2	20%

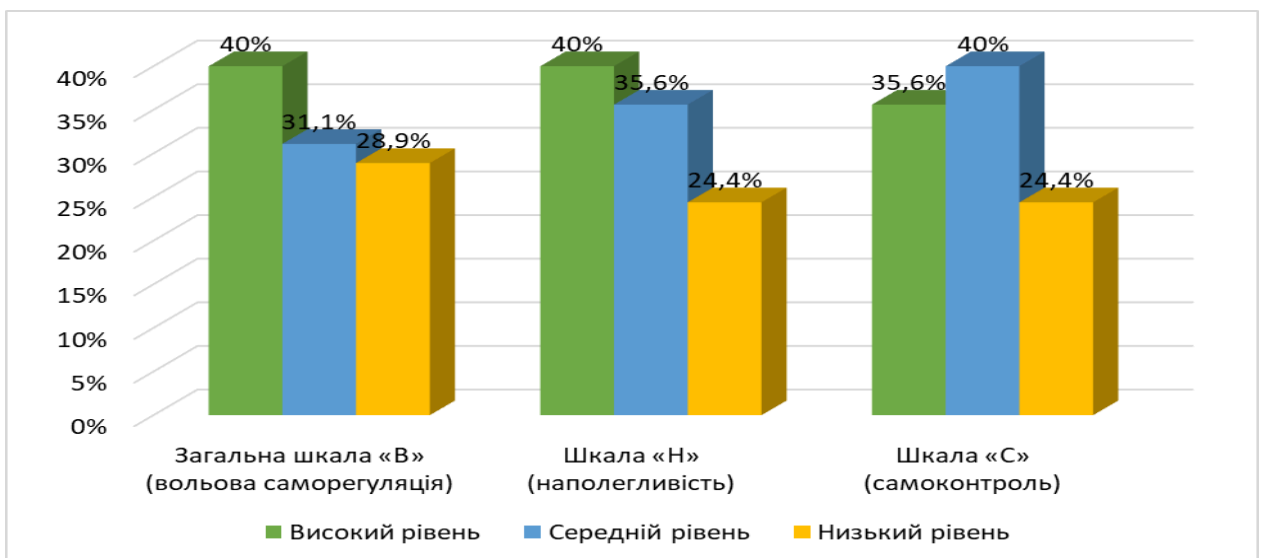
Чоловікам властиві переважаючі середні та високі рівні розвитку лідерських здібностей (51,4%) та 42,9%). І в незначній кількості опитаних чоловіків виявлено низький рівень розвитку лідерських здібностей.

У жінок переважають середній рівень розвитку лідерських здібностей (50%), ще у 30.% виявлено високий рівень, а решта 20% мають низький рівень. Тобто при подібних виявах середнього рівня лідерських здібностей у 50% чоловіків і жінок, чоловіки більш схильні до високих проявів лідерства

(на 12,9%), а жінки – частіше мають низькі прояви лідерських здібностей (на 11,4%).

Вважаємо, що для успішної професійної діяльності поліцейським варто володіти високим рівнем розвитку лідерських здібностей, а тому при проведенні психологічної роботи з ними з підвищення психологічної готовності до професійної діяльності доцільно приділити увагу розвитку їх лідерських здібностей.

Використовуючи «Тест вольової саморегуляції» А. Зверькова, Е. Ейдмана при опитуванні поліцейських, отримали такі результати (рис. 2.6.).



**Рис. 2.6. Рівні вольової саморегуляції поліцейських за методикою А. Зверькова, Е. Ейдмана**

Більшість опитаних мають високу вольову саморегуляцію (40%), і ще майже по третині відрізняються середнім (31,1%) та низьким (28,9%) рівнями. Отже, більшість поліцейських характеризуються активністю, незалежністю, самостійністю. Вони впевнені в собі, мають реалістичні погляди на життя і виконувану ними професійну діяльність, розвинене почуття обов'язку. Зазвичай вони здатні ставити перед собою правильні завдання, реалізувати свої наміри у професійній діяльності, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки.

Однак у третини респондентів визначено низький рівень вольової саморегуляції, що вказує на їх емоційну чутливість, не стійкість, вразливість. Ці поліцейські невпевнені у собі, не мають стійких намірів у професійній діяльності. Відрізняються імпульсивністю бажань, що негативно відображається на продуктивності діяльності. Це може бути пов'язане як з особистісною незрілістю, схильністю до легковажності, так і з не готовністю до професійної діяльності, що виявляється також через низький рівень здатності до рефлексії і самоконтролю.

За шкалою «наполегливості» високий рівень мають 40% осіб, які мають стійкі наміри до завершення розпочатої справи, вони відповідальні, активні, наполегливі у виконанні наміченої діяльності. Бар'єри на шляху до мети їх мобілізують, викликають інтерес до їх подолання, творчого вирішення виникаючих проблем. Ці поліцейські дотримуються соціальних норм, здатні до дотримання дисципліни при виконанні професійної діяльності. Ще 35,6% мають середній рівень наполегливості, а в решті опитаних виявлено низький рівень наполегливості (24,4%). При цьому зазначимо, що для поліцейських з низьким рівнем наполегливості переважно властиві емоційна не стійкість, невпевненість у власних силах, імпульсивність, вони не послідовні у виконанні поставлених завдань, мають знижений фон активності і працездатності.

За наступною шкалою «самоконтролю/самовладання» виявлено, що високий рівень мають тільки 35,6% респондентів, які демонструють довільний контроль емоційних реакцій і станів. Це емоційно стійкі поліцейські, які добре володіють собою в різних ситуаціях. Їм властивий внутрішній спокій, впевненість в собі. У 40% опитуваних виявлено середні показники самоконтролю і самовладання. У складних стресових ситуаціях вони здатні зібратися і вирішити проблеми. Однак також часто відрізняються нестійкістю свідомого ставлення до своєї поведінки, іноді можуть бути імпульсивними, спонтанними у реакціях на стимули зовнішнього середовища. Решта поліцейських мають низький рівень самоконтролю,

(24,4%), їм властиві спонтанність та імпульсивність в поєднанні із вразливістю і перевагою традиційних поглядів.

Зауважимо, що для успішного виконання професійної діяльності поліцейського особистість має володіти високим рівнем вольової саморегуляції з усіма її показниками – наполегливістю та самоконтролем. А тому для осіб, які мають низький рівень самовладання, наполегливості, загальної вольової саморегуляції, слід рекомендувати взяти участь в психологічній роботі з підвищення їх готовності до професійної діяльності, розвитку навичок самоконтролю та саморегуляції.

Представимо результати опитування чоловіків і жінок-поліцейських за методикою А. Зверькова, Е. Ейдмана (табл. 2.6.).

Таблиця 2.6.

**Рівні вольової саморегуляції поліцейських за методикою А. Зверькова, Е.**

**Ейдмана**

Шкали вольової саморегуляції	Рівні	Всього (45 осіб)		Чоловіки (35 осіб)		Жінки (10 осіб)	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%
<b>Загальна шкала «В» (вольова саморегуляція)</b>	Високий	18	40%	16	45,7 %	2	20%
	Середній	14	31,1 %	10	28,6 %	4	40%
	Низький	13	28,9 %	9	25,7 %	4	40%
<b>Шкала «Н» (наполегливість)</b>	Високий	18	40%	14	40%	4	40%
	Середній	16	35,6 %	12	34,3 %	4	40%
	Низький	11	24,4 %	9	25,7 %	2	20%
<b>Шкала «С» (самоконтроль/самовладання)</b>	Високий	16	35,6 %	13	37,2 %	3	30%
	Середній	18	40%	15	42,9 %	3	30%
	Низький	11	24,4 %	7	20%	4	40%

За отриманими результатами оптимальні високі показники вольової саморегуляції та розвитку вольових якостей мають 45,7% чоловіків-поліцейських та 20% жінок. У виразній частині опитаних

встановлено середній рівень вольової саморегуляції (28,6% чоловіків та 40% жінок). А решта опитуваних (25,7% чоловіків та 40% жінок) мають (33,3%) низький рівень вольової саморегуляції. Тобто до свідомого самоконтролю та наполегливості більше схильні чоловіки-поліцейські, серед яких на 25,7% більше осіб з високим рівнем, і на 14,3% менше осіб з низьким рівнем.

За проявами шкали «наполегливості» – високий рівень властивий для 40% чоловіків та жінок, середній – виявляється у третини чоловіків (34,3%) та 40% жінок. А низький – переважає у чоловіків (на 5,7%).

За шкалою «самоконтролю/самовладання» високий рівень виявлено у 37,2% чоловіків та 30% жінок. Середній – у переважної більшості чоловіків (42,9%) і третини жінок. А низький – виразно переважає серед жінок (на 20%). Відповідно до вказаного жінки-поліцейські відрізняються нижчими показниками вольової саморегуляції, тому їх варто залучити до психологічної роботи з розвитку навичок вольової саморегуляції, покращення сформованості у них показників наполегливості, витримки, емоційної стійкості, здатності до цілеспрямованої діяльності з досягнення поставлених цілей.

Відповідно до проаналізованих даних переважна більшість поліцейських мають високий і середній рівні розвитку досліджуваних характеристик готовності до професійної діяльності, і в незначній кількості осіб виявлено не оптимальні низькі прояви резильєнтності, емоційної не стійкості, свідомості, відкритості до нового досвіду, лідерських здібностей, наполегливості, вольової саморегуляції, мотивації професійної діяльності та ін. Загалом серед чоловіків-поліцейських виявлено більш оптимальні прояви готовності до професійної діяльності, ніж серед жінок, які мають нижчі прояви емоційної стійкості, самоконтролю, здатності до прийняття відповідальних рішень, внутрішньої мотивації професійної діяльності, вольової саморегуляції.

Отже, десь 40-50% опитаних мають високий рівень сформованості психологічних характеристик їх готовності до професійної діяльності, у

решти виявлено середній та низький рівні досліджуваних показників готовності до професійної діяльності. З цими респондентами (які мають недостатньо високі показники готовності до професійної діяльності) слід провести психологічну роботу з розвитку означених характеристик та підвищення їх резильєнтності як чинника готовності працівників до професійної діяльності.



### 2.3. Обумовленість психологічної готовності поліцейських особливостями резильєнтності

Перейдемо до визначення особливостей прояву психологічної готовності у поліцейських з різними рівнями резильєнтності, що є чинником цієї готовності до професійної діяльності.

Нагадаємо, що опитуваних з високим рівнем резильєнтності 20 осіб, із середнім рівнем – 15, а з низьким – 10. Відповідно до цього представимо отримані результати опитування поліцейських із різними рівнями розвитку резильєнтності та встановимо, як проявляються різні характеристики їх готовності до професійної діяльності.

У таблиці 2.7. наведено результати опитування поліцейських з різними рівнями резильєнтності щодо вияву їх мотивації професійної діяльності.

Таблиця 2.7.

#### Характеристики мотивації професійної діяльності поліцейських з різними рівнями резильєнтності

Мотивація проф. діяльності	Респонденти з різними рівнями резильєнтності					
	З високим рівнем (20 осіб)		Із середнім рівнем (15 осіб)		З низьким рівнем (10 осіб)	
	Осіб	%	осіб	%	осіб	%
Внутрішня мотивація професійної діяльності	18	90%	2	13,3%	-	-
Зовнішня позитивна мотивація	2	10%	13	86,7%	5	50%
Зовнішня негативна мотивація	-	-	-	-	5	50%

Поліцейські з високим рівнем резильєнтності мають переважно внутрішню мотивацію професійної діяльності (90%), із середнім рівнем – зовнішню позитивну мотивацію (86,7%). А для осіб, які мають низьку резильєнтність, властиві прояви зовнішньої позитивної та зовнішньої негативної мотивації (по 50%).

Щодо проявів особистісних якостей поліцейських з різними рівнями резильєнтності за методикою П. Коста і Р. Маккрейна, виявлено такі дані (табл. 2.8.).

Таблиця 2.8.

### Особистісні якості поліцейських з різними рівнями резильєнтності

Шкали	Рівні	Респонденти з різними рівнями резильєнтності					
		З високим рівнем (20 осіб)		Із середнім рівнем (15 осіб)		З низьким рівнем (10 осіб)	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%
<b>1. Шкала «екстраверсії-інтроверсії»</b>	Високий	-	-	3	20%	3	30%
	Вище середнього	10	50%	6	40%	-	-
	Середній	6	30%	2	13,3%	2	20%
	Нижче середнього	4	20%	2	13,3%	2	20%
	Низький	-	-	2	13,3%	3	30%
<b>2. Шкала «нейротизм – емоційна стабільність»</b>	Високий	-	-	-	-	4	40%
	Вище середнього	-	-	7	46,7%	4	40%
	Середній	5	25%	8	53,3%	2	20%
	Нижче середнього	5	25%	-	-	-	-
	Низький	10	50%	-	-	-	-
<b>3. Шкала «відкритість – закритість до нового досвіду»</b>	Високий	10	50%	-	-	-	-
	Вище середнього	10	50%	-	-	-	-
	Середній	-	-	15	100%	-	-
	Нижче середнього	-	-	-	-	10	100%
	Низький	-	-	-	-	-	-
<b>4. Шкала «свідомість – незібраність»</b>	Високий	10	50%	1	6,7%	-	-
	Вище середнього	8	40%	2	13,3%	-	-
	Середній	2	10%	12	80%	1	10%
	Нижче середнього	-	-	-	-	7	70%
	Низький	-	-	-	-	2	20%
<b>5. Шкала «доброзичливість – ворожість»</b>	Високий	12	60%	-	-	-	-
	Вище середнього	8	40%	2	13,3%	-	-
	Середній	-	-	13	86,7%	2	20%
	Нижче середнього	-	-	-	-	8	80%
	Низький	-	-	-	-	-	-

Для поліцейських із високим рівнем резильєнтності за шкалою екстраверсії властиві прояви вище середнього (50%), середній і нижче середнього (30% і 20%); за шкалою нейротизму – переважаючий низький рівень (50%), що вказує на емоційну стійкість. За шкалою відкритості досвіду по 50% мають високий і вище середнього рівнів. Також за шкалою свідомості

50% мають високий рівень, а 40% – вище середнього, а за проявами доброзичливості 60% мають високий і 40% – середній рівні.

Для респондентів із середнім рівнем резильєнтності за шкалою екстраверсії характерний рівень вище середнього (40%), за шкалою нейротизму – рівні середній та вище середнього (53,3% і 46,7%), за шкалою відкритості досвіду всі ці опитувані мають середній рівень (100%). За шкалою свідомості – 80% мають середній рівень; щодо проявів доброзичливості – 86,7% мають середній рівень.

Для осіб з низьким рівнем резильєнтності встановлено такі особистісні якості: за шкалою екстраверсії – як високий, так і низький (по 30%), ще по 20% мають проміжні прояви середнього і нижче середнього рівня; за шкалою нейротизму – переважний високий і вище середнього рівнів (по 40%). За шкалою відкритості досвіду всі ці опитувані мають рівень нижче середнього (100%), тобто закриті до нового досвіду, надають перевагу традиційним підходам до вирішення проблем, не вміють гнучко реагувати у стресовій ситуації. За шкалою свідомості 70% мають рівень нижче середнього, що ближче до незібраності, відсутності концентрації. А за шкалою доброзичливості – 20% мають середній рівень, а 80% – нижче середнього.

При аналізі лідерських здібностей у респондентів з різним рівнем резильєнтності встановлено, що для поліцейських з високим рівнем властиві високі лідерські здібності (80%) (табл. 2.9).

Таблиця 2.9.

### Рівні розвитку лідерських здібностей у поліцейських за методикою

**Є. Жарікова, Е. Крушельницького**

Рівні розвитку лідерських здібностей	Респонденти з різними рівнями резильєнтності					
	З високим рівнем (20 осіб)		Із середнім рівнем (15 осіб)		З низьким рівнем (10 осіб)	
	Осіб	%	Осіб	%	осіб	%
Дуже високий рівень	-	-	-	-	-	-
Високий рівень лідерських здібностей	16	80%	2	13,3%		
Середній рівень	4	20%	13	86,7%	5	50%
Низький рівень лідерських здібностей					5	50%

Для опитуваних із середнім рівнем резильєнтності характерний середній рівень розвитку лідерських здібностей (86,7%). Однак для респондентів з низьким рівнем резильєнтності характерний середній і низький рівні розвитку лідерських здібностей (по 50%). Відповідно можна зробити висновок, що резильєнтність є тим чинником, що впливає на здатність особистості наполегливо працювати, спонукати інших до активної роботи, ініціативно вести за собою, пропонувати ідеї щодо покращення продуктивності виробничого колективу та впроваджувати інновації у трудовий процес. А при відсутності резильєнтності людина не може стати лідером в колективі, адже не вмiючи вирішувати виникаючі проблеми і неадекватно реагуючи у стресових ситуаціях, вона не здатна заслужити авторитет серед колег та визнання, бажання слідувати за нею і підтримувати її ідеї.

Також проаналізуємо отримані результати опитування поліцейських з різними рівнями резильєнтності щодо прояву рівнів вольової саморегуляції (табл. 2.10).

Таблиця 2.10.

### Рівні вольової саморегуляції поліцейських за методикою А. Зверькова, Е.

#### Ейдмана

Шкали вольової саморегуляції	Рівні	Респонденти з різними рівнями резильєнтності					
		З високим рівнем (20 осіб)		Із середнім рівнем (15 осіб)		З низьким рівнем (10 осіб)	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%
Загальна шкала «В» (вольова саморегуляція)	Високий	18	90%				
	Середній	2	10%	12	80%		
	Низький			3	20%	10	100%
Шкала «Н» (наполегливість)	Високий	18	90%				
	Середній	2	10%	13	86,7%	1	10%
	Низький			2	13,3%	9	90%
Шкала «С» (самоконтроль/самовладання)	Високий	16	80%				
	Середній	4	20%	12	80%	2	20%
	Низький			3	20%	8	80%

В осіб із високим рівнем резильєнтності переважає високий рівень загальної вольової саморегуляції (90%), вияву наполегливості (90%) та високого самоконтролю (80%).

В осіб із середнім рівнем резильєнтності виявляється середній рівень вольової саморегуляції (80%), середній рівень наполегливості (86,7%), та середній рівень самоконтролю (80%).

У поліцейських із низьким рівнем резильєнтності виявлено низький рівень вольової саморегуляції (100%), при цьому більшість мають низький рівень наполегливості (90%) та самоконтролю (80%).

Отже, узагальнюючи отримані результати опитування поліцейських з різним рівнем резильєнтності, можемо зробити висновки про такі характерні прояви їх психологічних характеристик готовності до професійної діяльності:

1. Опитуваним з високим рівнем резильєнтності властиві: 1) переважно внутрішня мотивація професійної діяльності (90%); 2) такі особистісні якості: переважні прояви екстраверсії (у 50% вище середнього, у 30% – середній); низький рівень нейротизму (50%), що вказує на емоційну стійкість; оптимальна відкритість до нового досвіду (по 50% мають високий і вище середнього рівнів); високий і вище середнього рівнів свідомості (50% і 40%); виразні прояви доброзичливості (високий і середній у 60% і 40% відповідно); 3) високі лідерські здібності (80%); 4) високий рівень загальної вольової саморегуляції (90%), вияву наполегливості (90%) та високого самоконтролю (80%).

2. Для респондентів із середнім рівнем резильєнтності характерні: 1) зовнішня позитивна мотивація професійної діяльності (86,7%); 2) такі особистісні якості: екстраверсія вище середнього (40%), середній та вище середнього рівні нейротизму (53,3% і 46,7%), середній рівень відкритості досвіду (100%); середній рівень свідомості (80%), середні прояви доброзичливості (86,7%); 3) середній рівень розвитку лідерських здібностей

(86,7%); 4) середній рівень вольової саморегуляції (80%), наполегливості (86,7%), самоконтролю (80%).

3. Для осіб з низьким рівнем резильєнтності властиві: 1) прояви зовнішньої позитивної та зовнішньої негативної мотивації професійної діяльності (по 50%); 2) такі особистісні якості: високий і низький рівні екстраверсії (по 30%); високий і вище середнього рівні нейротизму (по 40%), а також рівень нижче середнього щодо відкритості досвіду (100%), свідомості (70%), і доброзичливості (80%); 3) середній і низький рівні розвитку лідерських здібностей (по 50%); 4) низький рівень вольової саморегуляції (100%), наполегливості (90%) та самоконтролю (80%).

Відповідно до цього можемо зробити висновок, що високий рівень резильєнтності важливий для поліцейських, які готові до професійної діяльності, наполегливо та свідомо виконують поставлені професійні завдання. Саме резильєнтність є одним із чинників, які сприятливо впливають на успішність оволодіння різними професійними знаннями і навичками, сумлінного виконання поставлених завдань, дотримання дисципліни на роботі, співпраці з напарником та іншими членами групи поліцейських. За високого рівня резильєнтності фахівець готовий до наполегливого докладання зусиль, вирішення виникаючих проблем, адекватного реагування в стресових ситуаціях. Він активний та ініціативний, відрізняється лідерськими здібностями, комунікабельний та здатний організувати професійну діяльність найкращим чином, щоб досягти бажаних результатів.

При низькому рівні резильєнтності поліцейський відрізняється легковажністю, надмірною комунікабельністю, безвідповідальністю, або ж навпаки – заглибленістю у внутрішній світ та не бажанням спілкуватися з іншими людьми. Він невпевнений собі, не зібраний, закритий до нового досвіду та налаштований вороже, підозріливо до інших людей. Це є негативною рисою для поліцейських, оскільки за змістом їх професійної діяльності вони часто спілкуються з оточуючими щодня, і мають володіти

розвиненими комунікативними навичками та відрізнитися емоційною стійкістю, бути готовими швидко реагувати на виклики сучасності, надавати допомогу всім, хто її потребує.

Отже, поліцейські з високим рівнем резильєнтності готові до активної, наполегливої професійної діяльності, вони внутрішньо мотивовані до самореалізації саме в обраній професійній сфері, відрізняються оптимальними особистісними якостями, лідерськими здібностями, самоконтролем й вольовою саморегуляцією.

А поліцейські з низьким рівнем резильєнтності мають недостатню готовність до професійної діяльності, оскільки відрізняються нейротизмом, незібраністю, ворожістю, закритістю до нового досвіду, не вміють адаптивно реагувати на зміну зовнішнього середовища та нові обставини праці, не володіють достатнім рівнем комунікативних та організаторських здібностей, не можуть бути лідерами. Також вони відрізняються низькою наполегливістю та відсутністю самоконтролю, труднощами у вольовій саморегуляції поведінки, що викликає їх низьку продуктивність праці та значні негативні переживання при потраплянні у стресові ситуації.

Відтак, резильєнтність є одним із важливих чинників формування психологічної готовності поліцейських до професійної діяльності, а тому для забезпечення їх вищої готовності до свідомої і наполегливої праці, слід розвивати у них резильєнтність. Для цього рекомендуємо залучати їх до цілеспрямованої психологічної роботи з розвитку резильєнтності як чинника їх готовності до професійної діяльності.

Підтвердимо зроблені висновки засобами математичної статистики. Для розрахунків використано програмне забезпечення SPSS Statistic. Результати розрахунків приведено в Додатку 3. Найбільш значимі кореляційні зв'язки відображено в таблиці 2.11.

В таблиці позначкою «\*\*» позначені значимі кореляційні зв'язки із рівнем надійності 99%, а позначкою «\*» – значимі кореляційні зв'язки із рівнем надійності 95%.

Таблиця 2.11

**Оцінка наявності кореляційних зв'язків між рівнем резильєнтності та іншими особистісно-психологічними рисами поліцейських**

Психологічні показники	Коефіцієнти кореляції Пірсона	
	Рівень резильєнтності КД	Рівень резильєнтності ВЙ
Внутрішня мотивація професійної діяльності	,725**	,654**
Зовнішня позитивна мотивація	,249	-,013
Зовнішня негативна мотивація	-,680**	-,658**
Рівень лідерських здібностей	,725**	,797**
Вольова саморегуляція	,458**	,526**
Наполегливість	,433**	,568**
Самоконтроль	,315*	,288
Екстраверсія -інтроверсія	,353*	,300*
Нейротизм – емоційна стабільність	-,398**	-,378*
Відкритість – закритість до нового досвіду	-,041	,036
Сумлінність – незібраність	,546**	,534**
Доброзичливість – ворожість	,394**	,530**

З таблиці видно, що вищий рівень резильєнтності більш притаманний поліцейським із наступними особистісно-психологічними рисами:

- 1) із вищим рівнем внутрішньої мотивації (коефіцієнт кореляції  $r=0,725$  для методики Коннора-Девідсона та  $r=0,654$  для методики Вагнілда-Йонг);
- 2) із нижчим рівнем негативної мотивації (коефіцієнт кореляції  $r=-0,680$  та  $r=-0,658$  відповідно);
- 3) із кращими лідерськими здібностями (коефіцієнт кореляції  $r=0,725$  та  $r=0,797$  відповідно);
- 4) із вищою вольовою саморегуляцією (коефіцієнт кореляції  $r=0,458$  та  $r=0,526$  відповідно);
- 5) із вищим рівнем наполегливості (коефіцієнт кореляції  $r=0,433$  та  $r=0,568$  відповідно);
- 6) із вищим рівнем самоконтролю (тільки за методикою Коннора-Девідсона коефіцієнт кореляції  $r=0,315$ );
- 7) із проявами екстраверсії (коефіцієнт кореляції  $r=0,353$  та  $r=0,300$  відповідно);



- 8) із притаманною емоційною стабільністю (коефіцієнт кореляції  $r=-0,398$  та  $r=-0,378$  відповідно);
- 9) із проявами сумлінності та усвідомленості (коефіцієнт кореляції  $r=0,546$  та  $r=0,534$  відповідно);
- 10) із проявами доброзичливості (коефіцієнт кореляції  $r=0,394$  та  $r=0,530$  відповідно).

Порівняння прояву досліджуваних психологічних характеристик у чоловіків та жінок поліцейських проведено за допомогою t-критерію Стьюдента (Додаток 3). Результати наведено в табл. 2.12.

