

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ КРИЗОВИХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Лаутнер Д. Є.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
d75117100@gmail.com*

Поглиблення кризових явищ у сучасному українському суспільстві, спричинених насамперед повномасштабною війною, суттєво підвищило потребу у фахівцях, здатних здійснювати психологічну підтримку населення в умовах екстремального стресу, втрат, загрози життю та довготривалої нестабільності. Професійна діяльність кризових психологів розгортається у середовищі високої емоційної насиченості, непередбачуваності та моральної складності, що висуває особливі вимоги до їхньої внутрішньої готовності, стресостійкості та здатності до швидкої психічної мобілізації. У цих умовах проблема психологічної готовності майбутніх кризових фахівців набуває особливої наукової та соціальної значущості.

Тривалий вплив травмувальних подій та хронічного стресу суттєво змінює характер емоційної регуляції особистості, порушуючи цілісність її смислової та поведінкової організації. Накопичення невизначеності, висока інтенсивність переживань, фрустрація базових потреб і втрата відчуття контролю створюють умови для активізації внутрішньоособистісних захисних механізмів, які забезпечують тимчасове зниження психічної напруги та збереження функціональної стабільності. Однак у контексті довготривалих криз ці механізми можуть набувати ригідного характеру, обмежуючи саморефлексію, ускладнюючи професійний розвиток і трансформуючи переживання у дезадаптивні патерни поведінки [5].

Для майбутніх кризових психологів, професійна діяльність яких передбачає роботу з постраждалими від травматичних подій, важливою є сформованість здатності утримувати внутрішню рівновагу, адекватно розпізнавати власні психічні стани, керувати емоційними реакціями та зберігати ефективність у ситуаціях надмірного стресу. Психологічна готовність у цьому контексті виступає інтегральним утворенням, що поєднує мотиваційну спрямованість, професійну ідентичність, емоційну регуляцію та усвідомлений контроль поведінки. Дослідження зазначеного феномена є критично необхідним для оптимізації професійної підготовки майбутніх кризових психологів і розроблення методів розвитку їхньої здатності до ефективного функціонування в екстремальних умовах [6].

Психологічна готовність майбутніх кризових психологів є комплексним утворенням, що інтегрує мотиваційні, емоційно-регуляційні, когнітивні та особистісні компоненти, забезпечуючи

здатність фахівця ефективно діяти в умовах надмірної невизначеності, інтенсивного емоційного навантаження та реальної загрози життю. У сучасному контексті війни та соціальної нестабільності ця готовність перетворюється на один із визначальних чинників професійної спроможності психолога, який працює з людьми, що пережили втрати, травматичний стрес та руйнування звичних життєвих структур. Становлення такої готовності потребує усвідомленої роботи з внутрішніми ресурсами, розвитку емоційного самоконтролю та здатності підтримувати функціональну стабільність у ситуаціях екстремального впливу.

Одним із провідних структурних елементів професійної готовності виступає сформованість механізмів емоційної регуляції. Н. Мишко підкреслює, що здатність майбутнього психолога ідентифікувати власні переживання, диференціювати емоційні стани та своєчасно застосовувати адаптивні стратегії зниження напруження є основою стійкості до професійних перевантажень [2]. Дослідження підтверджують, що ефективна регуляція емоційної сфери створює можливість підтримувати внутрішню організованість, запобігає виснаженню та забезпечує збереження продуктивності в умовах критичної ситуації [4]. Регуляційна компетентність є ключовою для роботи з постраждалими, адже включає як внутрішній моніторинг емоцій, так і здатність зберігати професійну дистанцію, що запобігає деструктивному впливу вторинної травматизації.

Досвід роботи в екстремальних ситуаціях показує, що в умовах високого емоційного навантаження активізуються різні форми автоматизованих реакцій, від спрямованих на збереження внутрішньої цілісності до таких, що можуть дезорганізувати професійну діяльність. А. Мудрик наголошує, що становлення готовності передбачає розвиток зрілих форм подолання, які забезпечують не лише стійкість до стресу, а й здатність інтерпретувати події з позиції професійної ролі [3]. Такий підхід дозволяє майбутньому фахівцеві зберігати внутрішній контроль і приймати зважені рішення у ситуації невизначеності та ризику. Наукові джерела підтверджують: ефективність кризового психолога визначається не стільки знанням технік втручання, скільки здатністю до саморегуляції, що забезпечує контроль поведінки і мислення в умовах гострого стресу [5].

Важливим чинником готовності є професійна мотивація та усвідомлення складності діяльності у сфері кризової допомоги. Наявність внутрішньої професійної визначеності підсилює стійкість до стресу та впливає на здатність приймати рішення в умовах дефіциту часу й підвищеної відповідальності [7]. Мотиваційний компонент включає не лише потребу допомагати іншим, але й адекватне усвідомлення емоційної ціни праці з травмованими людьми, готовність

до професійних переживань та можливих наслідків емоційного виснаження.

