

ХРИСТЮК Оксана*

старший викладач кафедри психології навчально-наукового інституту права та психології Національної академії внутрішніх справ

03035, пл. Солом'янська, 1, м. Київ, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7223-2693>

Формування впевненості та стресостійкості у майбутніх психологів як умова успішного старту професійної діяльності

Анотація. У статті встановлено особливості рівнів вияву впевненості та стресостійкості у майбутніх психологів як ключових детермінант успішного старту професійної діяльності, а також обґрунтовано психолого-педагогічні умови їх формування в процесі навчання у закладі вищої освіти. Оскільки професійна діяльність психолога у сучасних умовах вирізняється критично високим рівнем емоційної напруженості та відповідальності, розвиток зазначених якостей є обов'язковою умовою для успішного професійного становлення молодого фахівця. Метою статті є емпірично виявити рівень упевненості та стресостійкості у майбутніх психологів, а також розробити й апробувати комплексну програму їх цілеспрямованого формування як базових психологічних ресурсів. Завданням дослідження визначено: діагностувати вихідні рівні впевненості та стресостійкості у студентів-психологів; проаналізувати взаємозв'язок між показниками самоефективності, копінг-поведінки та готовністю до діяльності; розробити й теоретично обґрунтувати структуру програми впливу. Для виконання поставлених завдань використано комплекс методів: теоретичних (аналіз, синтез, систематизація наукових джерел) й емпіричних (тестування за методиками Р. Шварцера та шкалою CD-RISC). Дослідження здійснено на базі навчально-наукового інституту права та психології НАВС серед 95 здобувачів ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». Емпіричний етап зафіксував переважання низького та середнього рівнів стресостійкості (81% респондентів), що підтвердило необхідність корекційного впливу. Наукова новизна полягає в уточненні взаємозв'язку між рівнем особистісної впевненості та здатністю до адаптивного стресоподолання. Представлено авторську програму «Психологічний ресурс психолога: від упевненості до стабільності», що містить рефлексивний, особистісний, емоційно-вольовий та практичний модулі.

Ключові слова: майбутні психологи; упевненість у собі; стресостійкість; професійне становлення; старт кар'єри; психологічні ресурси; освітній процес; формування.

Історія статті:

Отримано: 17.03.2026

Прийнято: 23.04.2026

Опубліковано: 29.05.2026

Рекомендоване посилання:

Христюк О. Формування впевненості та стресостійкості у майбутніх психологів як умова успішного старту професійної діяльності. *Юридична психологія*. 2026. № 1 (38). С. 160–169. DOI: 10.33270/03263801.17

*Відповідальний автор



Вступ

Сучасні соціальні, освітні й професійні трансформації зумовлюють підвищені вимоги до особистісних і професійно важливих якостей фахівців допоміжних професій, зокрема психологів. Умови воєнного стану, масова психологічна травматизація населення, зростання запиту на психологічну допомогу й водночас висока емоційна напруженість професійної діяльності актуалізують проблему психологічної готовності майбутніх психологів до початку професійної кар'єри.

У нашому дослідженні було встановлено, що більшість майбутніх психологів переживають страхи та психологічні бар'єри, пов'язані зі стартом професійної діяльності, що негативно впливає на їхню мотивацію, упевненість у власних можливостях і готовність до практичної роботи. Отримані результати засвідчили потребу у виявленні не лише проблемних аспектів професійного становлення, а й внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують успішний перехід від навчання до професійної діяльності (Ostrolutska, & Khrystiuk, 2024).

У цьому контексті, на нашу думку, особливої значущості набувають такі особистісні характеристики, як упевненість у собі та стресостійкість. Упевненість є показником сформованості професійної ідентичності та віри у власну компетентність, тоді як стресостійкість забезпечує здатність зберігати психологічну рівновагу й ефективність діяльності в умовах високого емоційного навантаження й невизначеності. Сукупність цих якостей тлумачать як ключову умову успішного старту професійної кар'єри майбутніх психологів.