Таблиця 2.12

**Оцінка наявності значимих різниць в рівні прояву психологічних показників у чоловіків та жінок поліцейських**

	Стать	Середній рівень показника	t-критерій	Значимість критерію
Рівень резильєнтності КД	Чоловіки	29,50	1,378	,176
	Жінки	24,40	1,259	,230
Рівень резильєнтності ВЙ	Чоловіки	82,35	1,633	,110
	Жінки	64,60	1,851	,081
Внутрішня мотивація професійної діяльності	Чоловіки	3,56	2,178	,035
	Жінки	2,70	2,913	,007
Зовнішня позитивна мотивація	Чоловіки	3,44	-2,635	,012
	Жінки	4,30	-2,347	,036
Зовнішня негативна мотивація	Чоловіки	2,58	-1,347	,186
	Жінки	3,00	-1,516	,150
Рівень лідерських здібностей	Чоловіки	33,74	3,919	,000
	Жінки	24,70	4,707	,000
Вольова саморегуляція	Чоловіки	18,21	,430	,670
	Жінки	17,30	,428	,675
Наполегливість	Чоловіки	9,85	,726	,472
	Жінки	8,90	,855	,403
Самоконтроль	Чоловіки	8,35	-,037	,970
	Жінки	8,40	-,033	,974

Екстраверсія -інтроверсія	Чоловік и	9,1471	1,231	,225
	Жінки	7,2000	1,100	,292
Нейротизм – емоційна стабільність	Чоловік и	8,71	-1,451	,154
	Жінки	10,90	-1,697	,106
Відкритість – закритість до нового досвіду	Чоловік и	7,94	-,670	,506
	Жінки	9,00	-,837	,411
Сумлінність – незібраність	Чоловік и	9,18	,399	,692
	Жінки	8,60	,365	,721
Доброзичливість – ворожість	Чоловік и	9,32	2,000	,052
	Жінки	6,30	1,936	,073

Різниця в середньому рівні показників вважається значимою в разі, коли значимість t-критерію Стьюдента  $p < 0,05$ . Отже, можемо зробити висновок, що у чоловіків більш високі показники внутрішньої мотивації та лідерських здібностей, а жінкам більш притаманна зовнішня позитивна мотивація. Значимої різниці в рівні резильєнтності у чоловіків та жінок не виявлено.

Відтак, резильєнтність є одним із важливих чинників формування психологічної готовності поліцейських до професійної діяльності, а тому для забезпечення їх вищої готовності до свідомої і наполегливої праці, слід розвивати у них резильєнтність. Для цього рекомендуємо залучати їх до цілеспрямованої психологічної роботи з розвитку резильєнтності як чинника їх готовності до професійної діяльності.

## Висновки до розділу 2

Для практичного вивчення особливостей стану сформованості резильєнтності особистості як чинника формування психологічної готовності поліцейських до професійної діяльності проведено емпіричне дослідження, опитано 45 поліцейських (35 чоловіків і 10 жінок). Для проведення емпіричного дослідження підібрано психодіагностичні методики діагностики стану розвитку резильєнтності та психологічних характеристик готовності до

професійної діяльності – мотивації професійної діяльності; особистісних якостей екстраверсії, нейротизму, свідомості, відкритості новому досвіду, доброзичливості; лідерських здібностей; вольової саморегуляції.

За отриманими результатами дослідження більшість поліцейських (44,4%) володіють високою резильєнтністю, третина відрізняються середньою (помірною) резильєнтністю (33,3%), у решти опитуваних (22,2%) не виявлено достатніх проявів резильєнтності, вони мають низький рівень її сформованості. Також виявлено, що більшість опитаних мають внутрішню та зовнішню позитивну мотивацію професійної діяльності (по 44,4%), ще 11,1% опитаних мають зовнішню негативну мотивацію.

За проявами особистісних якостей переважна більшість опитаних мають рівень вище середнього за шкалою «інтроверсії-екстраверсії», тобто вони характеризуються комунікабельністю, оптимістичним поглядом на життя, готовністю до спільної роботи з іншими, до надання підтримки тим, хто потребує (35,6%). Ще 13,3% поліцейських мають високий рівень екстраверсії, вони легковажні, безвідповідальні, у 22,2% опитаних виявлено середній рівень. 17,8% опитаних мають рівень нижче середнього та у 11,1% виявлено низький рівень, що вказують на перевагу інтроверсії.

За шкалою «нейротизму-емоційної стабільності» більшість опитаних мають середній рівень (33,3%), ще у 24,4% встановлено рівень вище середнього, у 22,2% поліцейських виявлено оптимальні прояви емоційної стійкості. За шкалою «відкритість – закритість до нового досвіду» по 22,2% поліцейських мають високий і вище середнього рівні, у третини виявлено середній рівень (33,3%). Рівень нижче середнього мають 22,2% респондентів і вони схильні до стереотипності мислення і поведінки, не готові до адаптивного застосування своїх знань та вмій з вирішення проблем.

Крім того, більшість опитаних мають оптимальні прояви високого рівня свідомості (24,4%), рівня вище середнього (22,2%). У третини опитаних виявлено середній рівень (33,3%), ці респонденти епізодично виявляють незібраність, а решта поліцейських мають рівні нижче середнього (15,6%) та

низький (4,4%), що вказують на їх не зібраність. Ще більшість поліцейських мають високий і вище середнього рівні (26,7% і 22,2%) доброзичливості, у 17,8% поліцейських виявлено прояви доброзичливості на рівні нижче середнього, що більше наближається до протилежного полюсу – ворожості.

За проявами лідерських здібностей 48,9% поліцейських мають середній рівень їх розвитку, ще у 40% виявлено високий рівень лідерських здібностей. У 11,1% респондентів виявлено низький рівень розвитку лідерських здібностей, вони відрізняються невпевненістю в собі, відсутністю ініціативи, наполегливості при виконанні професійних завдань.

Більшість опитаних мають високу вольову саморегуляцію (40%), і ще майже по третині відрізняються середнім (31,1%) та низьким (28,9%) рівнями. За шкалою «наполегливості» високий рівень мають 40% осіб, а низький встановлено у 24,4%, за шкалою «самоконтролю/самовладання» високий рівень мають тільки 35,6% респондентів, а низький так само виявлено у 24,4% опитаних, яким властиві спонтанність та імпульсивність в поєднанні із вразливістю і перевагою традиційних поглядів.

Отже, близько 40-50% опитаних поліцейських мають високий рівень сформованості психологічних характеристик їх готовності до професійної діяльності, у решти виявлено середній та низький рівні досліджуваних показників готовності до професійної діяльності.

Проаналізовано особливості психологічної готовності поліцейських із різними рівнями резильєнтності до професійної діяльності та встановлено, що опитуваним із високим рівнем властиві внутрішня мотивація професійної діяльності, оптимально сформовані особистісні якості екстраверсії, емоційної стійкості, свідомості, відкритості новому досвіду, доброзичливості, високий рівень лідерських здібностей та вольової саморегуляції. А для поліцейських з низьким рівнем резильєнтності характерні зовнішня позитивна і негативна мотивація, високі прояви екстраверсії та інтроверсії, нейротизм, не зібраність, ворожість, низький рівень лідерських здібностей та здатності до вольової саморегуляції поведінки.

Всі зроблені висновки підтверджені засобами математичної статистики.

Відповідно до вказаного зроблено висновок, що резильєнтність є одним із важливих чинників формування психологічної готовності поліцейських до професійної діяльності. Тому при проведенні психологічної роботи з поліцейськими вважаємо вартим приділити увагу розвитку їх резильєнтності як чинника, що сприятливо впливає на стан їх готовності до свідомої, наполегливої, відповідальної професійної діяльності.

### **РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА З РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

#### **3.1. Програма психологічної роботи з розвитку резильєнтності поліцейських як чинника їх готовності до професійної діяльності**

Встановивши доцільність проведення психологічної роботи з розвитку резильєнтності поліцейських як чинника їх готовності до професійної діяльності, ми розробили програму занять, спрямованих на розвиток резильєнтності поліцейських.

Проаналізувавши методичні особливості проведення психологічної роботи з розвитку резильєнтності в дорослих осіб засобами психологічних тренінгів, за допомогою спеціальних технік та вправ (на основі аналізу методичних напрацювань Л. Любіної [58], В. Мельман [60], В. Розова [83], Л. Сердюк [87], О. Чиханцової [96] та ін.), ми розробили програму психологічної роботи з розвитку резильєнтності поліцейських як чинника готовності до професійної діяльності.

#### **Програма психологічної роботи з розвитку резильєнтності поліцейських як чинника готовності до професійної діяльності**

**Мета:** формування резильєнтності, підвищення стійкості до впливу стресів, розвиток навичок продуктивного подолання складних життєвих і професійних завдань; активізація свідомого та оптимістичного ставлення до життя та професійної діяльності; формування вміння відновлюватися після виконання складних професійних завдань.

#### **Завдання:**

- Формування свідомого ставлення до життя, до себе, до своєї професійної діяльності.
- Розвиток навичок проектування себе і свого життєвого, професійного шляху в майбутньому.

- Формування оптимістичного і позитивного мислення, позитивного і впевненого бачення майбутнього.
- Підвищення самоповаги, саморозуміння, формування адекватного самоствалення і віри в свої сили, здібності, компетентності, які забезпечують успішне виконання професійних завдань;
- Формування комунікативних навичок, вміння регулювати свої емоційні реакції та поведінку в різних ситуаціях взаємодії з іншими людьми, конструктивно вирішувати конфлікти;
- Розвиток навичок встановлення соціальних контактів з оточенням, вміння підтримувати власну соціальну мережу контактів з людьми, які дають ресурсну допомогу у проблемних життєвих і професійних ситуаціях.
- Підвищення навичок розуміння смислу свого життя, професійної діяльності, допомога в усвідомленні себе і своєї роботи в поточному стані, розуміння більше сенсу життя, прихованого за щоденними справами.

Структура програми: 6 занять, по 1-1,5 год. кожне, які включають:

I. Вступну частину, де проводяться вправи-привітання, рефлексії внутрішнього стану, настрою, налаштування на групову роботу;

II. Основну частину, де учасники ознайомлюються із основними поняттями «резильєнтності», «стійкості», опанувальної поведінки, копінг-стратегій та ін.; виконують вправи, спрямовані на відпрацювання навичок конструктивного подолання проблем і стресових ситуацій, визначення стану своєї резильєнтності та побудови планів з її розвитку та ін.; беруть участь в рольових іграх, дискусіях, мозкових штурмах та ін.

III. Заключну частину, де організовується підведення підсумків, висловлення вражень учасниками щодо заняття, засвоєння досвіду подолання стресів, відновлення після них, розвитку стресостійкості та резильєнтності особистості як чинника підвищення готовності учасників до професійної діяльності.

Основний зміст занять наведено у додатку К, тут представлена схематична наповнюваність занять і послідовність пропонованих вправ і завдань.

#### Заняття № 1

Привітання, налаштування на роботу, організаційний момент.

Знайомство. Вправа «Самопрезентація». Мета: познайомитися з учасниками, формувати позитивну атмосферу взаємодії.

Вправа «Правила роботи групи». Мета: обговорення і прийняття правил роботи групи.

Вправа-розминка «Дерево». Мета: формувати позитивне самоставлення, розвивати віру у власні сили і можливості, здатність до подолання важких життєвих ситуацій.

Інформаційне повідомлення «Резильєнтність та її складові». Мета: ознайомити із сутністю поняття «резильєнтність» та розглянути його складові, довести важливість її формування у житті кожної людини, яка часто стикається із стресовими ситуаціями на роботі і в особистому житті.

Вправа «Я говорю «Я». Мета: формувати вміння висловлюватися від свого імені, формулювати власні думки і пропозиції, критику у толерантній формі.

Вправа «Рекомендації з розвитку резильєнтності». Мета: ознайомити учасників із рекомендаціями для розвитку резильєнтності, обговорити реальність та досяжність їх втілення в життя.

Вправа «Слова-афірмації». Мета: ознайомлення із афірмаціями, створення умов для подолання напруги, оволодіння навичками відновлення після стресу.

Вправа-релаксація «Морський берег». Мета: дати змогу заспокоїтися, розслабитися, зняти психоемоційне напруження, відпочити, надихнутися на внутрішній пошук енергії для звершень.

Завершальна частина, підведення підсумків.



Вправа-рефлексія. Мета: підвести підсумки, покращити усвідомлення виконаної роботи.

## Заняття № 2

Привітання, налаштування на роботу, організаційний момент.

Арт-вправа «Емоційна діагностика». Мета: діагностика психоемоційного стану, настроїв членів групи.

Вправа «Приберіть слово проблеми». Мета: обговорення з учасниками китайської мудрості, формування здатності бачити у стресових ситуаціях можливості для розвитку.

Вправа-діагностика «Визначення рівня стресу в житті». Мета: визначити рівень стресу в житті учасників, мотивувати до докладання зусиль для свідомого подолання стресів.

Вправа «Список ресурсів для подолання стресу, відновлення після нього». Мета: стимулювати до пошуку ресурсів для подолання стресів та їх наслідків у житті, ресурсів для відновлення після впливу стресу.

Вправа «Засоби та способи подолання стресових станів». Мета: ознайомити із існуючими групами способів подолання стресових ситуацій та підвищення стресостійкості.

Вправа «Допоможи довести справу до кінця». Мета: стимулювати до планування завершення розпочатих справ, розвивати відповідальність і цілеспрямованість у досягненні мети, виконанні поставлених завдань.

Вправа «Антистресова програма». Мета: ознайомити із сутністю складання «антистресової програми», в яку б входили дії, за допомогою яких можна подолати стрес та напругу.

Вправа «Поради для самооцінки». Мета: формування адекватного позитивного ставлення до себе, підвищення впевненості в собі.

Завершальна частина, підведення підсумків.

Завершальна вправа «Аплодисменти»

## Заняття № 3

Привітання, налаштування на роботу, організаційний момент.

Вправа «Прогноз погоди-настрою». Мета: сприяти рефлексії власного настрою, стимулювати до прогнозування своїх відчуттів, звернути увагу на емоційне самопочуття учасників.

Дискусія «Навіщо людині самоконтроль?». Мета: стимулювати до обговорення сутності самоконтролю та власної відповідальності за дотримання суспільних правил, моральних і соціальних норм, основ здорового способу життя,

Інформаційне повідомлення «Готовність до професійної діяльності поліцейських». Мета: ознайомити із поняттям «готовності до професійної діяльності», повідомити про її компоненти, мотивувати до самоаналізу сформованості цих компонентів, визначення потреби в саморозвитку необхідних якостей, вмінь, компетентностей для покращення результатів готовності до професійної діяльності, успішності при виконанні поставлених професійних завдань.

Вправа «Формуємо професійну відповідальність». Мета: ознайомити із поняттям професійної відповідальності, формувати уявлення про її вияви, мотивувати до її розвитку.

Вправа «Полотно бажань». Мета: ознайомити із технікою самопрограмування, створення умов для активізації і здійснення власних бажань, цілей, завдань в особистому та професійному житті.

Вправа «Поради для формування резильєнтності». Мета: ознайомити учасників із рекомендаціями для розвитку резильєнтності, обговорити реальність та досяжність їх втілення в життя.

Завершальна частина, підведення підсумків.

#### Заняття № 4

Вправа «Мої бажання». Мета: виявити досягнення та оцінити свої результати, мотивувати до подолання труднощів і досягнення успіху.

Вправа «Мирні слова». Мета: ознайомити із прийомом заспокоєння думок, зупинки негативного потоку емоцій.

Інформаційне повідомлення «Оптимістичний атрибутивний стиль як передумова формування резильєнтності особистості». Мета: ознайомити із сутністю поняття «резильєнтність», особливостями її формування, проаналізувати можливості розвитку оптимістичного стилю життя як умови розвитку резильєнтності.

Вправа «Життєві цілі». Мета: сприяти формуванню уявлень про власні життєві цілі, мотивувати до розвитку свідомого ставлення до свого життя, професійного та особистісного вдосконалення.

Вправа «Планування досягнення успіху / життєвих цілей». Мета: вчити учасників будувати реалістичні плани з досягнення успіху в професійній та особистій сфері.

Вправа «Підвищення самоповаги». Мета: ознайомити з рекомендаціями для підвищення самоповаги, розвивати навички поваги до інших людей.

Вправа-релаксація «Налаштуйся на успіх». Мета: створити умови для розслаблення, заспокоєння, відновлення життєвих сил.

Завершальна частина, підведення підсумків.

Заняття № 5

Привітання, налаштування на роботу, організаційний момент.

Вправа «Самосхвалення». Мета: розвивати позитивне ставлення до себе, підтримувати мотивацію до самоаналізу і врахування сильних сторін у професійній та життєвій діяльності.

Вправа «Самодіагностика резильєнтності». Мета: діагностувати рівень розвитку резильєнтності учасників, мотивувати учасників до її вдосконалення.

Арт-вправа «Кроки з розвитку резильєнтності». Мета: стимулювати учасників до побудови плану для розвитку резильєнтності та її вдосконалення.

Вправа «Вчинки для позитивного майбутнього». Мета: навчати навичкам самоаналізу і рефлексування, стимулювати до побудови позитивного майбутнього.

Рекомендації «Як діяти у складній професійній ситуації». Мета: ознайомити учасників із рекомендаціями, як діяти у складній професійній ситуації, стимулювати до напрацювання своїх дієвих способів самопомоги в складних випадках.

Вправа «Формули для самозаспокоєння». Мета: ознайомити із прийомом заспокоєння думок, зупинки негативного потоку емоцій.

Вправа «Засоби протидії перевтомі і стресам». Мета: ознайомити учасників із засобами протидії перевтомі і стресам.

Завершальна частина, підведення підсумків.

Заняття № 6

Привітання, налаштування на роботу, організаційний момент.

Вправа-мотиватор «Ти молодець...». Мета: отримати навички надання допомоги, підтримки людині в складній ситуації, усвідомити наявність цих проявів з власного досвіду.

Дискусія «Життя – біль, чи життя – щастя?». Мета: налаштувати учасників на різноспрямоване сприйняття світу, себе, різних подій свого життя.

Вправа «Дерево мудрості життя». Мета: стимулювати учасників до позитивного ставлення до життя, майбутнього, мотивувати до осмислення сутності життя, професії.

Вправа «Модель балансу енергії». Мета: розвиток здатності учасників до самоаналізу розподілу енергії за допомогою моделі балансу.

Інформаційне повідомлення «Чинники, що впливають на розвиток резильєнтності». Мета: ознайомити із сутністю поняття «резильєнтність» та розглянути чинники, що впливають на її розвиток, довести важливість її формування у житті кожної людини, яка часто стикається із стресовими ситуаціями на роботі і в особистому житті.

Активуюча подія (модель раціонального самоврядування). Мета: ознайомити із моделлю раціонального самоврядування для самоаналізу події, поведінки, планування цілей і досягнень.

Вправа «Мої показники успіху». Мета: формувати уявлення про критерії успіху в житті, професійній діяльності, в особистому спілкуванні; сприяти визначенню власних критеріїв успіху.

Завершальна частина, підведення підсумків.

Розроблену програму було впроваджено із 20 респондентами, які погодились взяти участь у психологічній роботі, і серед яких було трохи більше респондентів, які мали низький рівень резильєнтності.

Під час впровадження роботи за програмою ми приділяли увагу розвитку резильєнтності поліцейських, ознайомлювали їх з поняттями «резильєнтності», опанувальної поведінки, копінг-стратегій, різних способів регулювання своїх емоцій, саморегуляції, управління думками та емоціями та ін. Залучали поліцейських до виконання вправ, спрямованих на відпрацювання навичок конструктивного подолання проблем і стресових ситуацій, діагностували стан їх розвитку резильєнтності та залучали до побудови планів з її вдосконалення. Пропонували учасникам взяти участь в дискусіях, мозкових штурмах та ін.

Отже, розроблена програма психологічної роботи з розвитку резильєнтності поліцейських як чинника готовності до професійної діяльності має на меті формування резильєнтності, підвищення стійкості до впливу стресів, розвиток навичок продуктивного подолання складних життєвих і професійних завдань; активізація свідомого та оптимістичного ставлення до життя та професійної діяльності; формування вміння відновлюватися після виконання складних професійних завдань.

Після проведення програми психологічної роботи з розвитку резильєнтності поліцейських як чинника готовності до професійної діяльності організували повторне опитування респондентів та проаналізували динаміку змін у розвитку резильєнтності в опитуваних палійських експериментальної та контрольної груп.

### 3.2. Аналіз ефективності проведеної роботи з розвитку резильєнтності поліцейських як чинника їх готовності до професійної діяльності

Представимо результати контрольного опитування респондентів експериментальної та контрольної груп за кожною з проведених методик. Використовуючи «Шкалу резильєнтності (стресостійкості)» Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10), отримано такі результати (табл. 3.1.).

Таблиця 3.1.

#### Рівні резильєнтності поліцейських за шкалою Коннора-Девідсона

Рівні резильєнтності	ЕГ (20 осіб)				КГ (25 осіб)			
	До		Після		До		Після	
	осі б	%	осі б	%	осі б	%	осі б	%
Високий рівень резильєнтності	5	25%	10	50%	15	60%	15	60%
Помірна резильєнтність (середня)	7	35%	10	50%	8	32%	10	40%
Низька резильєнтність	8	40%	-	-	2	8%	-	-

В КГ на 8% стало більше осіб із середнім рівнем резильєнтності, і на стільки ж зменшилася їх частка із низьким рівнем. Поліцейські, які мали високий рівень резильєнтності, отримали такі ж результати (60%).

Провівши із поліцейськими психологічну роботу, ми бачимо, що в ЕГ на 25% стало більше осіб із високим рівнем резильєнтності, на 15% зросла їх частка із середнім рівнем, помірною виразністю резильєнтності, і зникли опитувані, які мали низький рівень (було 40%). Тобто проведена програма психологічної роботи з розвитку резильєнтності поліцейських як чинника готовності до професійної діяльності є ефективною і сприяла підвищенню резильєнтності у респондентів ЕГ.

За «Шкалою резильєнтності» (Г.М. Вагнілд, Х. М. Йонг) отримано такі дані опитування поліцейських (табл. 3.2.).

Серед опитаних КГ виявлено незначне зростання кількості респондентів із середнім рівнем резильєнтності (на 8%), а високий рівень виявляється так само у 60% опитаних поліцейських.

Таблиця 3.2.

### Рівні резильєнтності поліцейських за шкалою Вагнілда-Йонг

Рівні резильєнтності	ЕГ 20				КГ 25			
	До		Після		До		Після	
	осі б	%	осі б	%	осі б	%	осі б	%
Високий рівень резильєнтності	6	30 %	10	50 %	15	60 %	15	60 %
Середній рівень резильєнтності	7	35 %	10	50 %	8	32 %	10	40 %
Низький рівень резильєнтності	7	35 %			2	8%		

За наведеними даними в ЕГ на 20% стало більше осіб з високим рівнем резильєнтності, на 15% із середнім рівнем. Зникли опитувані, які мали низький рівень резильєнтності. Це підтверджує ефективність проведення програми психологічної роботи з розвитку резильєнтності поліцейських як чинника готовності до професійної діяльності.

Використовуючи «Методику вивчення мотивації професійної діяльності» (К. Замфір), отримали такі результати опитування поліцейських, які входили в експериментальну і контрольну групи (табл. 3.3.).

Таблиця 3.3.

### Характеристики мотивації професійної діяльності поліцейських за методикою К. Замфір

Мотивація проф. діяльності	ЕГ 20		КГ 25	
	До	Після	До	Після

	осі б	%	осі б	%	осі б	%		
Внутрішня мотивація професійної діяльності	7	35 %	11	55 %	13	52 %	1 3	52 %
Зовнішня позитивна мотивація	8	40 %	9	45 %	12	48 %	1 2	48 %
Зовнішня негативна мотивація	5	25 %						

В КГ змін у мотивації професійної діяльності не виявлено, так само більшість поліцейських мають внутрішню мотивацію (52%), що є найбільш оптимальною. Ще 48% опитаних КГ мають прояви зовнішньої позитивної мотивації до професійної діяльності.

В ЕГ на 20% стало більше осіб із внутрішньою мотивацією професійної діяльності. На 5% підвищилася їх кількість із проявами зовнішньої позитивної мотивації, і на 25% зменшилася частка опитаних, які мають зовнішню негативну мотивацію. За наведеними даними помітно, що в ЕГ покращилися показники мотиваційного компонента готовності до професійної діяльності. Це засвідчує ефективність проведеної програми психологічної роботи з розвитку резильєнтності поліцейських як чинника готовності до професійної діяльності.

Застосовуючи методику «Велика п'ятірка особистісних якостей» (тест «ОСЕАН» П. Коста і Р. Маккрейн), бачимо, що в КГ змін не виявлено, так само більшість володіють проявами екстраверсії та інтроверсії (вище і нижче середнього), переважними показниками середнього і низького рівнів нейротизму, високою відкритістю до нового, свідомістю та доброзичливістю (табл. 3.4.).

В ЕГ на 25% стало більше осіб із оптимальними проявами інтроверсії як характерними показниками внутрішнього контролю та здатності до відповідального вирішення проблем і подолання стресових ситуацій.



Також в ЕГ на 30% стало більше респондентів, які мають низький рівень нейротизму, тобто прояви емоційної стійкості. На 10% стало більше осіб із рівнем нижче середнього, що також вказує на оптимальну характеристику емоційної стійкості.

На 20% підвищилася кількість опитаних ЕГ із високим рівнем відкритості до нового досвіду, на 15% стало більше із середнім рівнем, і на 40% зменшилася частика респондентів, які мали рівень нижче середнього.

Таблиця 3.4.