У структурі психологічної готовності значне місце належить формуванню професійної ідентичності. Здатність усвідомлювати межі власної ролі, приймати професійну відповідальність і діяти у відповідності до етичних та ціннісних засад професії створює можливість підтримувати внутрішню автономність і впевненість навіть у хаотичних і загрозливих умовах. У цьому контексті підготовка у закладі вищої освіти має передбачати не лише опанування теоретичних положень, а й розвиток рефлексивних умінь, що сприяють смисловій включеності у професію та усвідомленій позиції фахівця [2].

Важливим напрямом становлення готовності є розвиток стресостійкості, яка включає широкий спектр емоційних і поведінкових стратегій, спрямованих на збереження працездатності у критичних умовах. Н. Пов'якель підкреслює, що регулятивні процеси мислення та емоційної сфери є взаємопов'язаними і визначають здатність психолога утримувати функціональну стабільність при інтенсивному впливі зовнішніх подразників [4]. Підготовка майбутніх фахівців повинна включати навчання методам відновлення ресурсу, профілактики професійного вигорання та відновлення емоційного балансу після контакту з травматичними історіями. Емпіричні дані підтверджують, що стресостійкість формується у процесі цілеспрямованої тренувальної діяльності, психоедукації та супервізійної підтримки [6].

Отже, розвиток психологічної готовності майбутніх кризових фахівців передбачає поєднання особистісного та професійного становлення. Інтеграція теоретичних знань, навичок саморегуляції, професійної мотивації та рефлексивності формує внутрішній ресурс, необхідний для роботи у сфері, де постійний контакт із травматичними подіями є невід'ємною частиною професійної діяльності. Створення навчальних умов, що моделюють кризові ситуації, забезпечують поступовий досвід емоційного навантаження та сприяють формуванню здатності діяти злагоджено й рішуче в умовах високого ризику, є необхідною умовою якісної підготовки майбутніх кризових психологів. Така підготовка дозволяє сформувати фахівця, здатного працювати ефективно без ризику внутрішньої дезорганізації чи професійного виснаження.

Психологічна готовність майбутніх кризових психологів постає як структурно складне, змінне та контекстно чутливе утворення, що виявляється у здатності зберігати внутрішню організованість, контроль емоційних реакцій і професійну спрямованість у ситуаціях підвищеного ризику. Її розвиток пов'язаний із формуванням зрілих механізмів саморегуляції, стійких мотиваційних орієнтацій, усвідомленого ставлення до професійної ролі та навичок підтримання власних психічних ресурсів. Висока ефективність фахівця в кризових

обставинах забезпечується не лише опануванням технік роботи з постраждалими, а й здатністю інтегрувати емоційний досвід, підтримувати внутрішній баланс і приймати рішення в умовах невизначеності. Така готовність дозволяє уникати дезорганізації, зменшує ризики професійного виснаження та створює передумови для стабільної й відповідальної діяльності у сфері кризової психологічної допомоги.

ЛІТЕРАТУРА

1. Комар Т., Горенко М. Психологічні особливості готовності майбутніх психологів до консультативної діяльності. *Психологічний журнал*. 2023. № 3. С. 25–31.
2. Мишко Н. М. Дослідження психологічної готовності до професійної діяльності майбутніх психологів, які здобувають другу вищу освіту. *Наука і освіта*. 2016. № 2-3. С. 149–155.
3. Мудрик А. Б. Психологічна готовність до професійної діяльності майбутніх психологів. *Актуальні проблеми соціалізації особистості: матеріали II наук.-практ. семінару (Луцьк, 20 травня 2015 р.)* / за ред. Л. В. Засекої. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2015. С. 58–62.
4. Пов'якель Н. І. Саморегуляція професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів: автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2004. 40 с.
5. Романенко О. В. Діагностика готовності майбутнього спеціального психолога до професійної діяльності на етапі навчання у вищому навчальному закладі. *Актуальні питання корекційної освіти*. 2016. № 8. С. 216–224.
6. Тарасова І. О. Стан дослідження проблеми готовності психолога до корекційно-відновлювальної роботи з постраждалими внаслідок війни. *Освітньо-науковий простір*. 2023. Вип. 5(2). С. 168–176.
7. Шолох О. А. Формування особистісної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2018. Вип. 150. С.

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

Лютовська А. М.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Вагомим стресовим чинником найвищої міри інтенсивності постає участь військових у бойових діях на території практично всієї України, що відбувається з 24 лютого 2022 року. Участь у бойових діях, потрапляння під ворожі обстріли, отримання поранення і втрата близьких і побратимів – лише невелика частина кризових і травмуючих подій, з якими регулярно стикаються військові під час участі в бойових діях. Отримання такого травмуючого досвіду чинить негативний вплив