Попри наявність наукових розвідок щодо психологічної готовності, професійної ідентичності та стресостійкості студентів, проблема цілеспрямованого формування впевненості та стресостійкості саме як ресурсів подолання страхів і бар'єрів початку професійної кар'єри є недостатньо розробленою. Це зумовлює потребу в комплексному науковому аналізі зазначених феноменів у контексті професійної підготовки майбутніх психологів.

Матеріали та методи

Мета статті – емпірично виявити рівень упевненості та стресостійкості у майбутніх психологів, а також розробити й апробувати програму їх цілеспрямованого формування як психологічних ресурсів успішного старту професійної діяльності. Завданням дослідження є визначити рівні впевненості та стресостійкості у студентів-психологів; проаналізувати взаємозв'язок між упевненістю, стресостійкістю та готовністю до професійної діяльності; розробити й теоретично обґрунтувати програму формування зазначених якостей.

Методологічним підґрунтям статті є фундаментальні положення системно-структурного підходу в психології; теорії особистості, які тлумачать упевненість та стресостійкість як особистісні якості, їх структуру, розвиток і вплив на поведінку людини; теорія єдності психіки, поведінки та діяльності, принцип розвитку та його рушійні сили; загальні положення діяльнісного підходу до тлумачення особистості як активного суб'єкта власного розвитку; теорії навчання, які пояснюють, як формуються та змінюються поведінкові реакції на стресові ситуації, як розвиваються навички впевненої поведінки; положення гуманістично-особистісного підходу.

Результати й обговорення

Проблема професійного становлення майбутніх психологів є однією з ключових у сучасній науці. Цей процес постає як багатовимірний шлях, що поєднує в собі розвиток мислення, емоційну зрілість і формування практичних навичок майбутнього фахівця. Аналіз наукових праць дає змогу системно дослідити розвиток професійної впевненості студентів крізь призму їхньої психологічної готовності до професійної діяльності, формування ідентичності та здатності відновлюватися після стресів (резильєнтності). Сучасні розвідки підтверджують: для успішного старту в професії академічних знань замало. Вирішальну роль відіграють внутрішні ресурси й особистісні якості, які допомагають фахівцю адаптуватися до високих психоемоційних навантажень. Зокрема, у дослідженні І. Boichenko (2020) доведено, що професійна самоідентичність психолога ґрунтується на глибоких фахових знаннях, емоційному прийнятті своєї ролі та реальній готовності діяти. Ці висновки корелюють з результатами нашого дослідження, де професійна впевненість постає як інтегративна риса, що об'єднує всі ці компоненти. Цю позицію поділяють дослідники, які акцентують, що професійна самоідентифікація формується через переживання суб'єктивної компетентності та прийняття відповідальності за професійні рішення (Repetii et al., 2025; Pleskach, Repetii, & Kompanets, 2024).

У межах компетентнісного підходу обґрунтовано модель готовності до кар'єри, де визначальним чинником є акмеологічні інваріанти – стабільні внутрішні якості, що забезпечують ефективність діяльності незалежно від зовнішніх умов (Moroz, & Gulbs, 2022). Фундаментом професіоналізації у межах цієї моделі є впевненість у собі, яка в контексті фахової підготовки тісно корелює з теорією самоефективності особистості А. Бандури (Bandura, 1997). Саме самоефективність є центральним психологічним механізмом професійної впевненості, а її роль у підготовці майбутніх психологів є фундаментальною. Віра у власну спроможність активно формується через «досвід успіху» і непряме моделювання (Shakhov, &