## Особистісні якості поліцейських за методикою П. Коста і Р. Маккрейн

Шкали	Рівні	ЕГ 20				КГ 25			
		До		Після		До		Після	
		осі б	%	осі б	%	осі б	%	осі б	%
<b>1. Шкала «екстраверсії-інтроверсії»</b>	Високий	6	30%						
	Вище середнього	6	30%	5	25%	10	40%	10	40%
	Середній	8	40%	8	40%	2	8%	2	8%
	Нижче середнього			2	10%	8	32%	8	32%
	Низький			5	25%	5	20%	5	20%
<b>2. Шкала «нейротизм – емоційна стабільність»</b>	Високий	4	20%						
	Вище середнього	10	50%	4	20%	1	4%	1	4%
	Середній	6	30%	8	40%	9	36%	9	36%
	Нижче середнього			2	10%	5	20%	5	20%
	Низький			6	30%	10	40%	10	40%
<b>3. Шкала «відкритість – закритість до нового досвіду»</b>	Високий			4	20%	10	40%	10	40%
	Вище середнього	3	15%	4	20%	7	28%	7	28%
	Середній	7	35%	10	50%	8	32%	8	32%
	Нижче середнього	10	50%	2	10%				

	Низький	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>4. Шкала «свідомість – незібраність (відсутність концентрації)»</b>	Високий			3	15%	11	44%	11	44%
	Вище середнього	1	5%	4	20%	9	36%	9	36%
	Середній	10	50%	10	50%	5	20%	5	20%
	Нижче середнього	7	35%	3	15%				
	Низький	2	10%						
<b>5. Шкала «доброзичливість – ворожість»</b>	Високий	2	10%	9	45%	10	40%	10	40%
	Вище середнього	2	10%	6	30%	8	32%	8	32%
	Середній	8	40%	5	25%	7	28%	7	28%
	Нижче середнього	8	40%						
	Низький	-							

На 15% стало більше осіб ЕГ із високим рівнем свідомості, так само на 15% підвищилася їх кількість із рівнем вище середнього. Зникли опитувані, які мали низький рівень за цією шкалою.

Також в ЕГ на 35% стало більше респондентів із високим рівнем доброзичливості, на 20% із рівнем вище середнього. На 40% стало менше із рівнем нижче середнього.

Тобто за отриманими результатами поліцейських ЕГ встановлено значне зростання показників оптимальних особистісних якостей, які сприяють їх успішній професійній діяльності – інтернальності, емоційної стійкості, відкритості новому досвіду, свідомості та доброзичливості у ставленні до інших. Це засвічує ефективність впровадження програми

психологічної роботи з розвитку резильєнтності поліцейських як чинника готовності до професійної діяльності.

Застосовуючи методику «Діагностика лідерських здібностей» (Є. Жаріков, Е. Крушельницький) в опитуванні поліцейських, отримали такі відповіді (табл. 3.5.). В КГ на 4% стало більше осіб із середнім рівнем розвитку лідерських здібностей, а високий рівень виявляється у такої ж кількості, що й на попередньому етапі (у 48% респондентів).

Таблиця 3.5.

**Рівні розвитку лідерських здібностей у поліцейських за методикою  
Є. Жарікова, Е. Крушельницького**

Рівні розвитку лідерських здібностей	ЕГ 20				КГ 25			
	До		Після		До		Після	
	осі б	%	осі б	%	осі б	%	осі б	%
Дуже високий рівень, схильність до диктату	-		-	-	-	-		-
Високий рівень лідерських здібностей	6	30 %	9	45 %	12	48 %	12	48 %
Середній рівень	10	50 %	10	50 %	12	48 %	13	52 %
Низький рівень лідерських здібностей	4	20 %	1	5%	1	4%		

В ЕГ на 15% стало більше осіб з високим рівнем, середній рівень лідерських здібностей так само виявляється у 50% опитаних, а низький – став виявлятися рідше (також на 15%).

За наведеними даними помітної позитивної динаміки розвитку лідерських якостей у респондентів ЕГ підтверджуємо ефективність проведеної програми психологічної роботи з розвитку резильєнтності поліцейських як чинника готовності до професійної діяльності.

За «Тестом вольової саморегуляції» А. Зверькова, Е. Ейдмана, проведеним під час контрольного опитування респондентів ЕГ і КГ, встановлено такі дані (табл. 3.6.).

Таблиця 3.6.

**Рівні вольової саморегуляції поліцейських за методикою А. Зверькова, Е. Ейдмана**

Шкали вольової саморегуляції	Рівні	ЕГ 20				КГ 25			
		До		Після		До		Після	
		осі б	%	осі б	%	осі б	%	осі б	%
<b>Загальна шкала «В» (вольова саморегуляція)</b>	Високий	6	30%	10	50%	12	48%	12	48%
	Середній	4	20%	7	35%	10	40%	10	40%
	Низький	10	50%	3	15%	3	12%	3	12%
<b>Шкала «Н» (наполегливість)</b>	Високий	6	30%	10	50%	12	48%	12	48%
	Середній	6	30%	6	30%	10	40%	10	40%
	Низький	8	40%	4	20%	3	12%	3	12%
<b>Шкала «С» (самоконтроль / самовладання)</b>	Високий	6	30%	10	50%	10	40%	10	40%
	Середній	6	30%	7	35%	12	48%	12	48%
	Низький	8	40%	3	15%	3	12%	3	12%

В КГ змін не виявлено – так само 48% респондентів мають високий рівень вольової саморегуляції, а в 40% поліцейських встановлено середній рівень.

В ЕГ на 20% стало більше осіб із високим рівнем вольової саморегуляції, на 15% зросла кількість із середнім рівнем, і на 35% зменшилася їх кількість із низьким рівнем. За шкалою «наполегливості» в ЕГ на 20% стало більше осіб з високим рівнем, на 20% зменшилася їх кількість із низьким рівнем. За шкалою «самоконтролю» в ЕГ на 20% підвищилася кількість осіб із високим рівнем, на 5% стало більше осіб із середнім рівнем, і на 25% зменшилася частка опитаних із низьким рівнем. Тобто в ЕГ на 20% підвищилися показники розвитку вольової саморегуляції, що є оптимальною характеристикою, сприятливою для ефективного виконання поліцейськими своїх професійних завдань.

За отриманими результатами контрольного етапу дослідження встановлено значне підвищення рівня резильєнтності в опитуваних поліцейських ЕГ, ще серед них встановлено зростання кількості опитаних із внутрішньою мотивацією професійної діяльності, стало більше респондентів із оптимальними особистісними якостями та лідерськими здібностями, характеристиками вольової саморегуляції діяльності. Це підтверджує ефективність проведення програми психологічної роботи з розвитку резильєнтності поліцейських як чинника готовності до професійної діяльності. Рекомендуємо розроблену та апробовану програму психологічної роботи з розвитку резильєнтності поліцейських як чинника готовності до професійної діяльності до використання в роботі організаційних психологів, працівників різних служб і відомств МВС України для діяльності з підвищення готовності до професійної діяльності у майбутніх та діючих поліцейських.

### Висновки до розділу 3

Для роботи із респондентами розроблено програму психологічної роботи з розвитку резильєнтності поліцейських як чинника готовності до професійної діяльності, яка має на меті: формування резильєнтності, підвищення стійкості до впливу стресів, розвиток навичок продуктивного подолання складних життєвих і професійних завдань; активізація свідомого та оптимістичного ставлення до життя та професійної діяльності; формування вміння відновлюватися після виконання складних професійних завдань. Структурно програма складається із 6 занять, кожне з яких включає: 1) вступну частину, де проводяться вправи-привітання, рефлексії внутрішнього стану, настрою, налаштування на групову роботу; 2) основну частину, де учасники ознайомлюються із основними поняттями «резильєнтності», «стійкості», опанувальної поведінки, копінг-стратегій та ін.; виконують вправи, спрямовані на відпрацювання навичок конструктивного подолання проблем і стресових ситуацій, визначення стану своєї резильєнтності та побудови планів з її розвитку та ін.; беруть участь в рольових іграх, дискусіях, мозкових штурмах та ін.; 2) заключну частину, де організовується підведення підсумків, висловлення вражень учасниками щодо заняття, засвоєння досвіду подолання стресів, відновлення після них, розвитку стресостійкості та резильєнтності особистості як чинника підвищення готовності учасників до професійної діяльності.

Розроблену програму було впроваджено із 20 респондентами, які погодилися взяти участь у психологічній роботі, і серед яких було трохи більше респондентів, які мали низький рівень резильєнтності. Решта 25 поліцейських склали контрольну групу респондентів, з ними психологічної роботи ми не проводили.

Після проведення психологічної роботи із поліцейськими за розробленою програмою занять організовано контрольне опитування всіх респондентів та порівняно отримані результати. В контрольній групі

встановлено незначні зміни – на 8% стало більше осіб із середнім рівнем резильєнтності, на 4% стало більше респондентів із середнім рівнем лідерських якостей. За рештою досліджуваних показників змін не встановлено, так само більшість з них мають високий рівень особистісної та вольової готовності до професійної діяльності.

В ЕГ на 20-25% стало більше осіб із високим рівнем резильєнтності (за різними методиками). Зникли опитувані, які мали низький рівень резильєнтності. В ЕГ на 20% стало більше осіб із внутрішньою мотивацією професійної діяльності.

В ЕГ на 25% стало більше осіб із оптимальними проявами інтроверсії як характерними показниками внутрішнього контролю та здатності до відповідального вирішення проблем і подолання стресових ситуацій.

Також в ЕГ на 30% стало більше опитаних з оптимальними показниками емоційної стійкості (на 30%), високим рівнем відкритості до нового досвіду (на 20%), високим рівнем свідомості (на 15%). Також в ЕГ на 35% стало більше респондентів із високим рівнем доброзичливості.

В ЕГ на 15% стало більше осіб з високим рівнем лідерських здібностей, а низький рівень став виявлятися рідше (також на 15%). Ще в ЕГ на 20% стало більше осіб із високим рівнем вольової саморегуляції, і на 35% зменшилася їх кількість із низьким рівнем.

За отриманими результатами дослідження підтверджено ефективність проведення програми психологічної роботи з розвитку резильєнтності поліцейських як чинника готовності до професійної діяльності.



## ВИСНОВКИ

Теоретично та емпірично дослідивши особливості впливу резильєнтності на формування психологічної готовності поліцейського до професійної діяльності, зроблено такі висновки:

1. Теоретично проаналізовано сутність поняття резильєнтності в психологічній науці, охарактеризовано психологічні чинники розвитку резильєнтності як особистісної якості.

Резильєнтність розглядається як здатність особистості швидко відновлюватися після проблем, стресових впливів, психотравматичних подій та їх негативних наслідків. Сформована резильєнтність дає змогу людині вийти із травматичної ситуації сильнішою, більш стійкою, адаптованою і здатною перемагати проблеми і стреси в майбутньому.

Характеристики резильєнтності включають: збереження позитивної адаптації особистості; збереження стану благополуччя попри всі негаразди; компетентне функціонування у складних умовах стресу, досвід подолання проблем; готовність до подолання труднощів тощо.

Структура резильєнтності охоплює такі складові: оптимізм; самопроєктування; самоствавлення; цілі; смисли. Також складовими резильєнтності вважаються психологічна, емоційна, фізична, соціальна життєздатність.

Важливу роль у розвитку резильєнтності особистості відіграють її психологічне здоров'я та емпатія, внутрішній контроль, самопочуття.

Чинники, які сприяють розвитку резильєнтності, включають: доброзичливе самоствавлення та розуміння власних здібностей; здатність будувати реалістичні плани та втілювати їх; створення мережні соціальної підтримки; підвищення віри і надії на краще майбутнє; розвиток здатності вирішувати проблеми. Формуванню резильєнтності сприяє: робота з розвитку навичок емоційної саморегуляції; відновлення і збереження ресурсного стану; підвищення асертивності особистості. Практиками, що допомагають

будувати резильєнтність, є: самоусвідомленість; саморегуляція; володіння техніками зниження стресу; розвиток власних навичок долати кризові ситуації; розвиток оптимістичного світогляду; розширення і зміцнення міжособистісних стосунків з людьми, які можуть допомогти і підтримати.

2. Охарактеризовано поняття психологічної готовності поліцейського до професійної діяльності.

Готовність до професійної діяльності розуміється як стійкий стан особистості, який обумовлює можливість людини до ефективного виконання професійних функцій та обов'язків. Рівні готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності можуть охоплювати: інтуїтивний, репродуктивний, творчо-репродуктивний, творчий.

Основними структурними компонентами готовності майбутніх поліцейських до професійної діяльності є: особистісний (особистісні риси, суттєві для успішної професійної діяльності) та професійний (професійні якості, необхідні для успішної професійної діяльності). Розглянуто структуру психологічної готовності майбутніх офіцерів-психологів до професійної діяльності, яка побудована на інтегративному підході, та охоплює: особистісну, функціональну і спеціальну готовність, виділено її компоненти і показники.

Однією з інтегративних властивостей особистості майбутнього фахівця, яка впливає на його готовність до виконання професійних завдань і на готовність до професійної діяльності загалом, є резильєнтність.

Резильєнтність є важливим чинником готовності поліцейських до професійної діяльності, а тому її варто розвивати у процесі їх підготовки у ЗВО поруч з іншими особистісними та професійними якостями і властивостями особистості, що забезпечують успішність їх професійної діяльності. Сформованість резильєнтності у поліцейського є запорукою впевненого реагування на складні стресові чи екстремальні ситуації, його адекватної поведінки з вирішення проблем, здатності до швидкого

відновлення після впливу психотравмівної ситуації, а також набуття досвіду для ефективного подолання виникаючих проблем у майбутньому.

3. Емпірично досліджено резильєнтність як чинник формування психологічної готовності майбутніх поліцейських до професійної діяльності.

За результатами дослідження 44,4% поліцейських мають високу резильєнтність, третина відрізняються помірною резильєнтністю, у решти (22,2%) виявлено низький рівень її сформованості. Також більшість опитаних мають внутрішню та зовнішню позитивну мотивацію професійної діяльності (по 44,4%), ще 11,1% опитаних мають зовнішню негативну мотивацію.

За проявами особистісних якостей більшість мають рівень вище середнього за шкалою «інтроверсії-екстраверсії», характеризуються комунікабельністю, оптимістичним поглядом на життя (35,6%). Ще 13,3% поліцейських мають високий рівень екстраверсії, вони легковажні, безвідповідальні, у 11,1% виявлено низький рівень, що вказують на перевагу інтроверсії. За шкалою «нейротизму» третина поліцейських мають середній рівень (33,3%), тільки у 22,2% респондентів виявлено оптимальні прояви емоційної стійкості. За шкалою «відкритість до нового досвіду» по 22,2% поліцейських мають високий і вище середнього рівні. Рівень нижче середнього мають 22,2% респондентів і вони схильні до стереотипності мислення і поведінки, не готові до адаптивного застосування своїх знань та вмінь з вирішення проблем.

Крім того, більшість опитаних мають оптимальні прояви високого рівня свідомості (24,4%), рівня вище середнього (22,2%). Ще більшість поліцейських мають високий і вище середнього рівні (26,7% і 22,2%) доброзичливості.

Високий рівень лідерських здібностей виявлено у 40% поліцейських, майже половина мають середній рівень їх розвитку. У решти виявлено низький рівень розвитку лідерських здібностей, вони відрізняються невпевненістю в собі, відсутністю ініціативи, наполегливості при виконанні професійних завдань. Більшість опитаних мають високу волюву

саморегуляцію (40%), і ще майже по третині відрізняються середнім та низьким рівнями.

Отже, близько 40-50% опитаних поліцейських мають високий рівень сформованості психологічних характеристик їх готовності до професійної діяльності, у решти виявлено середній та низький рівні досліджуваних показників готовності до професійної діяльності.

4. Розроблено та апробовано програму психологічної роботи з розвитку резильєнтності майбутніх поліцейських як чинника їх готовності до професійної діяльності.

Для роботи із респондентами розроблено програму психологічної роботи з розвитку резильєнтності поліцейських як чинника готовності до професійної діяльності, яка має на меті: формування резильєнтності, підвищення стійкості до впливу стресів, розвиток навичок продуктивного подолання складних життєвих і професійних завдань; активізація свідомого та оптимістичного ставлення до життя та професійної діяльності; формування вміння відновлюватися після виконання складних професійних завдань. Структурно програма складається із 6 занять, спрямованих на розвиток резильєнтності, формування свідомого ставлення до життя, до себе, до своєї професійної діяльності; адекватного самоствавлення, віри в свої сили і компетентності, які забезпечують успішне виконання професійних завдань.

При перевірці результатів впровадження програми проведено контрольне опитування, за яким серед респондентів КГ встановлено не значні зміни, а в ЕГ на 20-25% стало більше осіб із високим рівнем резильєнтності (за різними методиками). Зникли опитувані, які мали низький рівень резильєнтності.

В ЕГ на 25% стало більше осіб із оптимальними проявами інтроверсії як характерними показниками внутрішнього контролю та здатності до відповідального вирішення проблем і подолання стресових ситуацій. В ЕГ на 20% стало більше осіб із внутрішньою мотивацією професійної діяльності.

Також в ЕГ на 30% стало більше осіб, які мають прояви емоційної стійкості. На 20% підвищилася кількість опитаних ЕГ із високим рівнем відкритості до нового досвіду. На 15% стало більше осіб ЕГ із високим рівнем свідомості, так само на 15% підвищилася їх кількість із рівнем вище середнього. Також в ЕГ на 35% стало більше респондентів із високим рівнем доброзичливості.

Ще в ЕГ на 15% стало більше осіб з високим рівнем лідерських здібностей, і на стільки ж стало менше осіб з низьким рівнем. В ЕГ стало більше осіб із високим і середнім рівнями вольової саморегуляції (на 20% і на 15% відповідно), на 35% зменшилася їх кількість із низьким рівнем. Загалом в ЕГ на 20% стало більше осіб з високим рівнем наполегливості і самоконтролю, у них підвищилися показники розвитку вольової саморегуляції, що є оптимальною характеристикою, сприятливою для ефективного виконання поліцейськими своїх професійних завдань.

За отриманими результатами контрольного етапу дослідження встановлено значне підвищення рівня резильєнтності в опитуваних поліцейських ЕГ, що підтверджує ефективність проведення програми психологічної роботи з розвитку резильєнтності поліцейських як чинника готовності до професійної діяльності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 5. С. 5-13.
2. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): Апробація у хворих на анкілозивний спондиліт / Н. В. Школіна, І. І. Шаповал, І. В. Орлова, І. О. Кедик, М. А. Станіславчук. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 80 (2). С. 66-72.
3. Александров Д. О., Андросюк В. Г. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників міліції. Професійна психологічна підготовка працівників оперативних підрозділів : навч.-метод. посіб. Київ : НАВСУ, 2003. 183 с.
4. Алексеєва С. В. Сучасні методики визначення професійної придатності майбутніх фахівців. *Неперервна проф. освіта: теорія і практика*. 2012. № 1/2. С. 12–19.
5. Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр.* Київ : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1(20). С. 55-62.
6. Бандурка А. М., Бочарова С. П., Богін Б. Г. Юридична психологія : монографія. Харків : Титул. 2006. 750 с.
7. Башкатов Є. Г., Кравченко О. В., Тробюк Н. Ю. Психологічна підготовка до дій в екстремальних умовах. *Шляхи покращення системи професійної підготовки правоохоронців до дій в екстремальних умовах : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф.* (Харків, 18 груд. 2015 р.). Харків, 2015. С. 19-22.

8. Богдан Л. М. Психологічна готовність як складова професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Вип. 14. С. 5-13.

9. Божик С. Як плекати у собі резильєнтність та чому це важливо?. URL: <https://fizis.net/psychologichna-gramotnist/iak-plekaty-u-sobi-rezylientnist-ta-chom-u-tse-vazhlyvo/>.

10. Бойко О. В. Формування готовності до управлінської діяльності у майбутніх магістрів військово-соціального управління : автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 – теорія та методика професійної освіти. – Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України, Київ, 2005. 24 с.

11. Бойко Ю. Ю. Психолого-педагогічні шляхи формування психологічної готовності майбутніх юристів до професійної діяльності в процесі фахової підготовки. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2010. Т. XII. Ч. 2. С. 35–42.

12. Бондаренко В. В. Модель психологічної готовності працівника підрозділу патрульної поліції до службової діяльності. *Юридична психологія*. 2017. № 2 (21). С. 87-99.

13. Бондаренко Я. Г., Котелюх М. О., Петленко О. В. Формування психологічної готовності працівників ОВС до дій в екстремальних умовах. *Право і безпека*. 2015. № 1 (56). С. 91–96.

14. Боровик М. О. Педагогічні умови формування фізичної витривалості у майбутніх офіцерів Національної поліції у процесі фахової підготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Харків, 2020. 20 с.

15. Вакуленко В. М. Розвиток теорії й практики вищої педагогічної освіти України, Росії, Білорусі на основі акмеологічного підходу. Луганськ: Альма-матер, 2017. 496 с.

16. Ваніштендаль С. «Резильєнтність» або виправдані надії. Женева: БІСЕ. 1998. № 12. С. 10-12.

17. Ваніштендаль С. Резильєнтність на практиці / пер. А. Герцик. Париж-Женева: бісе. Міжнародне Католицьке Бюро Дитини, 2018. 85 с.
18. Варгата О. В., Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Теоретичний аналіз психологічної готовності фахівців соціономічного профілю до інноваційної професійної діяльності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. Острог: Вид-во НаУОА, 2021. № 13. С. 4–9.
19. Волуйко О. М. Психологічна готовність працівників поліції до інновацій у професійній діяльності. *«Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України»: матеріали наук-метод. конфер.* Харків, 2019. С. 168-171.
20. Галич М. Ю. Особливості впливу умов професійної діяльності поліцейських на емоційну сферу особистості. *Юридична психологія*. 2021. № 2 (29). С. 44-52.
21. Горбановська О. Резильєнтність або як «не розсипатись» під час війни?. URL: [https://www.eu.com/uk\\_ua/workforce/resilience-during-the-war](https://www.eu.com/uk_ua/workforce/resilience-during-the-war).
22. Гринчук О. І. Копінг-стратегії поведінки як чинник формування психологічної готовності майбутніх офіцерів-психологів до військової служби. *«Психологія особистості»: Науковий журнал*. 2022. Т. 12. № 1. С. 26-34.
23. Гринчук О. І. Психологічна готовність майбутніх офіцерів-психологів до професійної діяльності: основні критерії та показники. *Збірник наукових праць: психологія*. Івано-Франківськ: Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2018. Вип. 22. С.106-115.
24. Гринчук О. І., Жук В. В. Емоційний інтелект як складова психологічної готовності майбутніх офіцерів-психологів до професійної діяльності. *Сучасний рух науки: тези доп. X міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (2-3 квітня 2020р.)*. Дніпро, 2020. Т.1. 811 с.



25. Грішин Е. О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2022. Вип. 64. С. 62-81.

26. Грішин Е. О. Розвиток оптимістичного атрибутивного стилю в осіб, що опинились у складних життєвих обставинах, викликаних пандемією COVID-19. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2022. № 2(7). С. 841-852.

27. Дзвоник Г. П. Професійна підготовка менеджерів до спільної управлінської діяльності. *Naukowa mysl informacyjnej rowieki*. 2014. № 21. Рр. 21–26.

28. Єгорова В., Чачко С. Особливості життєстійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2021. Вип. 15 (60). С. 58-66.

29. Жданова І. В., Балабанова Л. М. Психічне здоров'я як складова професійного здоров'я майбутніх правоохоронців. *Актуальні питання сучасної психіатрії, наркології та неврології: зб. тез доповідей науково-практичної конференції за участю міжнародних спеціалістів / за заг. ред. В. І. Пономарьова*. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2015. С. 8–10.

30. Жданова І. В., Буракова Н. В. Емоційна саморегуляція в контексті проблеми психічного здоров'я поліцейського. *«Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві»: збірник тез III Всеукраїнської науково-практичної конференції (19 жовтня 2018 року) / упор. Н. М. Бамбурак*. Львів: ЛьвДУВС, 2018. С. 134-139.

31. Закон України «Про Національну поліцію». Відомості Верховної Ради (ВВР). 2015. № 40–41. Ст. 379.

32. Зонь В. В. Педагогічні засади формування професійної компетентності студентів Національного університету біоресурсів і природокористування України. *Вісник Черкаського університету : зб. наук.*

ст. Серія «Педагогічні науки». Черкаси : Вид-во ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2011. Вип. 203. Ч. 1. С. 69–77.

33. Кавуненко Н. В., Бондарчук О. І. Визначення змісту та структури особистісної готовності до професійної діяльності. *Студентський альманах Інституту менеджменту та психології ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України.* 2012. №1. URL: [http://umo.edu.ua/images/content/nashi\\_vydanya/stud\\_almanah/20.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/20.pdf).

34. Кадук О. М. Ключові аспекти розвитку професійних якостей сучасного педагога. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. № 6. Т. 2. С. 71-75.

35. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

36. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич, 2018. 78 с.

37. Кіреєва З. О., Односталко О. С., Бірон Б. В. Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *Габітус.* 2020. № 14. С. 110-116.

38. Кіреєва З. О. Предиктори резильєнтності та оптимізму в осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-COV-2. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2022. Вип. 1. С. 5-10.

39. Клачко В. М. Педагогічні умови формування готовності майбутніх магістрів до управлінської діяльності. *Юридична психологія та педагогіка.* 2010. № 1(7). С. 141–151.

40. Ковалькова Т. О. Формування готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в авіаційній галузі: методичні рекомендації для викладачів вищих навчальних закладів. Київ, 2014. 25 с.

41. Козира П., Васюк С. Особливості вивчення психологічної готовності поліцейського до професійної діяльності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2019. Вип. 5. С. 24-30.

42. Кокурн О. М. Зміст та структура психологічної готовності фахівців до екстремальних видів діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. Харків.: УЦЗУ, 2010. Вип. 7. С. 182-190.
43. Кокурн О. М., Клочков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посібник. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
44. Кокурн О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
45. Конституція України. Відомості Верховної Ради України (ВВР). 1996. № 30. Ст. 141.
46. Костюченко Л. В. Формування готовності до майбутньої професійної діяльності вчителів початкових класів у комплексі «училище – університет»: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Переяслав-Хмельницький, 2013. 23 с.
47. Костюченко О. В. Перцептивні основи образу світу у студентів: Київ : НПП «Інтерсервіс», 2013. 444 с.
48. Костюченко О. В., Бриль М. М. Психолінгвістичні особливості виявлення ціннісних орієнтацій студентів засобами метафори. *Psychological journal. Scientific Review*. Kyiv, Paris, 2020. 6. Issue 8 (40). P. 9-24.
49. Костюченко О. В., Бриль М. М. Розвиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я арт-терапевтичними засобами. *Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія*. 2022. Том 33 (72) № 2. С. 43-50.
50. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості в педагогічній діяльності. *Психологічний журнал*. Умань: ВПЦ «Візаві», 2022. Вип. 8. С. 39-46.
51. Лазос Г. П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Том. І.

Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 45. С. 120-127.

52. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія*. Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26-64.

53. Лазос Г. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2-3 (17). С. 77-89.

54. Левенець О. А. Принципи розвитку психологічної стійкості працівників ОВС при виконанні професійної діяльності у ризиконебезпечних ситуаціях. *Юридична психологія та педагогіка*. 2014. № 1 (15). С. 135-145.

55. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики. Методичне видання. Ужгород: Вид-во Олександрі Гаркуші, 2012. 616 с.

56. Лівшун О. В. Психолого-педагогічні особливості формування професійної готовності майбутнього вчителя технології. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*. 2009. № 7. С. 134-137.

57. Луценко О. Л. Фрайбурзький особистісний опитувальник FPI – перевірка валідності та локальна стандартизація. *Вісник Харк. нац. ун-ту імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2016. Вип. 61. С. 49-54.

58. Любіна Л. Як захистити своє ментальне здоров'я в умовах постійного стресу. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/yak-zahystyty-svoeye-mentalne-zdorovyа-v-umovah-postijnogo-stresu/>.

59. Матвієнко О. Готовність майбутнього вчителя початкової школи до творчої навчально-виховної діяльності. *Проблеми підготовки сучасного вчителя*. 2012. № 6 (Ч. 1). С. 238-244.

60. Мельман В. О. «Соціально-психологічні основи менеджменту» Конспект лекцій для студентів 1-2 курсу спеціальності «073.Менеджмент». Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. 47 с.
61. Моляко В. О. Творча та інтелектуальна обдарованість у структурі особистості професіонала. *Рідна школа*. 2011. № 12. С. 7–11.
62. Моначин І. Л., Попик Т. В. Сутність поняття психологічної готовності до діяльності. *Матеріали V Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. Актуальні задачі сучасних технологій (Тернопіль 17-18 листопада 2016)*. Тернопіль, 2016. С. 351-352.
63. Мудрик А. Б. Психологічна готовність до професійної діяльності майбутніх психологів. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/11740/1/seminar2015.pdf>.
64. Назаревич В. Я. АРТ. Практичний посібник по саморегуляції засобами мистецтва. Київ: «ПРІНТхаус», 2020. 180 с/
65. Односталко О. С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 – загальна психологія, історія психології – (053 – Психологія). Луцьк, 2020. 22 с.
66. Осіпова Ю. В. Методологія розвитку готовності керівників ОВС до управлінської діяльності. *Соціально-психологічне забезпечення правоохоронної діяльності: теоретичні та прикладні аспекти : матеріали II наук.-практ. конф. (Харків, 19 берез. 2010 р.)*. Харків : ХНУВС, 2010. С. 57–61.
67. Осіпова Ю. В. Теоретико-психологічні аспекти розробки програми розвитку готовності до управлінської діяльності керівників органів внутрішніх справ. *Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України, за ред. С.Д. Максименка*. Київ, 2010. Т. 12, Ч. 2. С. 360-370.
68. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. / Кол. авторів: Л. Царенко, Т. Вебер,

М. Войтович, Л. Гриценко, В. Кочубей, Л. Гридковець; за заг. ред. Л. Царенко. Київ, 2018. 240 с.

69. Палько Т. В. Розвиток резильєнтності педагога в умовах сталого розвитку. *The V International Science Conference «Theoretical and scientific bases of development of scientific thought», February 16-19, 2021. Rome, Italy. P. 570-575.*

70. Паскевська Ю. А. Резильєнтність як психологічний ресурс персоналу пенітенціарних установ. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL. 2022. Volume 8. Issue 1 (57). Pp. 110-119.*

71. Пасько О. М. Структурні компоненти готовності слідчого до професійної діяльності. *Юридична психологія. 2020. № 1 (26). С. 70-76.*

72. Патинок О. П. Динаміка розвитку відповідальності як професійно значущої якості майбутніх соціальних працівників. *Актуальні проблеми підготовки фахівців соціальної сфери : тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції. Хмельницький : ХІСТ Університету «Україна», 2011. С. 227–229.*

73. Пирожков С. І., Божок Є. В., Хамітов, Н. В. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. *Вісник Національної академії наук України. 2021. Вип. 8. С. 74–82.*

74. Потапчук Є. М., Човган О. О. Відповідальність як важлива характеристика фахівця. *Актуальні проблеми підготовки фахівців соціальної сфери : тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції. Хмельницький : ХІСТ Університету «Україна», 2011. С. 240–242.*

75. Психологічні аспекти професійної підготовки конкурентоздатних фахівців: монографія / Г. С. Дегтярьова, М. М. Козяр, І. М. Матійків та ін.; за ред. Л. А. Руденко. Київ, 2012. 170 с.

76. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне та ін. / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

77. Психологія у професійній діяльності поліції: навч. посібник / О. О. Євдокімова, І. В. Жданова, Д. В. Швець та ін.; за заг. ред. В. В. Сокурєнка. Харків: ХНУВС, 2018. 425 с.

78. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максимєнко, С. Богданов, О. Бойко; за заг. ред. Н. Гусак. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.

79. Ралко А. І. Аналіз стану проблеми психологічної готовності особистості до аудиторської діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. Вип. 3 (46). С. 247–252.

80. Рибніков С. Р. Готовність майбутніх екологів до професійно орієнтованої управлінської діяльності як психолого-педагогічний феномен. *Відповідальна економіка: наук.-поп. альманах*. Луганськ: ТОВ «Віртуальна реальність», 2010. Вип. 2. С. 84–97.

81. Рибніков С. Р. Формування готовності майбутніх екологів до професійно орієнтованої управлінської діяльності: авторєф. дис. канд. пед. наук. Луганськ, 2011. 20 с.

82. Різник В. Модель формування готовності майбутніх фахівців економічних спеціальностей до професійної діяльності у процесі вивчення спеціальних дисциплін. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди»*. 2013. Вип. 28. Т. 2. С. 277–283.

83. Розов В. І. Адаптивні антистрєсові психотєхнології: Навч. посібн. Київ: Кондор, 2005. 276 с.

84. Романовська Д. Д., Швачій Р. А. Гармонізація психічного здоров'я та розвиток життєстійкості, стрєсостійкості учасників освітнього процесу: методичний комплекс для подолання наслідків пандемії COVID-19 працівниками психологічної служби в закладі освіти. Чернівці, 2020. 90 с.

85. Романчук О. Витривалість у резиліентності. Як берегти і плекати психологічну стійкість в умовах тривалої війни. URL: <https://i-cbt.org.ua/resilience-endurance/>.

86. Руденко О. В., Гонтар Ю. В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72) № 2. С. 73-78.

87. Сердюк Л. З., Купрєєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць*. Київ, 2017. Вип. 15. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. С. 481–491.

88. Сиротюк О. А. Психолого-педагогічні аспекти формування готовності до професійної діяльності фахівців із охорони праці. *Молодий вчений*. 2017. № 9.1 (49.1). С. 147–151.

89. Сичинська М. Теоретичні аспекти впливу батьківсько-дитячих взаємин на формування резильєнтності підлітка. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2022. Вип. 18 (63). С. 64-75.

90. Сошенко С. М. Професійні якості як чинник успішності майбутнього психолога. *Педагогічний процес: Теорія і практика. Ч. 4. Компетентнісні засади організації педагогічного процесу*. 2014. Вип. 1. С. 126–130.

91. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Київ: Марич, 2009. 105 с.

92. Фрадинська А. П., Вишневська І. В. Професійна та особистісна готовність психолога до діяльності. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2017. № 13. С. 67–70.

93. Фурманець Б. І. Психологічна готовність до дій у надзвичайних ситуаціях. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків, 2007. Вип. 1. С. 289-303.



94. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність?. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 6. Т. 2. С. 160-165.
95. Цільмак О. М., Яковенко С. І. Професійно-психологічна підготовка працівників підрозділів громадської безпеки. Одеса: ОДУВС, 2012. 140 с.
96. Чиханцова О. А. Особистісно-орієнтований тренінг розвитку особистісних ресурсів психологічного благополуччя особистості. *Психологічні технології сприяння психологічному благополуччю особистості: методичні рекомендації; за ред. Л. З. Сердюк*. Київ-Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. С. 31–62.
97. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73) № 1. С. 35-40.
98. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник. Київ, 2022. 128 с.
99. Швець Д. В. Професійно-психологічна готовність поліцейських до роботи в умовах воєнного стану. *«Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану»*. Харків, 2022. С. 272-273.
100. Шевченко О. Т. Особливості резильєнтності майбутніх медичних сестер у роботі з важкими соматичними хворими: ціннісно-мотиваційний аспект. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Вип. 1. С. 392-401.
101. Яворська Г. Х., Рудницький В. Є. Професійна готовність до дій в нетипових ситуаціях у працівників особового складу спеціального підрозділу ОВС України. *Наука і освіта*. 2013. № 1-2. С. 241-244.
102. Ясінська І.О. Резильєнтність як здатність особистості до успішної адаптації. *Практична психологія у сучасному вимірі: IX Міжнародна*

науково-практична конференція студентів, аспірантів і науковців: тези доповідей (Дніпро, 29 березня 2018 р.). Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2018. С. 242-243.

103. Alexander D. E. Resilience and disaster risk reduction: An etymological journey. *Natural Hazards and Earth System Sciences*. 2013. 13(11). P. 2707-2716.

104. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. Kristin Whitehill Bolton. University of Texas at Arlington. 2013. P. 118.

105. Coutu D. L. How resilience works. *Harvard business review*. 2002. № 80.5. Pp. 46-56.

106. Fergus S., Zimmerman M. A. Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of Public Health*. 2005. №26. Pp. 399.

107. Goldstein, E. D. Sacred moments: Implications on well-being and stress. *Journal of Clinical Psychology*. 2007. № 63. P. 1001-1019.

108. Hellerstein D. How can I become resilient. *Heal your brain [ER]* Can access at: <http://www.psychologytoday.com/blog/heal-yourbrain/201108/how-can-i-become-resilient>.

109. Melnychuk T., Grubi T., Alieksieieva S., Maslich S., & Lunov V. Peculiarities of psychological assistance in overcoming the consequences of COVID-19: a resilience approach. *Neuropsychiatria i Neuropsychologia*. 2022. № 17(1). P. 95–107.

110. Neman R. APA's resilience initiative. *Professional psychology : research and practice*. 2005. № 36. P. 227.

111. Nugent C. D. Replenish the well: An experience in self-care. *Workshop presented at 5th Annual Conference of Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Washington, DC, July 13, 2004*. URL: [http://www.counseling.org/wellness\\_taskforce/index.htm](http://www.counseling.org/wellness_taskforce/index.htm).

112. Osborn C. J. Seven salutary suggestions for counsellor stamina. *Journal of Counselling & Development*. 2004. № 82. P. 354–364.
113. Richardson G. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical Psychology*. 2002. Vol. 58 (3). P. 307–321.
114. Southwick S., Charney D. Resilience. The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. *Cambridge University Press*, 2016. 230 p.
115. The Resilience Scale (Gail M. Wagnild & Heather M. Young). URL: [https://hr.un.org/sites/hr.un.org/files/The%20Resilience%20Scale%20%28Wagnild%20%26%20Young%29\\_0.pdf](https://hr.un.org/sites/hr.un.org/files/The%20Resilience%20Scale%20%28Wagnild%20%26%20Young%29_0.pdf).
116. Wagnild G., Young H. Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*. 1993. V. 1 (2). P. 165-178.
117. Werner E., Smith R. Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood. Ithaca, New York: Cornell University Press, 1992. 280 p.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Шкала резильєнтності (стресостійкості) Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) — це опитувальник для самостійного заповнення пацієнтом, що включає 10 запитань, розроблених у вигляді шкали Лайкерта з п'ятьма варіантами відповідей (0 = ніколи; 4 = майже завжди). Загальний бал опитувальника становив суму відповідей, отриманих на кожен пункт (діапазон 0–40), а найвищі бали свідчили про найвищий рівень стійкості.

#### **ШКАЛА СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОННОРА — ДЕВІДСОНА-10 (CD-RISC-10)©**

Ініціали \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтесь з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

	Зовсім невірно (0)	Дуже рідко вірно (1)	Іноді вірно (2)	Часто вірно (3)	Майже завжди вірно (4)
1. Я можу адаптуватися до змін.					
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.					
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.					
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.					
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.					
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.					
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.					
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.					
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.					
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями,					

такими як сум, страх та гнів.					
Підрахуйте бали у кожному стовпчику	0	+	+	+	+
Додайте суми по кожному стовпчику, щоб дізнатися загальний бал CD-RISC					

Опитувані можуть бути розподілені на три групи відповідно до категорії стресостійкості:

- **низька стресостійкість** ( $CD-RISC-10 \leq 26$ ), тобто від 1 до 26 балів;
- **помірна** ( $>26 CD-RISC-10 \leq 32$ ), тобто від 27 до 32 балів;
- **та високий рівень стресостійкості** ( $CD-RISC-10 > 32$ ), тобто більше 32 балів за сумою отриманих оцінок.

**Шкала резильєнтності (Resilience Scale)***Шкала резильєнтності (RS) (Gail M. Wagnild & Heather M. Young.)*

Інструкція: Прочитайте, будь ласка, нижче наведені твердження та оберіть той варіант відповіді, що найбільш точно відображає міру Вашої згоди / не згоди з ним.

	Зовсім не погоджуюсь						Більш ніж погоджуюсь
	1	2	3	4	5	6	7
1. Складаючи плани, я чітко їх дотримуюсь							
2. Я здатен з усім впоратись - якщо не в один, то в інший спосіб							
3. Я довіряю собі більше, ніж будь-кому іншому							
4. Для мене важливо зберігати цікавість до різних сфер життя							
5. Я можу перебувати наодинці з собою, якщо це мені необхідно							
6. Я пишаюсь своїми досягненнями впродовж мого життя							
7. Зазвичай я доволі спокійно ставлюся до неприємностей чи несподіванок у житті							
8. Я дружньо ставлюся до самого себе							
9. Я відчуваю, що здатен впоратись з багатьма речами водночас							
10. Я повен рішучості							
11. Я рідко задаюся питанням, в чому сенс життя							
12. Я живу сьогоднішнім днем							
13. Я здатен подолати важкі часи, оскільки вже долав труднощі у минулому							
14. Я володію самодисципліною							
15. Я зберігаю інтерес до життя							
16. Я завжди знайду привід посміятися							
17. Моя віра в себе допомагає мені подолати нелегкі часи							
18. У надзвичайних ситуаціях, я зазвичай є тою людиною, на яку можуть покластися інші							
19. Зазвичай я вмію розглянути ситуацію з різних точок зору							
20. Часом я можу заставити себе щось зробити - хочу я цього, чи ні							
21. Моє життя має сенс							
22. Я не зациклююся на речах, на які не маю жодного впливу							
23. Зазвичай я вмію знайти вихід з нелегких життєвих ситуацій							

24. У мені вдосталь енергії, щоб виконувати все, що я маю виконувати							
25. Немає нічого страшного в тому, що є люди, яким я не подобаюсь							

Для отримання сумарного показника резильєнтності необхідно скласти оцінки респондента за прямими пунктами 1, 3, 5 за висхідною шкалою (1 = «категорично не згоден», 2 = «не згоден», 3 = «ставлюся нейтрально», 4 = «згоден», 5 = «повністю згоден») та за зворотним пунктів 2, 4, 6 за низхідною шкалою (5 = «категорично не згоден», 4 = «не згоден», 3 = «ставлюся нейтрально», 2 = «згоден», 1 = «повністю згоден»). Чим вищий сумарний показник, тим більше виражена резильєнтність.

## Додаток В

**Методика вивчення мотивації професійної діяльності К. Замфір  
(в модифікації А. А. Реана)**

**Призначення:** Методика може застосовуватися для діагностики мотивації професійної діяльності, у тому числі мотивації професійно-педагогічної діяльності. В основу покладена концепція про внутрішню і зовнішню мотивації.

Про внутрішній тип мотивації слід говорити, коли для особистості має значення діяльність сама по собі. Якщо ж в основі мотивації професійної діяльності лежить прагнення до задоволення інших потреб – зовнішніх по відношенню до змісту самої діяльності (мотиви соціального престижу, зарплати і т.д.), то в даному випадку прийнято говорити про зовнішню мотивацію. Самі зовнішні мотиви диференціюються тут на зовнішні позитивні і зовнішні негативні. Зовнішні позитивні мотиви, безсумнівно, більш ефективні і більш бажані з усіх точок зору, ніж зовнішні негативні мотиви.

**Інструкція:** Прочитайте нижче перераховані мотиви професійної діяльності та дайте оцінку із значущості для Вас за п'ятибальною шкалою:

- 1 - в дуже незначній мірі;
- 2- в досить незначній мірі;
- 3- в невеликій, але і в не малій мірі;
- 4- в досить великій мірі;
- 5- в дуже великій мірі

	1	2	3	4	5
1. Грошовий заробіток					
2. Прагнення до просування по роботі					
3. Прагнення уникнути критики з боку керівника або колег					
4. Прагнення уникнути можливих покарань або неприємностей					
5. Потреба в досягненні соціального престижу і поваги з боку інших					
6. Задоволення від самого процесу і результату роботи					
7. Можливість найбільш повної самореалізації саме у даній діяльності					

**Обробка.** Підраховуються показники внутрішньої мотивації (ВМ), зовнішньої позитивної (ЗПМ) і зовнішньої негативної (ЗНМ) у відповідності з наступними ключами.

$$ВМ = (\text{оцінка пункту 6} + \text{оцінка пункту 7}) / 2$$

$$ЗПМ = (\text{оцінка п. 1} + \text{оцінка п. 2} + \text{оцінка п. 5}) / 3$$

$$ЗНМ = (\text{оцінка п. 3} + \text{оцінка п. 4}) / 2$$

Показником вираженості кожного типу мотивації буде число, яке знаходиться в межах від 1 до 5 (в тому числі можливо і дробове).

**Інтерпретація.** На підставі отриманих результатів визначається мотиваційний комплекс особистості. Мотиваційний комплекс являє собою тип співвідношення між собою трьох видів мотивації: ВМ, ЗПМ і ЗНМ.

При інтерпретації слід враховувати не тільки тип мотиваційного комплексу, але і те, наскільки сильно один тип мотивації перевершує інший за ступенем вираженості.



**Методика «Велика п'ятірка особистісних якостей»  
(тест «OCEAN» П. Коста і Р. Маккрейн)**

**Тестовий матеріал**

Інструкція: Оцініть застосовність кожного з наступних тверджень до себе. Позначте свої відповіді одним із трьох чисел:

0 – ні, це не про мене;

1 – іноді це про мене, іноді ні;

2 – Так, це точно про мене.

Запишіть свої відповіді у формі нижче.

**Текст анкети**

1. Для мене найкращий відпочинок - це спілкування в веселій компанії.
2. Я іноді відчуваю себе щасливим або сумним навіть без вагомої причини.
3. Мені дуже цікаво все нове, що з'являється навколо.
4. Я завжди виконую те, що запланував.
5. Коли я з кимось ворогую, я зазвичай роблю перший крок до примирення.
6. Мені часто потрібні друзі, які можуть мене підтримати і Комфорт.
7. Мій настрій легко змінюється.
8. Мені здається, що прислів'я «все нове - добре забуте старе»,  
Неправильно.
9. Я знаю, як розрахувати свій час так, щоб я встиг зробити все заплановане.
10. Мене можна назвати м'якою людиною.
11. Мені дуже подобається відвідувати.
12. Іноді я так турбуюся, що не можу сидіти на місці.
13. Мене можна назвати дуже цікавою людиною.
14. Я думаю, що інші вважають мене дуже відповідальною людиною.
15. Я довірлива людина.
16. Мене часто тягне до пригод.
17. Мені дуже швидко набридає одноманітність.
18. У мене широке коло інтересів, різноманітні захоплення.
19. Я обережний і обачний у словах і вчинках.
20. Охоче відгукуюся на найрізноманітніші прохання друзів і знайомих.
21. Я отримую більшість своїх знань від спілкування з моїми однолітками, а не з книг.
22. Іноді я відчуваю себе дуже втомленим без причини.
23. Я легко орієнтуюся в несподіваних ситуаціях.
24. Якщо мої бажання суперечать моїм потребам, то я вибираю не те, що я хочу, але те, що я повинен зробити.
25. Я думаю, що інші не вважають мене егоїстичним.
26. Я балакуча людина.
27. Я думаю, що характерний "спокій" точно не про мене.
28. Я думаю, що більшість людей навколо мене думають, що я людина творчий, образний.
29. Я вірю, що ти не можеш назвати мене ледачим.
30. Я вважаю за краще співпрацювати з іншими, а не конкурувати з ними.
31. Мені подобаються великі галасливі компанії.
32. Мене часто долають сумніви в різних випадках.
33. Я люблю думати про причини та наслідки подій, які відбуваються в моєму житті.
34. Коли я поставив собі за мету, я готовий подолати великі труднощі на шляху до неї.
35. Я думаю, що я щедра людина.

36. Я краще працюю в компанії інших людей, а не поодиноці.  
 37. Я легко розважаюся або засмучуюся.  
 38. Мені подобається вивчати нові речі - навіть коли це суперечить моїм знанням та переконанням.  
 39. Перш ніж щось робити, я завжди думаю про можливі наслідки.  
 40. Мені приємно допомагати іншим людям.

Бланк відповідей

I	II	III	IV	V
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40

Обробка результатів

Обчисліть суму точок в кожній зі стовпців. Отримана сума вказує на вираженість відповідних особистісних якостей, члени «Великої п'ятірки».

- 0 – 3 – низький рівень тяжкості;  
 4 – 6 – нижче середнього;  
 7 – 9 – середній рівень тяжкості;  
 10 – 12 – вище середнього;  
 13 – 16 – високий рівень тяжкості;

### Інтерпретація (рисні особистості «великої п'ятірки»)

**(I) Екстраверсія – інтроверсія.** Це орієнтація особистості на зовнішній або внутрішній світ. У першому випадку людина товариська, оптимістична, активна, любляча веселитися, продуктивніше виконує свою роботу в компанії, ніж поодиноці. У другому - стриманий, тверезо мислячий, відчужений, орієнтований не на спілкування, а на бізнес. Такій людині складніше в колективі, він індивідуаліст. Такі люди виявляються в діяльності, яка не вимагає інтенсивного спілкування. Чим вище показник, тим сильніше виражена екстраверсія.

**(II) Нейротизм – емоційна стабільність (підвищена емоційність реакцій).** Це показник емоційної стабільності. Стабільні люди проявляють спокій і впевненість, не схильні до бурхливого виливу почуттів. У них підвищена стресостійкість, вони продуктивно працюють в напружених ситуаціях. Ті, кому властивий високий нейротизм, бурхливо реагують на будь-які життєві події, емоційно, менш стійкі до стресів. Але в той же час ці люди більш чутливі, чуйні, динамічні. Високі бали свідчать про невротизм.

**(III) Відкритість – близькість до нового досвіду.** У першому випадку людина легко сприймає все нове, що з'являється навколо, демонструє цікавість, гнучкість і готовність до змін, зазвичай схильний до творчості. Але це може вилитися в деяку «поверховість», нестабільність переконань та інтересів. У другому випадку людина насторожено ставиться до всього нового і несподіваного, вважає за краще стабільність,

Йому складно змінити свої принципи і переконання. Йому важко орієнтуватися У несподіваних ситуаціях любить стабільність і прагне забезпечити її в своєму житті. Високі бали свідчать про відкритість до нових вражень.

**(IV) Сумлінність – відсутність концентрації.** Люди, які проявляють свідомість, характеризуються як старанні, пунктуальні, цілеспрямовані, надійні, амбітні і наполегливі. Але іноді це обертається невиправданим упертістю, прагненням контролювати всіх і вся, а також болісним переживанням провини через своїх реальних або уявних помилок. Протилежний полюс - недбалість, недбалість, безвольність, лінь і любов до задоволення. Але в той же час такі люди більш розкуті, життєрадісні, приємні в спілкуванні, легко переносить проблеми і неприємності. Чим вище показник, тим сильніше виражено свідомість.

**(V) Доброзичливість – ворожість.** У першому випадку людина доброзичливий, довірливий, готовий до безкорисливої допомоги. Такі якості допомагають розташувати на свій бік оточуючих, хоча іноді оточуючі починають зловживати безкорисливістю такої людини. У другому випадку людина насторожений, недовірливий, схильний сприймати оточуючих як конкурентів. Він не дозволяє йому зловживати своєю довірою, часто відштовхує від себе інших, своїми нескінченними підозрами.

Високі показники свідчать про переважання доброзичливості.

### Діагностика лідерських здібностей (Є. Жаріков, Е. Крушельницький)

Мета: Представлена методика дозволяє оцінити здатність людини бути лідером.

Інструкція: Вам пропонується 50 висловлювань, на які потрібно дати відповідь «так» чи «ні». Середнього значення у відповідях не передбачено. Довго не замислюйтесь над висловлюваннями. Якщо сумніваєтеся, все-таки зробіть позначку на «+» або «-» («а» або «б») на користь тієї альтернативної відповіді, до якої Ви найбільше схиляєтеся.

Тест-опитувальник

1. Чи часто Ви буваєте в центрі уваги оточуючих ?

а) так;

б) ні.

2. Чи вважаєте, що багато з оточуючих Вас людей займають більш високе положення по службі, ніж Ви?

а) так;

б) ні.

3. Перебуваючи на зборах людей, рівних вам по службовому становищу, чи відчуваєте Ви бажання не висловлювати своєї думки, навіть коли це необхідно?

а) так ;

б) ні.

4. Коли Ви були дитиною, чи подобалося вам бути лідером серед однолітків?

А) так;

б) ні.

5. Чи відчуваєте Ви задоволення, коли вам вдається переконати когось у чомусь?

а) так;

б) ні.

6. Чи трапляється так, що Вас називають нерішучою людиною?

а) так;

б) ні.

7. Чи згодні Ви з твердженням: «Все саме корисне у світі є результатом діяльності невеликого числа видатних людей»?

а) так;

б) ні.

8. Чи відчуваєте Ви нагальну необхідність у порадику, який міг би направити Вашу професійну активність?

а) так;

б) ні.

9. Чи втрачали Ви витримку у розмові з людьми?

а) так;

б) ні.

10. Чи отримуєте Ви задоволення бачити, що оточуючі побоюються вас?

а) так;

б) ні.

11. Чи намагаєтеся Ви займати за столом (на зборах, в компанії і т. п.) таке місце, яке дозволяло б вам бути в центрі уваги і контролювати ситуацію?

а) так;

б) ні.

12. Чи вважаєте, що справляєте на людей значне (імпазантне) враження?

а) так;

б) ні.

13. Чи вважаєте Ви себе мрійником?

а) так;

- б) ні.
14. Чи розгублюєтеся, якщо оточуючі люди висловлюють незгоду з Вами?
- а) так;  
б) ні.
15. Чи траплялося Вам за особистою ініціативою займатися організацією трудових, спортивних та інших команд і колективів?
- а) так;  
б) ні.
16. Якщо те, що Ви намітили, не дало очікуваних результатів, то Ви:
- а) будете раді, якщо відповідальність за цю справу покладуть на кого-небудь іншого;  
б) візьмете на себе відповідальність і самі доведете справу до кінця.
17. Яка з двох думок Вам ближче?
- А) справжній керівник повинен сам робити ту справу, якою він керує, і особисто брати участь у ній;  
б) справжній керівник повинен тільки вміти керувати іншими і не обов'язково робити справу сам.
18. З ким Ви надасте перевагу працювати?
- а) з покірними людьми;  
б) з незалежними і самостійними людьми.
19. Чи намагаєтеся Ви уникати гострих дискусій?
- а) так;  
б) ні.
20. Когда Ви були дитиною, чи часто Ви стикалися з владністю Вашого батька?
- а) так;  
б) ні.
21. Чи вмієте у дискусії на професійну тему залучити на свою сторону тих, хто раніше був з Вами не згоден?
- а) так;  
б) ні.
22. Уявіть собі таку сцену: під час прогулянки з друзями у лісі Ви втратили дорогу. Наближається вечір і потрібно приймати рішення. Як Ви вчините?
- а) надасте ухвалення рішення найбільш компетентному з вас;  
б) просто не будете нічого робити, розраховуючи на інших.
23. Є таке прислів'я: «Краще бути першим на селі, ніж останнім у місті». Чи справедливе воно?
- а) так;  
б) ні.
24. Чи вважаєте себе впливовою (на інших) людиною?
- а) так;  
б) ні.
25. Чи може невдача в прояві ініціативи змусити Вас більше ніколи цього не робити?
- а) так.  
б) ні.
26. Хто, з Вашої точки зору, істинний лідер?
- А) сама компетентна людина;  
б) той, у кого найсильніший характер.
27. Чи завжди Ви намагаєтеся зрозуміти і по гідності оцінити людей?
- а) так;  
б) ні.
28. Чи поважаєте Ви дисципліну?
- а) так;  
б) ні.

29. Хто з наступних двох керівників для Вас важливіший?
- а) той, який все вирішує сам;
  - б) той, який завжди радиться і прислухається до думок інших.
30. Який з наступних стилів керівництва, на вашу думку, найкращий для роботи колективу, в якому ви працюєте?
- а) колегіальний;
  - б) авторитарний.
31. Чи часто у Вас створюється враження, що інші зловживають вами?
- а) так;
  - б) ні.
32. Який з наступних портретів більше нагадує вас?
- А) людина з гучним голосом, виразними жестами, за словом в кишеню не полізе;
  - б) людина зі спокійним, тихим голосом, стримана, задумлива.
33. Як Ви поведете себе на зборах і нараді, якщо вважаєте свою думку єдиною правильною, але інші з Вами не згодні?
- а) промовчите;
  - б) будете відстоювати свою думку.
34. Чи підкоряєте Ви свої інтереси і поведінку інших людей справі, якою займаєтесь?
- а) так;
  - б) ні.
35. Чи виникає у вас почуття тривоги, якщо на Вас покладено відповідальність за якусь важливу справу?
- а) так;
  - б) ні.
36. Чого б Ви хотіли?
- а) працювати під керівництвом хорошої людини;
  - б) працювати самостійно, без керівників.
37. Як ви ставитеся до твердження: «Для того, щоб сімейне життя було хорошим, необхідно, щоб рішення в сім'ї приймав один партнер з подружжя?»
- а) згоден;
  - б) не згоден.
38. Чи траплялося Вам купувати що-небудь під впливом думки інших людей, а не виходячи з власної потреби?
- а) так;
  - б) ні.
39. Чи вважаєте Ви свої організаторські здібності хорошими?
- а) так;
  - б) ні.
40. Як Ви поведетеся, зіткнувшись з труднощами?
- а) опускаєте руки;
  - б) у Вас з'являється сильне бажання їх подолати.
41. Чи дорікаєте Ви людям, якщо вони цього заслуговують?
- а) так;
  - б) ні.
42. Чи вважаєте Ви, що ваша нервова система здатна витримати життєві навантаження?
- а) так;
  - б) ні.
43. Як Ви вчините, якщо вам запропонують реорганізувати Вашу установу чи організацію?
- а) введу потрібні зміни негайно;
  - б) не буду поспішати і спочатку все ретельно обдумаю.
44. Чи зможете Ви перервати занадто балакучого співрозмовника, якщо це необхідно?

- а) так;  
 б) ні.
45. Чи згодні Ви з твердженням: «Для того щоб бути щасливим, треба жити непомітно»?
- а) так;  
 б) ні.
45. Чи вважаєте Ви, що кожна людина повинна зробити що-небудь видатне?
- а) так;  
 б) ні.
47. Ким б Ви хотіли стати?
- а) художником, поетом, композитором, вченим;  
 б) видатним керівником, політичним діячем.
48. Яку музику вам приємніше слухати?
- А) гучну й урочисту;  
 б) тиху і ліричну.
49. Чи відчуваєте Ви хвилювання, очікуючи зустрічі з важливими і відомими людьми?
- а) так;  
 б) ні.
50. Чи часто ви зустрічали людей з більш сильною волею, ніж ваша?
- а) так;  
 б) ні.

#### Оцінка результатів тестування

Сума балів за ваші відповіді підраховується за допомогою ключа до опитувальника.

#### Ключ до опитувальника

1а, 2а, 3б, 4а, 5а, 6б, 7а, 8б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13б, 14б, 15а, 16б, 17а, 18б,  
 19б, 20а, 21а, 22а, 23а, 24а, 25б, 26а, 27б, 28а, 29б, 30б, 31а, 32а, 33б, 34а,  
 35б, 36б, 37а, 38б, 39а, 40б, 41а, 42а, 43а, 44а, 45б, 46а, 47б, 48а, 49б, 50б.

За кожен відповідь, що співпадає з ключовим, випробуваний отримує один бал, в іншому випадку - 0 балів.

#### Оцінка лідерства

Якщо сума балів виявилася менш 25, то якості лідера виражені слабо.

Якщо сума балів у межах від 26 до 35, то якості лідера виражені середньо.

Якщо сума балів виявилася від 36 до 40, то лідерські якості виражені сильно.

Якщо сума балів більше 40, то дана людина як лідер схильний до диктату.

Інтерпретація. Здатність людини бути лідером багато в чому залежить від розвиненості організаторських і комунікативних якостей. Лідер має володіти такими ознаками, як відзначають Є. Жаріков і Є. Крушельницький, можуть служити наступні прояви:

- Вольовий, здатний долати перешкоди на шляху до мети.
- Наполегливий, вміє розумно ризикувати.
- Терплячий, готовий довго і добре виконувати одноманітну, нецікаву роботу.
- Ініціативний і воліє працювати без дріб'язкової опіки. Незалежний.
- Психічно стійкий і не дає захопити себе нереальними пропозиціями.
- Добре пристосовується до нових умов і вимог.
- Самокритичний, тверезо оцінює не тільки свої успіхи, але й невдачі.
- Вимогливий до себе та інших, вміє запитати звіт за доручену роботу.
- Критичний, здатний бачити в привабливих пропозиціях слабкі сторони.
- Надійний, тримає слово, на нього можна покластися.
- Витривалий, може працювати навіть в умовах перевантажень.
- Сприйнятливий до нового, схильний вирішувати нетрадиційні задачі оригінальними методами.

- Стресостійкий, не втрачає самовладання і працездатності в екстремальних ситуаціях. Оптимістичний, відноситься до труднощів як до неминучих і переборним перешкод.
- рішучий, здатний самостійно і своєчасно приймати рішення, в критичних ситуаціях брати відповідальність на себе.
- Здатний змінювати стиль поведінки в залежності від умов, може і зажадати і підбадьорити.



**«Тест вольової саморегуляції» А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана**

Мета дослідження: визначити рівень розвитку рольової саморегуляції.

Матеріал та обладнання: тест-опитувальник А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана, бланк для відповідей і ручка. Процедура дослідження

Дослідження вольової саморегуляції за допомогою тесту-опитувальника проводиться або з одним досліджуваним, або з групою. Щоб забезпечити незалежні відповіді, кожен отримує текст опитувальника, бланк для відповідей, на якому надруковані номери питань і поряд із ними графа для відповідей.

Інструкція: «Вам пропонується тест, який містить 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне і вирішіть, правильне чи неправильне це твердження щодо Вас. Якщо правильне, то на аркуші для відповідей проти номера цього твердження поставте знак "плюс" (+), а якщо неправильне — "мінус" (-).

Тест

1. Якщо щось не клеїться, у мене нерідко з'являється бажання залишити цю справу.
2. Я не покидаю своїх планів і справ, навіть якщо доведеться обирати між ними і приємною компанією.
3. Мені неважко стримати спалах гніву, якщо це необхідно.
4. Зазвичай я зберігаю спокій в очікуванні приятеля, який запізнюється.
5. Мене важко відволікти від розпочатої роботи.
6. Мене сильно вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюсь вислухати співрозмовника не перебиваючи, навіть якщо йому не терпиться заперечити.
8. Я завжди «гну» свою лінію.
9. Якщо потрібно, я можу не спати впродовж ночі (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути в «хорошій формі».
10. Мої плани дуже часто перекреслюють зовнішні обставини.
11. Я вважаю себе терплячою людиною.
12. Мені не просто примусити себе холоднокровне спостерігати за видовищем, яке хвилює.
13. Мені рідко вдається примусити себе продовжити роботу після серії образливих невдач.
14. Якщо я ставлюсь до когось погано, мені важко приховати це.
15. Я можу зайнятись своїми справами при незручних та невідповідних обставинах, якщо це необхідно.
16. Мені сильно ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно обов'язково зробити до певного терміну.
17. Вважаю себе рішучою людиною.
18. Фізичну втому я переношу легше, ніж інші.
19. Краще почекати ліфт, який щойно поїхав, ніж підніматися сходами.
20. Зіпсувати настрій мені не так просто.
21. Іноді якась дрібниця охоплює мої думки, не дає спокою, і я ніяк не можу від неї відчепитися.
22. Мені важче зосередитись на завданні або роботі, ніж іншим.
23. Пересперечати мене важко.
24. Я завжди прагну закінчити розпочаті справи.
25. Мене легко відволікти від справ.
26. Я іноді помічаю, що намагаюсь досягти свого всупереч обставинам.
27. Люди часом заздрять моєму терпінню і ретельності.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.

29. Я помічаю, що під час монотонної роботи несвідомо починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це призводить до погіршення результатів.

30. Мене, зазвичай, сильно дратує, коли «перед носом» зачиняються дверцята транспорту або ліфта, який від'їжджає.

#### Обробка результатів

Мета обробки результатів — визначення величин індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали (В) й індексів за субшкалами «наполегливість» (Н) і «самоконтроль» (С).

Кожен індекс — це сума балів, отримана при підрахунку збігів відповідей досліджуваного з ключем загальної шкали або субшкали.

В опитувальнику шість маскувальних тверджень, тому загальний сумарний бал за шкалою «В» має перебувати у діапазоні від 0 до 24, за субшкалою «настирливість» — від 0 до 16 і за субшкалою «самоконтроль» — від 0 до 13.

Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції

Загальна шкала «В». Вольова саморегуляція	1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 13-, 14-, 16-, 17+, 22-, 24+, 25-, 27+,	7+, 9+, 10-, 11+, 18+, 20+, 21-, 28-, 29-, 30-
Шкала «Н» «Наполегливість»	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10, 17+, 18+, 20+, 22-,	-, 11+, 13- 16-24+, 25- 27+
Шкала «С». «Самоконтроль / самовладання»	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 24+, 27+, 28-,	14-, 16-, 21-, 29-, 30-

#### Аналіз результатів

У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції мають на увазі міру володіння власною поведінкою у різних ситуаціях, здатність свідомо управляти своїми діями, станами та спонуканнями.

Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризований в цілому й окремо за такими властивостями характеру як настирливість і самоконтроль.

Рівні вольової саморегуляції визначаються у зіставленні з середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони становлять більшу половину максимально можливої суми збігів, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, настирливості або самоконтролю. Для шкали «В» ця величина дорівнює 12, для шкали «Н» — 8, для шкали «С» — 6.

Високий бал за шкалою «В» притаманний особам емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним. Для них характерний спокій, впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття власного обов'язку. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно реалізують наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки; їм властива виражена соціально-позитивна спрямованість. Іноді можливе зростання внутрішньої напруженості, пов'язаної із прагненням проконтролювати кожен нюанс власної поведінки і тривогою з приводу її спонтанності.

Низький бал спостерігається у людей чуттєвих, емоційно нестійких, ранимих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, як правило, знижений, їм властива імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як із незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, яка не підкріплена здатністю до рефлексії і самоконтролю.

Субшкала «настирливість» характеризує силу намірів людини — її прагнення до завершення розпочатої справи. На позитивному полюсі — діяльні, працездатні люди, які активно прагнуть виконати заплановане, їх мобілізують перепони на шляху до мети, але відволікають альтернативи та спокуси, головна їх цінність — розпочата справа. Таким людям притаманні повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядкувати їм власну поведінку. У крайньому разі можлива втрата гнучкості поведінки, поява

маніакальних тенденцій. Низькі значення за цією шкалою свідчать про підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, які можуть призводити до непослідовності і навіть хаотичної поведінки. Знижений фон активності і працездатності, як правило, компенсується у таких осіб підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільної трактовки соціальних норм.

Субшкала «самоконтроль» відображає рівень вільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал за субшкалою набирають люди емоційно стійкі, які добре володіють собою у різних ситуаціях. Для них притаманний внутрішній спокій, впевненість у собі, які звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприйняття нового, неочікуваного і, як правило, поєднуються зі свободою вчинків, тенденцій до новаторства і радикалізму. Прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, переваги постійного занепокоєння і втоми.

На іншому полюсі цієї субшкали — спонтанність і імпульсивність, поєднані з образливістю і наданням переваги традиційним поглядам, відгортають людину від інтенсивних переживань та внутрішніх конфліктів, сприяють незворушному фону настрою.

Соціальна бажаність високих показників за шкалою неоднозначна. Високі рівні розвитку вольової саморегуляції можуть бути пов'язані з проблемами в організації життєдіяльності і відносинах із людьми. Часто вони відображають появу дезадаптивних рис і форм поведінки. Низькі рівні настирливості та самоконтролю у багатьох випадках виконують компенсаторні функції, проте також свідчать про порушення у розвитку властивостей особистості, її вміння будувати свої відносини з іншими людьми й адекватно реагувати на різноманітні ситуації.

Отримавши інформацію про усвідомлювані особливості саморегуляції, можна розробити програму вдосконалення, зазначивши ті риси, які насамперед потребують розвитку або корекції.

## Додаток Ж

## Вхідні дані

Статус	Рівень резистентності КД	Рівень резистентності ВЙ	Внутрішня мотивація професійної діяльності	Зовнішня позитивна мотивація	Зовнішня негативна мотивація	Рівень лідерських здібностей	Вольова саморегуляція	Наполегливість	Самоконтроль	Екстраверсія-інтроверсія	Нейротизм-емоційна стабільність	Відкритість – закритість до нового досвіду	Сумлінність – незібраність	Доброчливість – ворожість
1	39	117	4	3	1	40	24	12	12	11	6	2	12	16
1	32	125	4	3	2	38	25	14	11	16	2	4	12	13
1	37	125	5	3	1	40	24	16	8	12	2	16	14	11
1	35	106	4	3	2	40	22	13	9	10	6	7	12	11
1	38	109	5	3	2	40	21	9	12	10	11	2	14	12
1	36	111	5	3	2	38	25	14	11	12	3	10	14	15
1	34	101	5	3	3	37	27	15	12	9	12	7	13	16
1	34	108	5	3	2	39	18	14	4	12	7	9	11	14
1	38	111	4	3	3	40	19	8	11	11	6	3	12	12
1	37	122	4	3	2	37	20	10	10	13	8	3	9	9
1	37	91	5	3	3	39	20	8	12	14	9	7	7	16
1	33	117	4	3	3	40	25	14	11	4	13	4	9	10
1	34	101	5	3	2	39	10	6	4	5	14	12	15	9
1	38	96	5	3	2	37	20	7	13	6	3	12	11	6
1	39	96	3	5	3	38	12	9	3	13	8	14	8	2
1	38	94	3	5	2	38	20	14	6	12	12	14	13	12
1	34	116	3	4	3	38	16	11	5	13	15	11	11	10
1	34	117	3	5	2	40	20	12	8	3	4	14	2	12
0	36	113	3	4	2	31	24	12	12	5	12	10	15	4

0	33	91	3	5	2	27	21	14	7	2	14	9	10	13
1	27	63	3	4	2	33	24	15	9	9	7	16	2	2
1	29	52	3	5	2	29	21	9	12	16	13	13	3	4
1	31	62	4	3	3	31	23	11	12	2	4	2	14	13
1	27	59	4	3	2	34	25	13	12	4	15	8	4	15
1	30	67	5	3	3	27	23	12	11	3	4	5	9	6
1	27	61	4	3	2	33	19	11	8	12	3	14	13	3
1	30	62	3	5	3	28	25	12	13	13	8	6	5	2
1	30	74	3	5	3	28	21	8	13	5	4	4	13	4
1	29	79	3	4	3	33	9	3	6	15	6	12	4	5
1	30	61	3	4	3	26	12	10	2	12	3	7	10	10
0	27	51	3	5	3	25	21	9	12	6	14	7	13	5
0	28	66	3	5	3	27	9	7	2	14	9	12	5	10
0	31	74	3	5	3	25	17	7	10	16	15	6	12	14
0	29	65	2	4	3	32	15	5	10	2	8	2	9	8
0	28	50	3	4	3	27	4	2	2	8	11	5	8	6
1	23	39	2	4	3	29	9	4	5	12	13	4	8	5
1	17	25	3	4	3	31	11	4	7	7	13	4	9	7
1	2	37	2	4	3	32	17	9	8	6	12	5	5	7
1	19	49	1	4	3	15	13	9	4	4	14	6	6	5
1	5	48	2	4	3	16	11	5	6	5	11	12	7	4
1	22	38	3	3	4	17	13	8	5	3	10	11	3	2
0	2	29	1	2	4	23	11	7	4	3	12	13	3	5
0	6	26	2	1	5	18	11	4	7	7	15	2	6	7
0	2	42	1	2	5	19	15	8	7	6	14	14	3	8

## Результати розрахунків в програмному забезпеченні SPSS Statistic

		Рівень резильєнтності КД	Рівень резильєнтності ВЙ	Внутрішня мотивація професійної діяльності	Зовнішня позитивна мотивація	Зовнішня негативна мотивація	Рівень лідерських здібностей	Вольова саморегуляція	Напогливність	Самоконтроль	Екстраверсія-інтроверсія	Нейротизм – емоційна стабільність	Відкритість – закритість до нового досвіду	Сумлінність – незібраність	Доброчливість – ворожість
Рівень резильєнтності КД	Pearson Correlation	1	,793**	,725**	,249	-,680**	,725**	,458**	,433**	,315*	,353*	-,398**	-,041	,546**	,394**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,104	,000	,000	,002	,003	,037	,019	,007	,790	,000	,008
	N	44	44	44	44	42	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Рівень резильєнтності ВЙ	Pearson Correlation	,793**	1	,654**	-,013	-,658**	,797**	,526**	,568**	,288	,300*	-,378*	,036	,534**	,530**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,932	,000	,000	,000	,000	,058	,048	,012	,814	,000	,000
	N	44	44	44	44	42	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Внутрішня мотивація професійної діяльності	Pearson Correlation	,725**	,654**	1	-,214	-,584**	,707**	,522**	,442**	,414**	,238	-,446**	-,070	,559**	,500**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,162	,000	,000	,000	,003	,005	,120	,002	,654	,000	,001
	N	44	44	44	44	42	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Зовнішня позитивна	Pearson Correlation	,249	-,013	-,214	1	-,259	-,039	-,054	-,012	-,078	,170	,075	,176	-,056	-,220
	Sig. (2-tailed)	,104	,932	,162		,097	,800	,728	,938	,615	,270	,628	,253	,718	,151

мотивація	N	44	44	44	44	42	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Зовнішня негативна мотивація	Pearson Correlation	-,680**	-,658**	-,584**	-,259	1	-,665**	-,496**	-,534**	-,279	-,270	,381*	-,133	-,444*	-,339*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,097		,000	,001	,000	,074	,083	,013	,401	,003	,028
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Рівень лідерських здібностей	Pearson Correlation	,725**	,797**	,707**	-,039	-,665**	1	,465**	,451**	,307*	,341*	-,374*	,000	,435**	,509**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,800	,000		,001	,002	,043	,024	,012	,998	,003	,000
	N	44	44	44	44	42	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Вольова саморегуляція	Pearson Correlation	,458**	,526**	,522**	-,054	-,496**	,465**	1	,829**	,809**	,014	-,296	-,084	,329*	,380*
	Sig. (2-tailed)	,002	,000	,000	,728	,001	,001		,000	,000	,930	,051	,590	,029	,011
	N	44	44	44	44	42	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Наполегливість	Pearson Correlation	,433**	,568**	,442**	-,012	-,534**	,451**	,829**	1	,343*	,061	-,287	,194	,264	,397**
	Sig. (2-tailed)	,003	,000	,003	,938	,000	,002	,000		,023	,693	,059	,208	,083	,008
	N	44	44	44	44	42	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Самоконтроль	Pearson Correlation	,315*	,288	,414**	-,078	-,279	,307*	,809**	,343*	1	-,042	-,195	-,344*	,275	,221
	Sig. (2-tailed)	,037	,058	,005	,615	,074	,043	,000	,023		,789	,204	,022	,071	,149
	N	44	44	44	44	42	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Екстраверсія	Pearson Correlation	,353*	,300*	,238	,170	-,270	,341*	,014	,061	-,042	1	-,186	,108	,111	,165

-інтроверсія	Sig. (2-tailed)	,019	,048	,120	,270	,083	,024	,930	,693	,789		,227	,487	,475	,285
	N	44	44	44	44	42	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Нейротизм – емоційна стабільність	Pearson Correlation	-,398**	-,378*	-,446**	,075	,381*	-,374*	-,296	-,287	-,195	-,186	1	-,057	-,222	-,065
	Sig. (2-tailed)	,007	,012	,002	,628	,013	,012	,051	,059	,204	,227		,713	,148	,675
	N	44	44	44	44	42	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Відкритість – закритість до нового досвіду	Pearson Correlation	-,041	,036	-,070	,176	-,133	,000	-,084	,194	-,344*	,108	-,057	1	-,265	-,264
	Sig. (2-tailed)	,790	,814	,654	,253	,401	,998	,590	,208	,022	,487	,713		,083	,084
	N	44	44	44	44	42	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Сумлінність – незібраність	Pearson Correlation	,546**	,534**	,559**	-,056	-,444**	,435**	,329*	,264	,275	,111	-,222	-,265	1	,376*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,718	,003	,003	,029	,083	,071	,475	,148	,083		,012
	N	44	44	44	44	42	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Доброзичливість – ворожість	Pearson Correlation	,394**	,530**	,500**	-,220	-,339*	,509**	,380*	,397**	,221	,165	-,065	-,264	,376*	1
	Sig. (2-tailed)	,008	,000	,001	,151	,028	,000	,011	,008	,149	,285	,675	,084	,012	
	N	44	44	44	44	42	44	44	44	44	44	44	44	44	44

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				t-test for Equality of Means	
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference



									Lower	Upper
Рівень резильєнтності КД	Equal variances assumed	,563	,457	1,378	42	,176	5,100	3,580	,722	15,172
	Equal variances not assumed			1,259	13,071	,230	5,100	4,478	-1,867	17,761
Рівень резильєнтності ВЙ	Equal variances assumed	3,689	,062	1,633	42	,110	17,753	10,644	1,319	44,281
	Equal variances not assumed			1,851	18,206	,081	17,753	10,034	1,546	44,054
Внутрішня мотивація професійної діяльності	Equal variances assumed	6,008	,018	2,178	42	,035	,859	,369	,503	1,992
	Equal variances not assumed			2,913	26,740	,007	,859	,324	,568	1,926
Зовнішня позитивна мотивація	Equal variances assumed	,617	,437	-2,635	42	,012	-,859	,352	-,792	,627
	Equal variances not assumed			-2,347	12,693	,036	-,859	,491	-1,170	1,005
Зовнішня негативна мотивація	Equal variances assumed	1,415	,241	-1,347	40	,186	-,424	,293	-1,440	-,257
	Equal variances not assumed			-1,516	15,266	,150	-,424	,390	-1,723	,026
Рівень лідерських здібностей	Equal variances assumed	1,578	,216	3,919	42	,000	9,035	2,384	3,318	12,941
	Equal variances not assumed			4,707	20,545	,000	9,035	1,879	4,247	12,012
Вольова саморегуляція	Equal variances assumed	,044	,835	,430	42	,670	,906	2,013	,078	8,204
	Equal variances not assumed			,428	14,647	,675	,906	2,169	-,533	8,815

Наполегливість	Equal variances assumed	1,476	,231	,726	42	,472	,953	1,250	,242	5,287
	Equal variances not assumed			,855	19,67 2	,403	,953	1,274	,039	5,490
Самоконтроль	Equal variances assumed	1,755	,192	-,037	42	,970	-,047	1,238	-1,122	3,875
	Equal variances not assumed			-,033	12,67 9	,974	-,047	1,316	-1,455	4,208
Екстраверсія -інтроверсія	Equal variances assumed	,786	,380	1,23 1	42	,225	1,94706	1,56906	-,83120	5,50179
	Equal variances not assumed			1,10 0	12,74 4	,292	1,94706	1,66905	-1,25600	5,92659
Нейротизм – емоційна стабільність	Equal variances assumed	4,128	,049	-1,45 1	42	,154	-2,194	1,412	-6,985	-1,286
	Equal variances not assumed			-1,69 7	19,39 7	,106	-2,194	1,064	-6,322	-1,948
Відкритість – закритість до нового досвіду	Equal variances assumed	4,416	,042	-,670	42	,506	-1,059	1,588	-2,969	3,439
	Equal variances not assumed			-,837	22,46 3	,411	-1,059	1,564	-3,097	3,568
Сумлінність – незібраність	Equal variances assumed	1,247	,270	,399	42	,692	,576	1,442	-2,074	3,745
	Equal variances not assumed			,365	13,10 9	,721	,576	1,483	-2,343	4,013
Доброзичливість – ворожість	Equal variances assumed	,024	,877	2,00 0	42	,052	3,024	1,577	-2,359	4,006
	Equal variances not assumed			1,93 6	14,05 9	,073	3,024	1,335	-1,963	3,610

## T-Test

Group Statistics					
	Стат ь	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Рівень резильєнтності КД	1	34	29,50	9,891	1,696
	0	10	24,40	11,635	3,679
Рівень резильєнтності ВЙ	1	34	82,35	31,476	5,398
	0	10	64,60	25,079	7,931
Внутрішня мотивація професійної діяльності	1	34	3,56	1,186	,203
	0	10	2,70	,675	,213
Зовнішня позитивна мотивація	1	34	3,44	,860	,147
	0	10	4,30	1,059	,335
Зовнішня негативна мотивація	1	34	2,58	,867	,151
	0	10	3,00	,707	,236
Рівень лідерських здібностей	1	34	33,74	6,775	1,162
	0	10	24,70	4,832	1,528
Вольова саморегуляція	1	34	18,21	5,851	1,003
	0	10	17,30	5,889	1,862
Наполегливість	1	34	9,85	3,839	,658
	0	10	8,90	2,846	,900
Самоконтроль	1	34	8,35	3,311	,568
	0	10	8,40	4,088	1,293
Екстраверсія -інтроверсія	1	34	9,1471	4,17882	,71666
	0	10	7,2000	5,11642	1,61795
Нейротизм – емоційна стабільність	1	34	8,71	4,414	,757
	0	10	10,90	3,315	1,048
Відкритість – закритість до нового досвіду	1	34	7,94	4,684	,803
	0	10	9,00	3,091	,978
Сумлінність – незібраність	1	34	9,18	3,865	,663
	0	10	8,60	4,526	1,431
Добррозичливість – ворожість	1	34	9,32	4,147	,711
	0	10	6,30	4,398	1,391

**Додаток К****Програма психологічної роботи з розвитку резильєнтності поліцейських як чинника готовності до професійної діяльності**

**Мета:** формування резильєнтності, підвищення стійкості до впливу стресів, розвиток навичок продуктивного подолання складних життєвих і професійних завдань; активізація свідомого та оптимістичного ставлення до життя та професійної діяльності; формування вміння відновлюватися після виконання складних професійних завдань.

**Завдання:**

- Формування свідомого ставлення до життя, до себе, до своєї професійної діяльності.
- Розвиток навичок проектування себе і свого життєвого, професійного шляху в майбутньому.
- Формування оптимістичного і позитивного мислення, позитивного і впевненого бачення майбутнього.
- Підвищення самоповаги, саморозуміння, формування адекватного самоставлення і віри в свої сили, здібності, компетентності, які забезпечують успішне виконання професійних завдань;
- Формування комунікативних навичок, вміння регулювати свої емоційні реакції та поведінку в різних ситуаціях взаємодії з іншими людьми, конструктивно вирішувати конфлікти;
- Розвиток навичок встановлення соціальних контактів з оточенням, вміння підтримувати власну соціальну мережу контактів з людьми, які дають ресурсну допомогу у проблемних життєвих і професійних ситуаціях.
- Підвищення навичок розуміння смислу свого життя, професійної діяльності, допомога в усвідомленні себе і своєї роботи в поточному стані, розуміння більше сенсу життя, прихованого за щоденними справами.

Структура програми: 6 занять, по 1-1,5 год. кожне, які включають:

I. Вступну частину, де проводяться вправи-привітання, рефлексії внутрішнього стану, настрою, налаштування на групову роботу;

II. Основну частину, де учасники ознайомлюються із основними поняттями «резильєнтності», «стійкості», опанувальної поведінки, копінг- стратегій та ін.; виконують вправи, спрямовані на відпрацювання навичок конструктивного подолання проблем і стресових ситуацій, визначення стану своєї резильєнтності та побудови планів з її розвитку та ін.; беруть участь в рольових іграх, дискусіях, мозкових штурмах та ін.

III. Заключну частину, де організовується підведення підсумків, висловлення вражень учасниками щодо заняття, засвоєння досвіду подолання стресів, відновлення після них, розвитку стресостійкості та резильєнтності особистості як чинника підвищення готовності учасників до професійної діяльності.

Основний зміст занять наведено у додатку К, тут представлена схематична наповнюваність занять і послідовність пропонованих вправ і завдань.

**Заняття № 1****Привітання, налаштування на роботу, організаційний момент.****Знайомство. Вправа «Самопрезентація»**

**Мета:** познайомитися з учасниками, формувати позитивну атмосферу взаємодії.

Учасники сідають у коло. Учасникам пропонується по черзі (по колу) повідомити про себе таку інформацію:

- ім'я;
- улюблене захоплення.

Для початку нам необхідно познайомитися. Зараз кожен по колу називає своє ім'я і улюблене заняття.

**Вправа «Правила роботи групи»**

**Мета:** обговорення і прийняття правил роботи групи.

Психолог: «Для того, щоб ми могли ефективно працювати, потрібно прийняти правила. Це – закони групи, за якими вона живе під час усього тренінгу. Будь ласка, Ваші пропозиції!»

(Учасникам пропонується прийняти правила роботи групи на тренінгу, які записуються на плакаті)

*Орієнтованими правилами тренінгу можуть бути.*

1. Дотримуватися регламенту.
2. Бути доброзичливими.
3. Бути активними.
4. Не критикувати: кожен має право на власну думку.
5. Один говорить – усі слухають.

### **Вправа-розминка «Дерево»**

Мета: формувати позитивне самоставлення, розвивати віру у власні сили і можливості, здатність до подолання важких життєвих ситуацій.

Психолог звертається до учасників: «Відчуйте себе деревом і спробуйте уявити себе в таких ситуаціях:

- дерево у сонячну погоду;
- дерево і слабкий вітерець;
- дерево та сильний вітер».

Обговорення має містити висловлювання відчуттів, переживань учасників. Чи змінилися ваші відчуття від слабого до сильного вітру? Як ви себе почуваете?

### **Інформаційне повідомлення «Резильєнтність та її складові»**

Мета: ознайомити із сутністю поняття «резильєнтність» та розглянути його складові, довести важливість її формування у житті кожної людини, яка часто стикається із стресовими ситуаціями на роботі і в особистому житті.

Психолог повідомляє учасникам інформацію про поняття «резильєнтності», запитує, чи чули вони коли-небудь його.

При трактуванні поняття резильєнтності дуже важливим аспектом є не тільки стійкість до впливу стресів чи життєвих подій, а й повноцінне відновлення, здатність досягати успіху надалі.

**Резильєнтність** – це здатність людини вибудувати нормальне, повноцінне життя в складних життєвих умовах. Резильєнтність також передбачає досягнення високого результату, незважаючи на ймовірний ризик (наприклад, при подоланні людиною великої кількості стрес-чинників), та збереження основних цілеспрямувальних властивостей особистості, яка знаходиться під дією стресу чи у травматичній ситуації, а також – що найголовніше – повне відновлення після травми та досягнення успіху надалі.

Як вказує Л. Адаменко, «українською мовою концепт резильєнтності перекладається як «психологічна пружність», що описує здатність людини долати труднощі, позитивно адаптуватися, успішно функціонувати», незважаючи на психологічних вплив травм, стресів, екстремальних подій» [Адаменко Л., с. 5].

В сучасних наукових розвідках резильєнтність вивчається з огляду на два підходи до його розуміння:

1) резильєнтність як індивідуальна риса особистості (ego-resiliency), яка оберігає її негараздів життя та проявляється через гнучкість, кмітливість, спритність, міцність характеру, можливість адаптуватися до існування у різних зовнішніх умовах;

2) резильєнтність як динамічний процес, де відбувається позитивна адаптація до умов стресових подій, травм, важких життєвих ситуацій. В цьому значенні резильєнтність розуміється як активний, безперервний процес виникнення або розвитку нових ресурсів адаптації та здатності до відновлення, що має різний вияв залежно від ймовірності нових ризиків. Проте резильєнтність (і як риса, і процес) виникає і розвивається в людей впродовж всього життя [Психосоціальна підтримка / Н. Гусак, В. Чернобровкіна].

Характеристики резильєнтності включають:

- це особистісна якість, яка обумовлює подолання стресу;
- здатність людини протистояти і адаптуватися після стресу чи психотравми;
- здатність використовувати найбільш відповідний копінгово-захисний механізм [Грішин Е. О. Резильєнтність 2022, с. 69].

Важливу роль у розвитку резильєнтності особистості «відіграють її психологічне здоров'я та емпатія, внутрішній контроль, самопочуття та відчуття достатності. Також цінними є оптимізм, соціальна достатність, соціальні навички, навички вирішення проблем, напористість» [Балахтар]. Вказані особистісні характеристики входять до числа захисних чинників, що пов'язані з резильєнтністю, які К. Балахтар пропонує розглядати як її складові.

К. Балахтар пропонує такі складові елементи резильєнтності, що допомагають українцям вистояти в умовах війни:

- надія, що пов'язана із впевненістю щодо здатності українців пройти через всі труднощі та досягти оптимістичного майбутнього;
- оптимізм, спрямований на віру в перемогу;
- адаптивність – здатність людини швидко пристосовуватися до змін; адекватно реагувати на ймовірні зміни протягом дня, години;
- стійкість – здатність триматися, не втрачати віри, навіть при трагічних новинах і обставинах [Балахтар К., с. 57].

Складовими резильєнтності за О. Горбановською є:

1) психологічна життєздатність, що дає ментальну силу та розвиває здатність особистості виробляти стратегії виживання, залишатися спокійним та фокусуватися на поточному моменті під час кризи, рухатися вперед без тривалих зупинок та негативних психологічних наслідків (тривожності, дистресу);

2) емоційна життєздатність, яка дає змогу усвідомлювати свої емоції та їх причини, дотримуватися стратегії «реалістичного оптимізму» при потрапленні у кризу, проактивно застосовувати внутрішні та зовнішні ресурси для її подолання, а також здатність керувати своїми реакціями на зовнішні стрес-чинники і своїми емоціями в екологічний спосіб;

3) фізична життєздатність, яка забезпечує силу і витривалість тіла, його здатність ефективно адаптуватися та швидко відновлюватись після травматичного досвіду, захворювання, надмірного фізичного навантаження тощо;

4) соціальна життєздатність, що включає здатність людини спільно долати будь-які труднощі (наприклад, війна, стихійне лихо, економічна криза та ін.) [Горбановська О.].

Науковці О. Чиханцова та К. Гуцол на основі аналізу зарубіжних праць сформулювали своє бачення компонентного складу резильєнтності, що включає:

1. Оптимізм (впевнене бачення майбутнього);
2. Соціальні контакти з оточенням (здатність створювати та підтримувати соціальну мережу особистісних стосунків);
3. Самопроекування (здатність до побудови свого проекту майбутнього та його втілення, здійснення життєвих планів);
4. Самоставлення (розуміння себе, вміння прогнозування власної соціальної ефективності, регулювання міжособистісних взаємин на основі знання своїх сильних і слабких рис);
5. Цілі (резильєнтні люди планують майбутнє, обираючи свідомі цілі для досягнення мети);
6. Сенси (резильєнтні люди здатні до розуміння смислу життя, оточують себе тим, що дає їм мету і смисл життя) «Відчуття відданості значущій справі додає мужності, рішучості та життєвої сили» [Чиханцова О., Гуцол К. Псих. основи, с. 21].

Вони вважають, що «модель резильєнтності особистості являє собою систему стійких позитивних рис особистості, це ресурс особистості, який сприяє успішному поверненню людини до нормального психічного та фізичного стану після стресових і травматичних подій» [Чиханцова О., Гуцол К. Псих. основи, с. 21].

Наприкінці психолог запитує думку учасників, чи потрібна резильєнтність працівникам різних силових структур, чи потрібна вона поліцейським? Чому? За можливості учасники наводять приклади, де найбільш доречно резильєнтність (при яких видах їх професійної діяльності).

#### **Вправа «Я говорю «Я»**

Мета: формувати вміння висловлюватися від свого імені, формулювати власні думки і пропозиції, критику у толерантній формі.

Обладнання: плакат із «Я повідомленнями» та «Ти повідомленнями».

Психолог: «Багато проблем виникає у людей через невміння спілкуватися. Коли ми сперечаємося, з'являються негативні емоції, сильні почуття. Ми говоримо: «Ти завжди грубиш...», «Ти ніколи не думаєш про те, що я хочу...», «Ти ніколи не вибачаєшся...», «Ти маєш думати про майбутнє», «Ти маєш поважати старших», «Замовкни!», «Ти даси мені наразі пройти!».

Ці слова «завжди», «ніколи», неправдиві. Інша людина думає: «Це неправда. Мене атакують. Мені потрібно захищатися». Таку манеру спілкування називають «Ти ствердження».

З метою профілактики конфліктів варто частіше використовувати «Я ствердження». Наприклад, «Я відчуваю...», «Я почуваюсь...». «Коли ти...», «Безперечно, ти можеш мати свою особисту думку, але й до старших треба прислухатися», «Цікаво, якою людиною ти хотів би бути? Яку професію плануєш вибрати? «Знаєш, повага до старших - це елемент загальної культури людини», «Вибач, але ти мені заважаєш», «Вибач, але мені потрібно пройти».

Психолог. Отже, ми переконалися, що у спілкуванні можна уникнути наказових форм, а значить уникнути конфлікту.

Давайте спробуємо замінити Ти-висловлювання на Я-висловлювання». Пропонує учасникам записати свої варіанти Я-висловлювань на такі фрази.

Ти завжди запізнюєшся, це не поважливо до мене.

Ти ніколи не здаєш проекти у зазначений термін, ти поганий працівник.

Ти часто кричиш на мене, ти зла людина.

Ти не дотримуєшся обіцянок.

Ти ображаєш мене своїми вчинками і словами.

Ти завжди забуваєш про наші плани і поводишся безвідповідально.

Ти не приділяєш мені уваги / не даруєш квіти.

Від тебе доброго слова не дочекаєшся!».

Після того, як учасники записали всі свої варіанти – в загальному колі обговорюються результати перетворення Ти-висловлювань в Я-висловлювання.

Обговорення: Чи вдалося зменшити градус претензій при переформулюванні висловлення? Чи будете користуватися цим прийомом у взаємодії з іншими людьми?

#### **Вправа «Рекомендації з розвитку резильєнтності» (за Л. Любіною)**

Мета: ознайомити учасників із рекомендаціями для розвитку резильєнтності, обговорити реальність та досяжність їх втілення в життя.

Психолог повідомляє інформацію про поради, рекомендації з розвитку резильєнтності, запитує в учасників, які з порад вони можуть втілити в життя найближчим часом.

«Вироблення навичок резильєнтності допомагає людині протистояти стресу, так само як організм опирається шкідливим впливам завдяки імунній системі.

5 порад щодо розвитку навичок резильєнтності, які допоможуть захистити ментальне здоров'я та попередити розлади:

1. Орієнтуйтеся на власні цінності та плануйте життя згідно з ними.
2. Будьте зосередженими та «включеними» у життя.
3. Визначте межі своєї компетентності (відповідальності VS безпорадності).
4. Навчіться техніки «заземлення».

5. Вирішуйте проблеми, а не уникайте їх.

Далі психолог обґрунтовує вказані поради, пропонує обговорити кожен з них.

1. Орієнтуйтеся на власні цінності та плануйте життя згідно з ними. Цінності вказують нам на те «Якою людиною (студентом, другом) я хочу бути?», «Як я хочу ставитись до себе, до інших і до світу навколо?». Для розвитку цієї навички нам важливо кожен раз перевіряти Як те що я роблю, як себе поведжу, спілкуюсь з іншими, наближає мене до власних цінностей, до того, якою/яким я хочу бути? Для визначення системи власних цінностей, складіть перелік значущих для вас речей у житті за допомогою дієслів. Наприклад, «піклуватись про себе та інших», «бути хорошим другом та прикладом для наслідування своїм близьким», «поводити себе так, щоб можна було пишатись собою» та ін. Цінності визначають націленість нашого життя на певну мету та розвивають почуття узгодженості життя.

2. Будьте зосередженими та «включеними» у життя. Тренуйте свою здатність зосереджувати увагу безпосередньо на тому, що ви робите в даний конкретний момент, не відволікаючись на сторонні думки та дії. Здатність бути «включеним» у діяльність означає приділяти цій діяльності всю свою увагу. Визнайте ситуацію такою, якою вона є в реальності, опишіть її, спробуйте усвідомити своє ставлення та почуття відносно цієї ситуації: «Зараз я дуже хвилююсь через те, що не отримала зворотного зв'язку від своїх рідних. Я чекаю їх відповіді. Мені тривожно та страшно». Усвідомивши власну оцінку ситуації, ми можемо керувати реакцією на неї.

3. Визначте межі своєї компетентності (відповідальності VS безпорадності). Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати, що ви можете зараз змінити, на що конкретно вплинути, що саме від вас залежить. Повернення відчуття контролю є помічним, тому знайдіть і зосередьтеся на тих елементах ситуації, на які ви можете вплинути, якими ви здатні керувати. Це повертає відчуття безпеки та стійкості, визначає зону вашої ефективності. «Що конкретно я можу в цій ситуації зробити самостійно?», «До кого я можу звернутись по допомогу?», «Хто саме мені може допомогти?», «Яка саме допомога мені потрібна?» та ін.

4. Навчіться техніки «заземлення» – це вміння допомагати собі у ситуації «емоційного спалаху», стан в якому вас охоплюють неймовірно важкі думки та почуття, ви відчуваєте паніку або тривогу, пригнічені або переживаєте панічні атаки, маєте флешбеки або нав'язливі спогади. У такому стані корисними є використання певних технік (вправ), які допоможуть «заземлитись», скерувати свою увагу на навколишнє середовище, зосередитись на тому, де саме зараз ви знаходитесь, в якому місці, що саме робите в цей момент часу, що відчуваєте тощо. До таких технік належить вправа «5-4-3-2-1»: «Що я бачу? Назвіть 5 речей, які ви можете побачити. До чого я торкаюсь? Назвіть 4 речі, які ви можете відчути тілом («мої ноги на підлозі»). Які звуки я чую?» Назвіть 3 речі, які ви можете почути («рух на вулиці», «спів птахів»). Які запахи відчуваю? Назвіть 2 речі, які ви відчуваєте. Який смак я зараз відчуваю? Назвіть 1 річ, яку ви можете скуштувати». Для заспокоєння корисними є також дихальні практики (вправа «Квітка-свічка» та ін.). Для цього потрібно звернути увагу на своє дихання: вдихайте через ніс (ніби аромат улюбленої квітки) і повільно видихайте через рот (задувайте свічку). Покладіть руки на живіт. Спостерігайте, як ваші руки рухаються вгору і вниз, коли ви дихаєте.

5. Вирішуйте проблеми, а не уникайте їх. Розвиток здатності вирішувати проблеми є навичкою здорової особистості, що дозволяє попередити емоційне вигорання, і як наслідок, депресії. Чим більше ви будете намагатись відгородитися від проблем, тим складніше їх подолати, коли зрештою доведеться з ними зустрітись. «Замість того, щоб тримати проблеми за зачиненими дверима, їх треба випустити, вишикувати в чергу та поступово розв'язувати», – радять психологи. У цьому вам допоможуть такі запитання: «Що би сказала про цю ситуацію моя близька людина?», «Що би я порадив/ порадила своєму другу чи подрузі в подібній ситуації?», «Чи те що роблю/думаю про цю ситуації допомагає мені її вирішити?» «Якщо би я не переживав/не переживала цих емоцій, як тоді



я дивився/дивилась на цю ситуацію?», «Яких навичок, знань або умінь мені ще не вистачає, щоби краще зрозуміти цю ситуацію?» та ін. Часто після подолання негараздів, люди переоцінюють свої погляди, створюють міцніші стосунки, наважуються на позитивні зміни та починають цінувати прості, радісні моменти життя». [Любіна Л.].

#### **Вправа «Слова-афірмації»**

Мета: ознайомлення із афірмаціями, створення умов для подолання напруги, оволодіння навичками відновлення після стресу.

Психолог: «Повторення коротких, простих тверджень (афірмацій) дозволяє подолати емоційну напругу, знімає неспокій.

Ось декілька прикладів:

- «зараз я відчуваю себе краще»;
- «я можу повністю розслабитися, а потім швидко зібратися»;
- «я можу управляти своїми внутрішніми відчуттями»;
- «я справлюся з напругою у будь-який момент, коли побажаю»;
- «життя дуже коротке, щоб витратити його на всякий неспокій»;
- «що б не трапилося, постараюся зробити все, від мене залежне, щоб уникнути стресу»;

- «внутрішньо я відчуваю, що все буде в порядку».

Можете придумати свої твердження. Головне – повторювати їх декілька разів в день (вголос або записувати).

Давайте створимо такі твердження, що будуть сприяти самозаспокоєнню, зняттю напруги, вирішенню стресових ситуацій.

#### **Вправа-релаксація «Морський берег»**

Мета: дати змогу заспокоїтися, розслабитися, зняти психоемоційне напруження, відпочити, надихнутися на внутрішній пошук енергії для звершень.

Заплющіть очі. Зручно сядьте, покладіть руки на коліна, долонями догори. Уявіть собі берег моря. Зробіть глибокий видих, повільний вдих.

Шумить морська хвиля, заспокоює і заколисує. Ви сидите на березі моря, близько біля води. Ноги торкаються морської води. Повільно робите вдих, видих. Відчуваєте приємну прохолоду води. З кожним вдихом вода повільно входить у вас через ступні ніг, піднімається вгору по тілу аж до грудей. Вашому тілу приємно, спокійно. Ви відчуваєте себе берегом моря. Ви розчинилися в піску і вас омиває вода. Вдих - приплив, видих - відплив. Вам добре і приємно. Ви злилися з природою.

Вдих – видих; ще раз – вдих – видих. Ми відчуваємо безмежність простору. Майже можемо доторкнутися рукою неба. Море наповнює нас своєю свіжістю.

Вдих – видих; ще раз – вдих – видих. Морська подорож підходить до завершення. Ми повертаємося в своє тіло.

М'яко розплющіть очі, потягніться. Втоми вже немає, ви збагатились енергією. Бажаю вам провести решту дня цікаво й у доброму настрої.

#### **Завершальна частина, підведення підсумків.**

##### **Вправа-рефлексія**

Мета: підвести підсумки, покращити усвідомлення виконаної роботи.

Наприкінці заняття психолог пропонує учасниками пригадати, що було на занятті. Ставить питання: - Що нового, важливого ви дізнались сьогодні? - Які висновки зробили для себе?

## Заняття № 2

### Привітання, налаштування на роботу, організаційний момент.

#### Арт-вправа «Емоційна діагностика»

Мета: діагностика психоемоційного стану, настроїв членів групи.

Інструкція: «Ми знаємо, що кожен колір несе в собі якийсь стан, настрої, закрийте очі, відчуйте свої кольори, якого кольору зараз ваша голова, тіло, руки, ноги, запам'ятаєте ці кольори. Зараз я роздам вам намальованих чоловічків і набір олівців, а ви розфарбуєте цього чоловічка, відповідно до тих кольорів, які ви відчули в собі».

*Обговорення заняття.* Отримання зворотного зв'язку від учасників.

#### Вправа «Приберіть слово проблеми»

Мета: обговорення з учасниками китайської мудрості, формування здатності бачити у стресових ситуаціях можливості для розвитку.

*«Приберіть зі свого лексикону слово «проблеми», й вони щезнуть самі собою».*

#### *Китайська мудрість*

Учасникам пропонується прочитати мудрість та висловити своє ставлення до неї, відповісти, чи зрозуміла її сутність, як саме вони можуть трактувати її для себе та оточуючих.

У підсумку учасники можуть дійти до висновку, що навіть якщо не вдається прибрати слово проблеми із лексикону, то варто вчитися їх вирішувати, долати труднощі життя.

#### Вправа-діагностика «Визначення рівня стресу в житті»

Мета: визначити рівень стресу в житті учасників, мотивувати до докладання зусиль для свідомого подолання стресів.

За даними відомих психологів, негативний вплив стресу провокує не тільки погіршення самопочуття, а й фізичного здоров'я, зокрема, що важливо для дівчат – збільшення збільшення маси тіла, відкладання жиру в області живота. Високий рівень стресу, недосипання, труднощі адаптації у світі, призводять до погіршення психічного і фізичного самопочуття, а ваше не вміння його долати, хаотичні дії з тимчасового подолання стресових подій тільки ускладнюють проблему. Тут, як і в більшості випадків Вашого життя, потрібна системність та послідовність роботи з укралення фізичного та психічного імунітету до впливу стресів.

А тому, перш за все, слід визначити Ваш рівень стресу в житті. Психолог пропонує взяти участь в опитуванні, спрямованому на визначення показників стресу в житті.

#### *Шкала психологічного стресу*

Інструкція: Вам пропонується дати оцінку станів за ступенем їх присутності у вас. Використовуйте цифри від 1 до 8, де 1 – це повне заперечення присутності в вас даного стану, а 8 – постійна присутність стану у вашому нинішньому житті.

1. Я перебуваю в стані напруги і схвильованості
2. Я відчуваю ком у горлі і / або сухість у роті
3. Мені не вистачає часу на відпочинок, я занадто завантажена роботою
4. Я погано переживаю їжу, пропускаю прийоми їжі
5. У моїй голові плутанина, мої плани постійно змінюються, думки крутяться по колу
6. Я відчуваю себе ізольованою, самотньою, мене ніхто не розуміє
7. Я відчуваю фізичну втому, головні болі, болі в спині, шиї, спазми в шлунку
8. Я відчуваю занепокоєння, поглиненість думками, змученість
9. Мене кидає то в жар, то в холод
10. Я плачу з будь-якого приводу
11. Я відчуваю втому
12. Я забуваю про справи, які повинна зробити
13. Мої щелепи міцно стиснуті
14. Я спокійна

15. У мене проблеми з диханням
16. Я страждаю від проблем з травленням
17. Я відчуваю себе схвильованою, збентеженою, стурбованою
18. Я здригаюся від будь-якого шереху
19. Я довго засинаю (більше півгодини)
20. Мені складно концентрувати увагу
21. Я виглядаю втомленою, у мене кола під очима
22. Я відчуваю вантаж на своїх плечах
23. Я не можу перебувати на одному місці, я повинна рухатися (через стривоженість)
24. Я напружена
25. Я не можу контролювати свої емоції, жести, настрій.

Тепер порахуйте, що вийшло, склавши всі бали. Якщо ваш результат не перевищив 100 балів, то стрес вам не загрожує. Якщо ваш результат склав 100-125 балів, то ви володарка середнього рівня стресу, якщо 125 і вище – у вас високий рівень стресу.

Тих, у кого все в нормі, хочеться привітати, ну а тим, у кого є всі ознаки стресу, не слід затягувати з його усуненням. Головне, зізнайтеся собі в тому, що стрес у вас є. А що з цим робити далі? Підберіть для себе найбільш оптимальний варіант впоратися зі стресом і втілюйте його в життя!

#### **Вправа «Список ресурсів для подолання стресу, відновлення після нього»**

Мета: стимулювати до пошуку ресурсів для подолання стресів та їх наслідків у житті, ресурсів для відновлення після впливу стресу.

Психолог: «Відповідно до отриманих результатів опитування важливим є пошук ресурсів для подолання стресів. Назвіть, якими шляхами (навіть неймовірними) Ви можете подолати свої стреси, хто може допомогти у цьому, яку саме допомогу можуть надати Вам близькі, рідні люди, тварини, природа?».

Учасники складають список ресурсів, які допомагають їм долати стрес та його наслідки (1 список) і список ресурсів, які допомагають відновитися після дії стресу.

В загальногруповому обговоренні учасники розповідають про свої списки, діляться досвідом.

Психолог запитує, чиї ідеї здалися найкращими, чий досвідом хочеться скористатися, а чий доповнити, запропонувати щось краще.

#### **Вправа «Засоби та способи подолання стресових станів»**

Мета: ознайомити із існуючими групами способів подолання стресових ситуацій та підвищення стресостійкості.

Психолог: «Ознайомтеся з існуючими групами способів подолання стресових ситуацій та підвищення стресостійкості. Висловіть свою думку з приводу їх адекватності та можливості застосування у вашому досвіді вирішення стресових ситуацій».

<p><i>ГРУПА 1.</i> <i>Зміни середовища.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Спілкування з тваринами.</li> <li>– Спілкування з людьми, з якими відчуваєте себе комфортно.</li> <li>– Перебування в емоційно сприятливій атмосфері: в будинку дитини, на спортивних змаганнях, в церкві т.д.</li> <li>– Подорожі під час відпустки та у вихідні дні.</li> <li>– Зміна приміщення, в якому працюєте.</li> <li>– Зміна місця проживання.</li> <li>– Зміна професії.</li> <li>– Фітоконтакти з улюбленими рослинами.</li> <li>– Експерсії.</li> </ul>
<p><i>ГРУПА 2.</i> <i>Антистресові засоби.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Спілкування з партнерами по захопленнях.</li> <li>– Дихальна гімнастика.</li> <li>– Винахід засобів зміни рутинної роботи та їх застосування.</li> <li>– Заняття гімнастикою.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Заняття хатха-йогою.</li> <li>– Виконання молитви.</li> <li>– Комплекс психомоторних разрядок.</li> <li>– Звернення до природних еротичних емоцій.</li> <li>– Використання засобів, які допомагають нейтралізувати стресові переживання: музика, література мистецтво, театр, природа і т.п.</li> <li>– Розмова про стрес з колегами та іншими людьми.</li> <li>– Пошук виходів зі стресового стану за допомогою уявних експериментів і сценаріїв з уявленням себе в ролі супротивників.</li> <li>– Прийом заспокійливих процедур: водні, психотактильні.</li> <li>– Хобі.</li> </ul>
<i>ГРУПА 3. Засоби витісняючого впливу:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Емоційне відреагування (виговоритися, поплакати, посміятися).</li> <li>– Використання фізичних навантажень.</li> <li>– Звернення до домашніх господарських справ.</li> <li>– Планування фаз розслаблення під час професійних видів діяльності.</li> <li>– Влаштування на роботу за сумісництвом.</li> </ul>
<i>ГРУПА 4. Коригування своїх поведінок.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Уникання ізоляції.</li> <li>– Вивчення досвіду роботи і поведінки колег.</li> <li>– Перехід на жорсткий ритм праці та відпочинку.</li> <li>– Зміна стилю відносин з колегами.</li> </ul>
<i>ГРУПА 5. Аналіз причин стресових станів для їх подолання.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Оцінка причин стресових переживань.</li> <li>– Усвідомлення свого стану, бажання допомогти собі.</li> <li>– Самоаналіз і самокорекція за критеріями Я-концепції.</li> </ul>
<i>ГРУПА 6. Самокорект ування особистості</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Внутрішні діалоги з собою і партнерами на теми стресу.</li> <li>– Сповідь перед собою.</li> <li>– Удосконалення свого професіоналізму.</li> <li>– Отримання післявузівської (другої) освіти.</li> <li>– Розробка та реалізація програми самоосвіти.</li> <li>– Самонавіювання, що нейтралізує стресові стани.</li> </ul>
<i>ГРУПА 7. Використан ня психотерапе втичних засобів.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Використання психоделічної музики.</li> <li>– Комплекс психомоторних разрядок.</li> <li>– Консультації психологів (вчених), що спеціалізуються в професійному спілкуванні.</li> <li>– Консультації психотерапевтів.</li> <li>– Відвідування кабінету релаксації.</li> <li>– Прийняття заспокійливих відварів трав і т.д.</li> </ul>

Психолог: - Які заходи вам найбільше підходять? Що із почутого Ви можете використати сьогодні, найближчим часом?

#### **Вправа «Допоможи довести справу до кінця»**

Мета: стимулювати до планування завершення розпочатих справ, розвивати відповідальність і цілеспрямованість у досягненні мети, виконанні поставлених завдань.

Психолог повідомляє інформацію: «Високу працездатність у виконанні професійних функцій забезпечують такі властивості і здібності: впевнення у своїх силах, прагнення наполегливо і до кінця доводити розпочату справу, здатність вільно керувати своєю поведінкою і поведінкою інших, професійна працездатність, активність і саморегулювання, урівноваженість і витримка, рухомий темп роботи» [Кавуненко Н.].

Далі пропонує кожному учаснику взяти аркуш паперу та проаналізувати одну справу, яка у них залишається постійно недоробленою, яка постійно перетягує на себе увагу, але все ніяк не може завершитися.

Психолог просить «тут і зараз» записати 5 позицій, які точно допоможуть завершити цю справу в найближчий час (що потрібно зробити, до кого звернутися, що написати і т.д.), Учасники записують свої кроки, що допоможуть їм завершити справи. Перший крок психолог просить зробити сьогодні, максимум завтра, щоб дійсно закрити справу, просунути у напрямку її завершення.

#### **Вправа «Антистресова програма» (Сердюк Л. З., Купрєєва О. І.)**

Психолог пропонує учасником скласти для себе «антистресову програму», в яку б входили дії, за допомогою яких можна подолати стрес та напругу. Потім учасники по черзі називають пункти складеної програми, а психолог записує на дошці.

Приклад антистресової програми:

1. Правильно харчуватись: більше їсти натуральних продуктів.
2. Гуляти на дворі, в парку, дихати свіжим повітрям.
3. З'їсти банан – у ньому є серотонін – гормон щастя.
4. Виконувати вправи на релаксацію – вони знижують напруження в стресових ситуаціях.
5. Слухати приємну музику.
6. Хобі. Зцілення не в тому, що ви робите, а як ви до цього ставитесь.
7. Беріться за посильні завдання, але постійно розвивайте свої вміння для більш складних.
8. Не зловживайте кавою, алкоголем та нікотинном.
9. Змінити ставлення до життєвих ситуацій – не перебільшувати дрібниці.
10. Спілкуватись з близькими людьми, родиною, друзями.
11. Робити добро іншим просто так, а не очікуючи добра від них.
12. Пам'ятати про негативний вплив на організм людини таких емоцій, як образа, гнів, роздратування, злість.
13. Концентруватись на світлих сторонах життя та подіях.
14. Справжнє фізичне та психічне здоров'я полягає не в тому, щоб відповідати чийсь нормам та стандартам, а втому, щоб прийти згоди з самим собою.

#### **Вправа «Поради для самооцінки»**

Мета: формування адекватного позитивного ставлення до себе, підвищення впевненості в собі.

Поради для корекції самооцінки:

- перестаньте порівнювати себе з іншими;
- навчіться аналізувати ситуації, в які потрапляєте, і робити відповідні висновки;
- цінують та розвивайте у собі хороші сторони;
- звертайте увагу на власні сильні сторони;
- прийміть у собі власні слабкі сторони, не звинувачуйте себе через їх наявність та неможливість змінити; відмовтесь від самоприниження;
- не соромтесь висловлювати свою думку;
- не погоджуйтесь із ситуаціями, подіями, людьми, які принижують гідність і примушують Вас відчувати неповноцінність;
- намагайтеся взаємодіяти з активними і позитивними людьми, які можуть вас підтримати;
- використовуйте афірмації, для підвищення самооцінки;
- дійте, будьте активними у всьому; намагайтеся займатись тим, що вам подобається;
- полюбіть себе, піклуйтеся про себе (зробіть собі щось приємне, якийсь подарунок, скажіть комплімент).

Обговорення: Що із запропонованого можна втілити прямо зараз?

### **Завершальна частина, підведення підсумків.**

#### **Завершальна вправа «Аплодисменти»**

Ми з вами добре попрацювали. І на завершення я пропоную уявити на одній долоні посмішку, а на іншій – радість. А щоб вони не втекли від нас, їх треба міцно-міцно поєднати в аплодисменти.

До нових зустрічей!

### **Заняття № 3**

#### **Привітання, налаштування на роботу, організаційний момент.**

#### **Вправа «Прогноз погоди-настрою»**

Мета: сприяти рефлексії власного настрою, стимулювати до прогнозування своїх відчуттів, звернути увагу на емоційне самопочуття учасників.

Психолог просить учасників розказати по черзі про свій внутрішній стан погоди на сьогодні (сонячно, дощить, віє вітер змін).

#### **Дискусія «Навіщо людині самоконтроль?»**

Мета: стимулювати до обговорення сутності самоконтролю та власної відповідальності за дотримання суспільних правил, моральних і соціальних норм, основ здорового способу життя,

Психолог пропонує учасникам висловитися з приводу того, як вони розуміють вислів «Кожна людина – сама собі контролер». В процесі обговорення пропонує поділитися на 2 групи і висловити за і проти самоконтролю в житті.

Після обговорення з'ясовують, що таке самоконтроль, хто несе відповідальність за дотримання норм і правил.

#### **Інформаційне повідомлення «Готовність до професійної діяльності поліцейських»**

Мета: ознайомити із поняттям «готовності до професійної діяльності», повідомити про її компоненти, мотивувати до самоаналізу сформованості цих компонентів, визначення потреби в саморозвитку необхідних якостей, вмінь, компетентностей для покращення результатів готовності до професійної діяльності, успішності при виконанні поставлених професійних завдань.

Готовність майбутнього фахівця до професійної діяльності у наукових психолого-педагогічних дослідженнях розуміється як:

1) інтегральне особистісне утворення, що включає стійке прагнення до праці в цій галузі, наявність адекватних знань, умінь, навичок, а також комплекс індивідуально-типологічних, соціально-психологічних особливостей, які зумовлюють високу ефективність її професійного функціонування в цій галузі;

2) цілеспрямоване вираження особистості, а саме – її переконання, погляди, відношення, мотиви, почуття, вольові та інтелектуальні якості, знання, навички, уміння, установки тощо» (цит. за О. Сиротюк [., с. 149]).

Готовність майбутніх фахівців до професійної діяльності включає такі основні складові: психологічна готовність, теоретична і практична готовність, готовність до подальшого вдосконалення себе як фахівця.

На думку П. Козири, С. Васюк, прояви психологічної готовності поліцейських до професійної діяльності є «виявом сукупності особистісних та вольових якостей, інтелектуальних, емоційних, мотиваційних аспектів психіки людини в їх взаємозв'язку із зовнішніми умовами та майбутніми завданнями» [Козира П., с. 26].

У праці О. Гринчук наведено структуру психологічної готовності майбутніх офіцерів-психологів до професійної діяльності, яка побудована на інтегративному підході, та охоплює: особистісну, функціональну і спеціальну готовність.

Далі психолог пропонує уважно послухати, записати основні показники готовності (за трьома її компонентами – у три колонки) та поставити собі оцінку за 10 бальною

шкалою (на інтуїтивному рівні) щодо сформованості всіх вказаних показників цих компонентів.

<p>1. Компонентами і показниками особистісної готовності до професійної діяльності виступають:</p>	<p>1) психологічна готовність (автономність; висока адекватна самооцінка та відповідний рівень домагань; адекватний прояв тривожності; здатність до самоконтролю і саморегуляції; комунікативні здібності і навички та ін.);</p> <p>2) мотиваційна (свідомі мотиви вибору професії; професійна спрямованість; потреба у досягненні успіхів при виконанні професійних завдань та ін.);</p> <p>3) когнітивна готовність (система уявлень про майбутню професію; рівень інтелекту; свідоме ставлення до власних здібностей і можливостей; прагнення до пізнання себе, прагнення до саморозвитку; сформованість професійних знань, вмінь, навичок);</p> <p>4) моральна готовність (засвоєння соціальної сутності та особистого сенсу професійної діяльності; сформовані якості відповідальності, людяності; гуманістична спрямованість; активна життєва позиція та ін.);</p> <p>5) емоційно-вольова готовність (психічна стійкість, витримка, емоційна врівноваженість; здатність до самоорганізації, самоконтролю; стресостійкість, наполегливість, цілеспрямованість, готовність до ризику, сміливість, рішучість, впевненість в собі) [Гринчук О., Псих. Готовність, с. 113].</p>
<p>2. Функціональна готовність до професійної діяльності включає такі компоненти та їх показники:</p>	<p>1) комунікативна (включає загальні та професійні комунікативні якості, до яких відносяться: комунікабельність, рефлексивність, емпатійність, володіння професійним мовленням та ефективними комунікативними технологіями, готовність до встановлення контактів та надання взаємодопомоги; комунікативна толерантність);</p> <p>2) креативна (гнучкість розуму; творчі здібності; здатність генерувати нові ідеї; інтуїція, кмітливість, евристичність; творча активність та ін.);</p> <p>3) операційна (сформованість вмінь і навичок для розв'язання професійних завдань; здатність до оволодіння методами, прийомами, способами здійснення професійної діяльності (техніками і технологіями; здатність до моделювання діяльності);</p> <p>4) оцінювальна (самокритичність; здатність до рефлексії; здатність до самооцінки власної професійної підготовки, оцінювання відповідності результатів вирішення професійних завдань до поставлених вимог). [Гринчук О. Псих. готовність, с. 113].</p>
<p>Спеціальна готовність до професійної діяльності складається із таких компонентів:</p>	<p>1) військова (здатність до виконання військових завдань та несення військової служби; готовність до ризику; мобілізованість; рішучість; швидкість прийняття рішень; рівень військово-технічних знань);</p> <p>2) командирська (лідерські якості; дисциплінованість; відповідальність; прогностична здатність; швидкість в орієнтуванні у ситуаціях; вміння переконувати; вимогливість до себе та інших; патріотизм);</p> <p>3) синергетична (здатність до самоорганізації, самоконтролю і самоефективності; вміння саморегуляції, здатність до самовідновлення психічної стійкості; схильність до саморозвитку і самовдосконалення тощо) [Гринчук О. Псих. готовність, с. 114].</p>

Після закінчення самооцінювання учасники аналізують свої сильні сторони і недоліки у розвитку готовності до професійної діяльності. визначають сфери, які потрібно вдосконалити.

#### **Вправа «Формуємо професійну відповідальність»**

Мета: ознайомити із поняттям професійної відповідальності, формувати уявлення про її вияви, мотивувати до її розвитку.

Психолог зачитує ознаки відповідальності фахівця:

- у ставленні до праці (добросовісність, наполегливість, активність, старанність, принциповість, прагнення до професійного самовдосконалення, готовність відповідати за наслідки своїх дій);

- у ставленні до клієнтів та своїх колег (адекватність, надійність, відкритість, чуйність, спрямованість на співпрацю);

- у ставленні до себе (адекватність самооцінки та самоконтролю, вимогливість).

Запитує, яку відповідальність найбільше відчують учасники.

#### **Вправа «Полотно бажань»**

Мета: ознайомити із технікою самопрограмування, створення умов для активізації і здійснення власних бажань, цілей, завдань в особистому та професійному житті.

Потрібно розслабитися і почати уявляти собі, як буде виглядати ваше здійснене бажання, що вас буде оточувати, в якому ви будете стані, що ви при цьому будете відчувати, чути. Чим більш докладно ви будете уявляти, тим ефективнішою буде програма. Краще всього якщо ви не обмежитеся «застиглою» картинкою, а переглянете цілий «фільм» в уяві, причому обов'язково кольоровий і зі звуками.

Уявіть собі, що екран, на якому ви дивитеся цей «фільм», збільшується. Він вже розміром зі стіну кімнати. Тепер уявіть, що ви підходите до нього і... переступаєте його межі. І от ви вже всередині тих подій, речей і людей, на яких тільки що дивилися з боку. Звертайте увагу на все: кольори, звуки, ваші відчуття і душевний стан. Беріть участь у подіях, що відбуваються тепер уже навколо вас: ходіть, розмовляйте, робіть в уяві те, що ви будете робити, коли досягнете бажаного.

Найкраще, якщо Ви будете бачити себе не з боку, а так, як це зазвичай буває в житті. Знаходьтеся усередині образу самого себе, а не поруч.

Ваші сцени можуть змінюватися. Слідкуйте тільки, щоб всі вони розповідали вам про бажаний результат і стан.

Так само уявляйте собі сам процес досягнення мети. Наприклад, ви знаєте, що вам належить подолати якусь перешкоду, або освоїти щось нове, або провести складну розмову. Проживіть цю ситуацію в своїй уяві, причому проживіть УСПІШНО! Ви можете по декілька разів повторювати якісь фрагменти або цілі «етюди». Можна буквально репетирувати в розумі будь-який вчинок, на який, наприклад, вам важко зважитися, але ви вважаєте, що це необхідно. Прокручуйте в уяві різні варіанти успішного стану та поведінки (так як ви розумієте успіх), все більш і більш деталізуючи те, що ви бачите, чуєте, відчуваєте.

Такий спосіб програмування можна використовувати не тільки для великих цілей, але і для більш дрібних завдань. Через деякий час у вашому житті і в вас самих почнуть відбуватися зміни. Вам буде здаватися це нез'ясовним, дивовижним збігом, майже дивом. Нічого подібного! Це працює ваша програма.

#### **Вправа «Поради для формування резильєнтності» (за Л. Любіною)**

Мета: ознайомити учасників із рекомендаціями для розвитку резильєнтності, обговорити реальність та досяжність їх втілення в життя.

Психолог пропонує ознайомитися із порадами, як розвивати резильєнтність

Запитує в учасників, які з порад вони можуть втілити в життя найближчим часом.

«7 порад щодо розвитку навичок резильєнтності, які допоможуть захистити ментальне здоров'я та попередити розлади:

1. Використовуйте правило «маленьких кроків».



2. Плануйте життя на майбутнє.
3. Турбуйтеся про своє фізичне здоров'я та міцний сон.
4. Практикуйте майндфулнес та інші методи зниження стресу.
5. Плекайте добрі і змістовні стосунки з іншими людьми та шукайте соціальну підтримку.
6. Доброзичливо ставтесь до себе та своїх здібностей.
7. Складіть свою «валізу ресурсів».

Далі психолог обґрунтовує вказані поради, пропонує обговорити кожна з них.

1. Використовуйте правило «маленьких кроків». Будь-яку справу чи вирішення проблемної ситуації починайте з маленьких кроків (нехай крок за кроком, у своєму темпі, проте не уникаючи і не накопичуючи їх). Приймайте невеличкі рішення та вживайте можливі заходи, які хоч трохи допоможуть вам впоратися з труднощами або покращити якість вашого життя.

Корисними можуть бути такі запитання собі: «Що я можу зробити саме зараз для того, щоб хоч якось вирішити цю ситуацію (допомогти собі чи іншим)?», «З чого я можу почати?», «Як я можу подати про себе саме зараз?». Або інші запитання, які налаштовуватимуть вас почати щось робити у напрямку вирішення ситуації. Керуйтеся правилом: «Якщо не можеш зараз щось зробити у напрямку вирішення проблеми, ляж і лежи у цьому напрямку!».

2. Плануйте життя на майбутнє. Можливість скласти плани на майбутнє (коротко чи довгострокові), здатність робити реалістичні плани та втілювати їх – також є характеристикою здорової особистості. Деякі цілі, які ми ставили перед собою, зараз можуть бути недосяжними, або просто втратили свою актуальність. Плануйте щось приємне в межах сьогоденної реальності. Подумайте про улюблену справу, яка вас потішить в найближчому майбутньому – наприклад, кава з друзями, смачний обід, ванна з піною, читання цікавої книги чи дрімання під улюбленою ковдрою.

3. Турбуйтеся про своє фізичне здоров'я та міцний сон. Регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня гормонів стресу та стимулює вироблення ендорфінів. Здорове поведінка спирається на турботу про себе та задоволення потреб у русі, регулярному та достатньому сні (відпочинку) та здоровому харчуванні, навичках особистої гігієни. Психолог з когнітивної психології Паробій зазначає: «...прожити день без руху – це як отримати ін'єкцію депресанта, а депривація сну аналогічна добровільній евтаназії. ... Ми жертвуємо сном та проводимо дні за комп'ютером, і в результаті крапля дощу або косий погляд викликають у нас стрес».

4. Практикуйте майндфулнес та інші методи зниження стресу. Навички використання технік усвідомлення (майндфулнес) та релаксації (наприклад, читання, прослуховування музики, медитація, аутогенне тренування), дають можливість справлятися зі складними емоціями, ефективно вирішувати конфлікти та відновлювати стосунки. Це відбувається завдяки вмінню зосереджуватися на відчуттях тіла, диханні та потоці думок без того, щоб у них занурюватися.

5. Плекайте добрі і змістовні стосунки з іншими людьми та шукайте соціальну підтримку. Підтримуйте добрі та близькі взаємини у своїй родині чи поза нею. Дбайте про те, щоб укріплювати свою «систему підтримки» – людей, з якими ви можете відчувати довіру, взаєморозуміння, повагу і підтримку, поділяти цінності чи захоплення. Розвивайте свої комунікативні навички, зокрема асертивність (це вміння у ввічливий та доброзичливий спосіб відстояти себе, виразити свої почуття та думки, не ображаючи і не порушуючи гідності інших людей). Розвитку цієї навички сприяють вміння до відкритої розмови про емоції з близькими людьми та спроможність звертатись за підтримкою до інших. Поділіться своїми переживаннями зі своїми рідними чи друзями, з якими ви маєте добрі та довірливі стосунки. Запитайте в них, що їм допомагає впоратись у подібних ситуаціях. Це допоможе вам отримати розуміння або нові ідеї, які можуть бути помічними, щоби впоратися з проблемами. Якщо у вас немає таких людей поруч або ви відчуваєте

себе знесиленими, це може стати нагодою, щоб звернутися до фахівця-психолога/психотерапевта. Адже це також може стати вашим безпечним і ресурсним простором.

6. Доброзичливо ставтесь до себе та своїх здібностей. Будьте добрими до себе, спілкуйтесь із собою з позиції подруги чи друга. Що б ви сказали близькій людині, якби вона думала те, що ви зараз? Коли ми міняємо позицію на дружню, стаємо значно більш співчутливими, аніж коли даємо слово внутрішньому критику. Підтримуйте себе: «Я сильна/ий», «Я справлявся/-лася з цим раніше», «Це пройде», «Зараз я в безпеці». Підбадьорюйте себе, і не сваріть за помилки, часто повторюйте собі: «Я маю значення», «Мені важко, але я переживу це», «Я дуже стараюся і виходить дуже добре». Аналізуйте свої думки з огляду на те, чи корисні вони для вас. Замисліться, чи корисно так думати та чи наближає це вас до ваших головних цінностей. Припустіть, що буде, якщо ви думатимете інакше, та виходьте з того, що буде кориснішим для вас.

7. Складіть свою «валізу ресурсів»: згадайте і запишіть, що допомагає/ло вам у складні періоди життя, і що є джерелом вашого задоволення. Подумайте про речі, які є для вас підтримуючими (ресурсними) у складні моменти життя.

Ви отримуете перелік справ/дій, які завжди покращуватимуть емоційний стан. Добре, якщо там будуть справи, які можна зробити одразу, наприклад, увімкнути улюблену музику, а також більш складні, які потребують планування. [Любіна Л.].

#### **Завершальна частина, підведення підсумків.**

Психолог запрошує учасників до обговорення і пропонує кожному відповісти на такі запитання: - Що нового сьогодні я відкрив для себе? Що я відчував на початку заняття і зараз? Щоб ви хотіли побажати один одному після нашої зустрічі?

#### **Заняття № 4**

##### **Вправа «Мої бажання» (О. Чиханцова)**

Мета: виявити досягнення та оцінити свої результати, мотивувати до подолання труднощів і досягнення успіху.

Психолог просить учасників продовжити незакінчені речення: «Я дуже хочу... Я намагаюся... Я досягнув... Я впевнений...».

Питання для обговорення: Як швидко Ви виконали завдання? На якому реченні виникли труднощі? Чому?

##### **Вправа «Мирні слова»**

Мета: ознайомити із прийомом заспокоєння думок, зупинки негативного потоку емоцій.

Психолог: «За допомогою заспокійливих слів або фраз потік негативних думок можна перервати. Виберіть прості слова, наприклад, «мир», «відпочинок», «спокій», «заспокоєння», «врівноваження», або фрази типу: «глибоке розслаблення». Закрийте очі і зосередьтесь. Повторюйте слово, фразу вголос або подумки протягом 60 секунд. Хай думки проносяться у вашій голові, не давайте їм оволодіти вами. Дихайте поволі і глибоко. Повторюйте своє заспокійливе слово до тих пір, доки не відчуєте, що крім нього, у Вашій голові нічого не залишилося. Відчуйте себе вільним від потоку інших думок, сконцентруйтеся на своєму спокійному стані».

Обговорення. Чи вдалося досягти заспокоєння, розслаблення, чи допомогли мирні слова зупинити потік думок у Вашій голові?

##### **Інформаційне повідомлення «Оптимістичний атрибутивний стиль як передумова формування резильєнтності особистості»**

Мета: ознайомити із сутністю поняття «резильєнтність», особливостями її формування, проаналізувати можливості розвитку оптимістичного стилю життя як умови розвитку резильєнтності.

Важливим чинником формування резильєнтності є оптимістичний атрибутивний стиль особистості, який проявляється у складних життєвих ситуаціях. Для формування цього атрибутивного позитивного стилю потрібно реалізувати такі завдання:

- 1) оволодіння навичками позитивного мислення, переборення деструктивних переконань щодо професійної сфери і життєдіяльності загалом;
- 2) розвиток впевненості в собі та набуття навичок асертивної поведінки, формування позитивного самоприйняття, корекція песимістичних настанов, які призвели до стрес-чутливої, невпевненої поведінки;
- 3) засвоєння вмінь розпізнавання власних психоемоційних станів, які сприяють або перешкоджають продуктивності у професійній діяльності; оволодіння техніками регуляції власного психоемоційного стану під час виконання професійних обов'язків;
- 4) формування та вдосконалення softskills працівників (навичок самомотивації, цілепокладання, тайм-менеджменту, емоційного інтелекту) [Грішин Е. Розвиток, с. 845].

#### **Вправа «Життєві цілі»**

Мета: сприяти формуванню уявлень про власні життєві цілі, мотивувати до розвитку свідомого ставлення до свого життя, професійного та особистісного вдосконалення.

Психолог: «Розслабтеся і спробуйте зупинити ваші думки. Відчуйте в голові легкість, прохолоду і приємну порожнечу. Не робіть ніяких зусиль, просто спостерігайте за собою зсередини. Тепер задайте собі запитання: «Чого я хочу в цьому житті? Що для мене є найважливішим? Якими є мої цілі?». Не намагайтесь придумувати відповідь, нехай вона прийде сама собою. Одразу запишіть її, не оцінюючи. Не думайте – і відповідь з'явиться сама собою.

Запишіть всі відповіді, які тільки спадають вам на думку.

Після цього учасникам пропонується переглянути написане і, знов відтворивши попередній стан, записати в другій графі бланка оцінку важливості даної цілі (за 10-бальною шкалою). Важливо при цьому записати першу цифру, що спала на думку, не обдумуючи її.

Далі необхідно переписати в третю колонку три цілі, які отримали найбільшу оцінку.

Мої життєві цілі	Оцінка	Найважливіші цілі

#### **Вправа «Планування досягнення успіху / життєвих цілей»**

Мета: вчити учасників будувати реалістичні плани з досягнення успіху в професійній та особистій сфері.

Психолог пропонує активно попрацювати із виділеними цілями в житті, визначає декілька етапів роботи з попередньо визначеними цілями, а саме:

1. Учасники тренінгу визначають залежно від своїх уявлень підцілі або етапи, необхідні для досягнення основної життєво важливої цілі.
2. Учасники тренінгу визначають конкретні можливості досягнення основної цілі (наприклад, отримання додаткової інформації, можливість професійного вдосконалення).
3. Якщо можливості є обмеженими і їх недостатньо, щоб досягнути життєво важливої цілі, учасники визначають інші засоби досягнення цілі, крім наявних на даний час можливостей.
4. Наступний крок – визначення людей, що могли б допомогти і посприяти досягненню цілей чи підцілей на певному етапі. Необхідно припустити також, як їх можна зацікавити, щоб вони погодилися допомогти.
5. Учасники тренінгу визначають термін (кожен для себе), протягом якого вони можуть реально здійснити те, що задумали. Потім їм пропонується подумати над тим, як збільшити темп досягнення запланованого.
6. У процесі виконання вправи усвідомлюються пріоритети, вибудовується ієрархія бажань і планів, конкретизуються уявлення щодо найближчих перспектив.

### **Вправа «Підвищення самоповаги»**

Мета: ознайомити з рекомендаціями для підвищення самоповаги, розвивати навички поваги до інших людей.

Психолог пропонує учасникам скласти пам'ятку-поради для розвитку самоповаги для гіпотетичного колеги-поліцейського, який щойно прийшов на роботу, і не має досвіду спілкування з різними категоріями клієнтів.

Після того, як всі учасники висловляться, психолог пропонує свої поради з розвитку самоповаги і поваги до інших, і спільно учасники складають пам'ятку із 7-10 позицій, яку записують собі в зошити (блокноти).

Поради з підвищення самоповаги і поваги до інших.

1. Пам'ятайте про свої позитивні риси, замість того, щоб пам'ятати погане.  
2. У всьому, що робите, намагайтеся знайти позитив. Привітайте себе з цим успіхом.

3. Постійно згадуйте свої успіхи.

4. Пробачте собі помилки. Ми можемо ставитися до себе дуже суворо, але все-таки робимо їх. Визнайте свою помилку й адекватно компенсуйте збитки. Не перекладайте провину на інших – це ознаки безсилля. Так само не перегинайте палицю, обвинувачуючи у всьому тільки себе.

5. Ставтеся до себе добре. Пам'ятайте: той хто любить себе, виглядає краще, має міцне здоров'я.

6. Визнайте себе таким, яким ви є, – унікальним, оригінальним, людським.

7. Живіть сьогоднішнім днем, і ви отримаєте більше задоволення від життя.

Обговорення: Які поради здалися Вам найбільш ефективними? Що порадувало найбільше?

### **Вправа-релаксація «Налаштуйся на успіх»**

Мета: створити умови для розслаблення, заспокоєння, відновлення життєвих сил.

Обладнання: музичний супровід.

Тренер пропонує учасникам тренінгу заплющити очі, розслабитися і уявити себе на березі моря. «Ви бачите, як хвилі з шерехом набігають на піщаний берег. Великі, сильні хвилі з бурунами білої піни. Ви відчуваєте розкутість і силу морських хвиль. Вдихаєте свіже повітря... і відчуваєте, що і Вас наповнює сила і могутність. Разом з цим з'являється неясне відчуття радості.

Ви знаєте, що успіх – поряд. Успіх – Ваш. Вам доведеться багато працювати, долати складнощі. І все одно Вам радісно йти шляхом успіху. Ви обов'язково досягнете його. Відчуйте ще раз дихання успіху – Вашого успіху. Відчуйте знов почуття радості, впевненості і сили».

### **Завершальна частина, підведення підсумків.**

Психолог запрошує учасників до обговорення і пропонує кожному відповісти на такі запитання: - Що нового сьогодні я відкрив для себе? Що я відчував на початку заняття і зараз? Щоб ви хотіли побажати один одному після нашої зустрічі?

## **Заняття № 5**

### **Привітання, налаштування на роботу, організаційний момент.**

#### **Вправа «Самосхвалення»**

Мета: розвивати позитивне ставлення до себе, підтримувати мотивацію до самоаналізу і врахування сильних сторін у професійній та життєвій діяльності.

*Інструкція:* людина повинна вміти самостійно підтримувати свою мотивацію на належному рівні й спонукати себе до діяльності. Велике значення має вміння схвалювати самого себе, визнавати результати своєї діяльності.

Самовизнання, самосхвалення дуже корисні методи формування самоповаги, оскільки ви вчитеся помічати щось позитивне в своїх діях і розвиваєте почуття самоповаги. Враховуючи принципи й правила, які використовувалися для схвалення

інших, поміркуйте, як ви схвалювали себе та визнавали б певні конкретні результати дій і результати своєї діяльності.

Відзначте свої сильні сторони (здібності), позитивні риси характеру й те, як вони допомагали вам у житті.

№	Сильні сторони	Як допомагають у житті
1		
2		
3		

Поміркуйте й запишіть, як ви може найкращим чином (де саме і як) скористатися ними, щоб досягти успіху.

№	Сильні сторони	Де і як ними можна скористатися
1		
2		
3		

### **Вправа «Самодіагностика резильєнтності»**

Мета: діагностувати рівень розвитку резильєнтності учасників, мотивувати учасників до її вдосконалення.

Психолог пропонує учасникам зробити роботу з визначення стану своєї резильєнтності та побудувати план з її розвитку.

Спочатку, використовуючи «Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона», учасники визначають свій рівень резильєнтності, підраховують набрані бали, роблять висновки про наявний рівень резильєнтності.

#### **Арт-вправа «Кроки з розвитку резильєнтності»**

Мета: стимулювати учасників до побудови плану для розвитку резильєнтності та її вдосконалення.

Далі у груповому обговоренні учасники складають список занять, які допомагають розвивати резильєнтність, записують цей список.

Кожен із учасників обирає собі певні кроки, які він може втілити у життя, і записує їх у формі кроків, використовуючи кольорові олівці.

Психолог пропонує зобразити різними кольорами обрані позиції-кроки, які будуть втілювати у життя учасники, прагнучи до розвитку резильєнтності.

Після виконання завдання всі учасники показують свої твори, намагаються дати пояснення кольорам, які обрали.

#### **Вправа «Вчинки для позитивного майбутнього»**

Мета: навчати навичкам самоаналізу і рефлексування, стимулювати до побудови позитивного майбутнього.

Інструкція:

1. Визначте та напишіть 5 вчинків, які ви щоденно реалізуєте та які, як вам відомо, ведуть до бажаного майбутнього.
2. Усвідомивши корисність вчинків, визначте, як кожний із них є доказом певної якості.
3. Уявіть собі на деякий час те позитивне майбутнє, яке ви створюєте.

Обговорення: Чи вдалося відчутти себе задоволеним власним майбутнім? Чи докладаєте Ви достатньо зусиль, щоб досягти свого найкращого майбутнього?

#### **Рекомендації «Як діяти у складній професійній ситуації» (О. Кравченко)**

Мета: ознайомити учасників із рекомендаціями, як діяти у складній професійній ситуації, стимулювати до напрацювання своїх дієвих способів самопомоги в складних випадках.

Психолог ознайомлює учасників із рекомендаціями, як діяти у стресовій ситуації.

- З'ясуйте, що саме Вас найбільше тривожить і зачіпає. Розкажіть про це близькій людині, адже тут криється особливий психологічний прийом. Якщо ви

проговорите і проаналізуєте складну ситуацію вголос, то можете дістатися кореня своїх проблем і знайти вихід.

- Розплануйте свій день. Психологи помітили, що людина, яка перебуває у стані стресу, відчуває пришвидшений плин часу, для неї навіть час біжить швидше. Тому їй здається, що вона нікуди не встигає і відчуває непомірну завантаженість. Якщо розпланувати свій день, ви зможете побачити, що багато встигаєте, і трохи заспокоїтеся, не будете себе накручувати через невстигання.

- Вчіться керувати власними емоціями. Мозок здатний викидати в кров гормони стресу на всі подразники, які загрожують спокою. Однак він не зважає, чи дійсні ці подразники чи вигадані. Тому одним із ефективних способів подолати стрес є зайнятися найпростішою йогівською вправою. Заплющте очі і в думках перенесіться на берег океану. Піднімайте руки вгору і розвівши їх в сторони, уявіть, як через них входить енергія. Покладіть рук одна на одну – ліва знизу. Цього буде достатньо, щоб відпочити, наситити мозок киснем і заспокоїтися.

- Хваліть себе щоразу, коли вам вдасться впоратися із хвилюванням. Наприклад, купіть у подарунок собі щось. Загалом це потрібно не скільки заради себе, як для мозку. Ваша «сіра речовина» дуже потребує подяки за відмінно виконану роботу.

- Посміхайтесь, навіть якщо не дуже хочеться. Сміх сприятливо впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові. Організм у відповідь на усмішку буде продукувати бажані гормони радості. Тобто тут також діє й зворотній зв'язок – посмішка викликає гарний настрій.

- Застосовуйте агресивну енергію в мирних цілях. Наприклад, можете використати японський спосіб протидії стресами. Коли японець відчуває роздратування, він б'є опудало свого шефа. А якщо ви не маєте під рукою ляльки, напишіть агресивного листа, спаліть або розірвіть його на шматочки.

- Вживайте вітамін Е, адже він покращує імунітет та підвищує стійкість до стресу. Цей вітамін міститься у сої, кукурудзі, картоплі, моркві, ожині, волоських горіхах.

Психолог звертається до учасників: - Які рекомендації більше всього сподобалися, чим би ви доповнили перелік? Які з рекомендацій слухні для вас і ви готові їх впроваджувати сьогодні-завтра, найближчим часом?

#### **Вправа «Формули для самозаспокоєння»**

Мета: ознайомити із прийомом заспокоєння думок, зупинки негативного потоку емоцій.

Психолог: «На перший погляд, все це може здатися примітивним. Але чому б не спробувати потренуватися. Опанувати себе – значить оволодіти ситуацією.

*Формули для самозаспокоєння:*

Відкинь цю думку.

Все буде добре.

Проблема вирішиться.

Це не варте хвилювання.

Я зосереджуюся на своєму диханні.

Я почуваюся здоровою.

Я абсолютно спокійна.

Як я могла хвилюватися через дрібниці.

Думки розважливі. Спокійно обмірковує свої подальші дії».

Психолог пропонує обрати 1-2 формули для заспокоєння і повторювати їх протягом якогось часу (по 2-3 рази на день до наступної зустрічі), щоб перевірити, як працюють прийоми «формул для самозаспокоєння».

#### **Вправа «Засоби протидії перевтомі і стресам» (В. Мельман)**

Мета: ознайомити учасників із засобами протидії перевтомі і стресам.

Психолог ознайомлює учасників із засобами протидії перевтомі і стресам, пропонує доповнити своїми рекомендаціями.

1. Уважне ставлення до себе: це допоможе вчасно помітити перші симптоми втоми.
2. Любов до себе або, принаймні, намагання собі подобатися.
3. Обирати справу до вподоби: згідно зі своїми схильностями та можливостям. Це дасть змогу знайти себе, повірити у свої сили.
4. Перестати шукати в роботі щастя чи порятунку. Вона – не притулок, а діяльність, і хороша вже сама по собі.
5. Перестати проживати за інших їхнє життям. Живіть, будь ласка, своїм. Не замість людей, а разом із ними.
6. Знаходити час для себе: ми маємо право не тільки на роботу, але й на приватне життя.
7. Учитися адекватно осмислювати події кожного дня. Можна зробити традиційним вечірній аналіз подій.

#### **Завершальна частина, підведення підсумків.**

Психолог запрошує учасників до обговорення і пропонує кожному відповісти на такі запитання: - Що нового сьогодні я відкрив для себе? Що я відчував на початку заняття і зараз? Щоб ви хотіли побажати один одному після нашої зустрічі?

### **Заняття № 6**

#### **Привітання, налаштування на роботу, організаційний момент.**

##### **Вправа-мотиватор «Ти молодець...»**

*Мета:* отримати навички надання допомоги, підтримки людині в складній ситуації, усвідомити наявність цих проявів з власного досвіду.

*Інструкція:* розбийтеся, будь ласка, на пари. Зараз одному з вас необхідно сказати 3 фрази, які розпочинаються словами «Мене не люблять за те, що ...». Ваш партнер повинен на кожну з них відповісти фразою «Все одно, ти молодець тому, що ...». Потім потрібно помінятися ролями й повторити вправу.

*Обговорення.* Що ви відчули під час виконання цієї вправи? Чи всі змогли відреагувати на слова партнера таким чином? Чому? Чи сподобалося вам надавати допомогу іншій людині в такій формі? Що ви відчували, коли підтримували вас? Як часто ви реагуєте на прояви інших людей таким чином? Часто ви отримуєте підтримку від інших людей?

##### **Дискусія «Життя – біль, чи життя – щастя?»**

*Мета:* налаштувати учасників на різноспрямоване сприйняття світу, себе, різних подій свого життя.

Психолог звертається до учасників, і пропонує поділитися на дві підгрупи, які будуть відповідати на запитання «Життя – це біль чи щастя?».

Перша група має скласти 5-10 тверджень на підтвердження вказаної думки (життя-біль, страждання), а друга група – складає твердження щодо протилежної думки (життя-радість, щастя).

##### **Вправа «Дерево мудрості життя»**

*Мета:* стимулювати учасників до позитивного ставлення до життя, майбутнього, мотивувати до осмислення сутності життя, професії.

Психолог пропонує учасникам розглянути «Дерево мудрості» з написами (слова матері Терези про життя):

Життя – це шанс. Скористайся ним.

Життя – це краса. Милуйся нею.

Життя – це мрія. Здійсни її.

Життя – це виклик. Прийми його.

Життя – це обов'язок. Виконай його.

Життя – це гра. Стань гравцем.

Життя – це цінність. Цінуй його!

Життя – це скарб. Бережи його.

Життя – це любов. Насолоджуйся нею.  
 Життя – це таїна. Пізнай її.  
 Життя – це багато бід. Перебори усе.  
 Життя – це пісня. Доспівай її.  
 Життя – це боротьба. Почни її.  
 Життя – безодня невідомого. Не бійся вступити в неї.  
 Життя – удача. Шукай цю мить!  
 Життя таке чудове – не загуби його.  
 Це твоє життя. Борони його. (Мати Тереза)

Далі психолог звертається до учасників, запитує, який вислів сподобався найбільше, і як би вони могли продовжити думки про життя, яке саме воно в кожного. Учасники підбирають синоніми до слова життя у власному розумінні і діляться своїми поглядами з оточуючими.

#### **Вправа «Модель балансу енергії» (О. Чиханцова)**

Мета: розвиток здатності учасників до самоаналізу розподілу енергії за допомогою моделі балансу.

Учасникам пропонується оцінити і відмітити на графіку, як вони розподіляють енергію свого життя. Скільки відсотків вони витрачають у кожній із чотирьох областей свого життя? Скільки уваги приділяють цим сферам життя? Якщо не кожного дня, то загалом?

1. Тіло (режим сну, харчування, спорт, ставлення до свого тіла, відчуття, самовідчуття, зовнішність, гігієна, здоров'я).
2. Діяльність (робота і навчання, досягнення, фінанси).
3. Контакти (спілкування, рідні люди, сім'я, друзі, близькі емоційні відносини).
4. Сенси (смісл життя, цілі, цінності, плани на майбутнє, фантазії, мрії, віра).

Сума витрат енергії на різні види діяльності може бути різною, і складати від 10% до 100%. Ведучий сприяє обговоренню учасниками власними думками щодо розподілу енергії свого життя.

#### **Інформаційне повідомлення «Чинники, що впливають на розвиток резильєнтності»**

Мета: ознайомити із сутністю поняття «резильєнтність» та розглянути чинники, що впливають на її розвиток, довести важливість її формування у житті кожної людини, яка часто стикається із стресовими ситуаціями на роботі і в особистому житті.

Серед чинників, які позитивно впливають на розвиток резильєнтності, виділяються:

- доброзичливе самоставлення та розуміння власних здібностей;
- здатність будувати реалістичні плани та втілювати їх;
- формування комунікативних навичок, асертивної поведінки;
- визначення власних цінностей та дотримання їх;
- створення мережі соціальної підтримки, налаштування емоційно комфортних стосунків з близькими людьми, друзями, з природою, з Богом, і обов'язково – із собою;
- підвищення віри і надії на краще майбутнє;
- розвиток здатності вирішувати проблеми (хоча б малими кроками). [Божик С.].

Практики, що допомагають будувати резильєнтність:

- 1) самоусвідомленість – розуміння того, як саме людина типово відповідає на стрес чи негативні події, а також пошук власних сильних сторін і зон для розвитку;
- 2) саморегуляція – вміння фокусуватися на собі і власній здатності управляти своєю поведінкою і життя в умовах стресу; володіння техніками зниження стресу (прийоми саморегуляції, дихальні практики, техніки майнфулднес (зосередженості) та ін.);
- 4) розвиток власних навичок долати кризові ситуації (соціалізація, фізичні вправи, ведення щоденника, рефреймінг думок, прогулянки, налагодження режиму сну, творчість та ін.);



5) розвиток оптимістичного світогляду, зосередження на тому, що людині під силу змінити, пошук малих кроків до вирішення питання (вміння розбити проблему на малі завдання та вирішення їх);

б) розширення і зміцнення соціальних зв'язків, створення міжособистісних стосунків з людьми, які можуть допомогти і підтримати [Горбановська].

Способами розвитку резильєнтності (за К. Балахтар) є:

- фізичне піклування про власне здоров'я, намагання втримати рівновагу в раціональному фізичному навантаженні, дотриманні режиму сну, харчування, гігієни (душ), можна робити самомасаж та ін.

- розвиток самоцінності, усвідомленого ставлення до власної унікальності, до того, що «ти є». Важливо «бути на своєму боці», займатися самопідтримкою, «бути для себе найкращим другом», що б не відбувалося.

- оволодіння прийомами свідомого дихання, наприклад, виконання дихальної вправи: «протягом 1 хв. Робити видихи з полегшенням, потім практикувати «квадратне дихання»: 4 сек. – вдих, затримання дихання на 4 сек., далі видих і затримка дихання на 4 сек.» Це дає здатність зосередитися на стані «тут і тепер», заспокоїтися, взяти себе в руки, відчувати власний контроль над тілом і поступово перейти до контролю над ситуацією.

- підтримка соціальних контактів, міцних стосунків, пошук довірливих взаємин з іншими, які здатні надати емоційну підтримку. У випадку складних травматичних подій опора на себе може стати слабшою, тому доцільно звернутися до інших людей, знайти тимчасову опору у близьких та друзях, які дозволять спиратися на себе [Балахтар К., с. 60].

Обговорення: Що із почутого Ви можете втілити у своє життя найближчим часом? Чи зможете підтримувати всі напрямки розвитку резильєнтності протягом тижня, місяця? Які ресурси вам потрібні, щоб не втратити мотивації і продовжувати займатися цією справою самостійно, розвивати власну резильєнтність і надалі?

#### **Активуюча подія (модель раціонального самоврядування)**

Мета: ознайомити із моделлю раціонального самоврядування для самоаналізу події, поведінки, планування цілей і досягнень.

Опишіть проблему, вже виниклу або ймовірну в майбутньому, яка заважає вам працювати ефективно і / або змушує переживати виключно негативну емоційну реакцію, утруднює вирішення проблем і досягнення цілей.

Опишіть свою неефективну поведінку і негативні емоційні стресові реакції, які постійно виникають у вищеописаній ситуації.

Переконання. Запишіть ваші переконання (думки, дії, розмови з самим собою) з приводу активуючого події, які є неадекватними (нерозумними, помилковими або марними) і які призводять до деструктивних дій і емоцій.

Цілі. Опишіть, як би вам хотілося себе почувати і вести в проблемній ситуації в майбутньому.

Сумнів / Опір. Запишіть і повправляйтесь у раціональних твердженнях та установках, які допоможуть вам протистояти вашим неадекватним переконанням, керувати своїми емоціями і поведінкою і дозволять досягти цілей у разі чергової проблемної ситуації.

#### *Анкета для визначення раціонального самоврядування*

1) Активуюча подія (що ви робили, з ким, де, коли; будьте конкретні):

\_\_\_\_\_.

2) Наслідки (негативна поведінку і стресові емоції).

а) Моя поведінка : \_\_\_\_\_.

б) Мої емоції: \_\_\_\_\_.

в) Мої переконання (ірраціональні, неадекватні, помилкові, не надто здорові думки):

\_\_\_\_\_.

3) Цілі (як ви хотіли б себе вести і відчувати).

- а) Нова поведінка : \_\_\_\_\_.
- б) Нові почуття: \_\_\_\_\_.
- в) Рациональні переконання (розумні, справедливі, адекватні твердження, які допоможуть вам досягти своїх цілей) : \_\_\_\_\_.
- 4) Прямі дії, спрямовані на зміну стресової ситуації: \_\_\_\_\_.
- (Техніки прямих дій, спрямованих на подолання стресу, включають в себе всі наші спроби безпосередньо змінити природу стресора або стресовій ситуації, пов'язаних з нашим переживанням).

#### **Вправа «Мої показники успіху»**

Мета: формувати уявлення про критерії успіху в житті, професійній діяльності, в особистому спілкуванні; сприяти визначенню власних критеріїв успіху.

Психолог звертається до учасників: «Для того, щоб відслідковувати свої досягнення, необхідно знайти критерії, за якими ми можемо відмічати незначні просування до мети. Наочні результати наших зусиль приносять нам задоволення, надихають нас на успіх, вдосконалюють нашу діяльність.

Пропоную поділити аркуш на 2-3 колонки і визначити критерії успіху в особистому житті, в професійній діяльності, в міжособистісному спілкуванні з кимось важливим (колегами, підлеглими, клієнтами) та ін.

Розробіть відповідні критерії для себе спочатку відносно найближчих цілей. Або ж щодо тієї проблемної ситуації, яка вас найбільше хвилює зараз».

Учасники записують відповіді, а потім вивідають на питання психолога в загальному колі.

Обговорення: - Скільки компонентів у Вас вийшло? Які основні критерії виділяли? Як часто Ви будете фіксувати результати?

#### **Завершальна частина, підведення підсумків.**

Психолог запрошує учасників до обговорення і пропонує кожному відповісти на такі запитання: - Що нового сьогодні я відкрив для себе? Що я відчував на початку заняття і зараз? Щоб ви хотіли побажати один одному після нашої зустрічі?