Shakhov, 2023). Для студентів критично важливим є перехід від спостереження за діями досвідчених колег до власної практики, що дає змогу трансформувати теоретичні знання в реальну професійну стійкість. У цьому процесі само-ефективність виконує функцію ключового модератора, який захищає молодого спеціаліста від емоційного виснаження та стає «буфером» проти когнітивних спотворень. Для майбутніх психологів упевненість у власних можливостях є неодмінною умовою професійної ідентичності (Kurychenko, & Kolodiazhna, 2023; Kaliuzhna, 2023). Зокрема, Л. Цибух, А. Гусев і Л. Бадюл (2024) зауважують, що здобувачі з розвиненою вірою у свої сили, високим рівнем самоефективності демонструють нижчі показники професійної тривожності. Сформована впевненість стає когнітивним фільтром, завдяки якому стресова ситуація сприймається як фаховий виклик, а не загроза (Tsybukh, Husiev, & Badiul, 2024).

Деякі дослідники акцентують, що професійна готовність не є монолітною; вона потребує глибокої інтеграції особистісної та функціональної складових (Kaliuzhna, 2023). Теоретичною основою для розуміння цієї єдності слугують положення акмеології, згідно з якими професійний розвиток трактується як цілеспрямований процес досягнення вершин («акме») особистісної та діяльнісної зрілості (Annenkova, & Hladkova, 2020).

Водночас значний масив сучасних розвідок, присвячених динаміці цього становлення, засвідчує його неоднорідність. Попри очікування щодо лінійного зростання компетентності, на практиці часто відбувається специфічний регрес упевненості саме на етапі завершення навчання. Зокрема, Олена Ляшенко (2021) зосереджує увагу на тривожній тенденції: емоційне ставлення до обраного фаху протягом навчання за програмами бакалаврату нерідко трансформується з піднесено-позитивного на скептичне або навіть негативне. Внутрішнє знецінення та дефіцит віри у власні сили стають підґрунтям для розвитку «синдрому самозванця». Як зазначають Л. Коняєва та М. Шопша (2024), цей феномен стає серйозною перешкодою для професійної адаптації, оскільки поєднується з паралізуючим страхом припуститися помилки та відчуттям невідповідності займаній ролі.

Нелінійність професіоналізації обґрунтовує у своїх працях О. Танасійчук (2020). Дослідниця акцентує на наявності глибоких внутрішніх суперечностей між високими академічними вимогами освітньої програми та реальними темпами особистісного становлення студентів. За її висновками, інтелектуальне засвоєння знань часто випереджає психологічну готовність їх застосовувати, що створює ефект «професійних ножиць» і потребує додаткової уваги до ресурсного стану майбутнього фахівця.

У складних реаліях сьогодення набуває актуальності проблема стресостійкості як

базового ресурсу виживання й фахової дієвості. Наукові розвідки засвідчують, що діяльність психолога в умовах суспільних криз потребує високого рівня емоційної стабільності (Markina, 2023), а здатність до адаптивного реагування на екстремальні виклики зумовлено рівнем сформованості стресостійкості, яка дає змогу фахівцю зберігати ефективність попри високий рівень психологічного тиску (Moroz, & Safin, 2022; Safin, 2022). У цьому контексті виявлено безпосередній зв'язок із впевненістю: лише суб'єкт, який довіряє власним ресурсам, здатний до ефективної саморегуляції. У сучасній літературі цей концепт дедалі частіше доповнює поняття резильєнтності (resilience), розвиток якої через методи усвідомленості (mindfulness) дає можливість студентам формувати «психологічний імунітет» проти професійної деформації.

Роль освітнього середовища у формуванні професійно важливих якостей обґрунтовано результатами досліджень, які доводять визначальне значення спеціально організованих навчальних впливів для розвитку професійної зрілості фахівця (Briukhovetska et al., 2022).

У контексті розвитку надпрофесійних компетентностей важливими є результати досліджень Г. Горської та І. Мельничук (2023), які довели, що soft skills є психологічною основою професійної адаптивності майбутніх фахівців. Водночас О. Василенко й І. Корчак (2021) зазначають, що розвиток гнучких навичок безпосередньо пов'язаний із майбутньою професійною успішністю студентів-психологів. Отже, професійна впевненість постає інтегративним утворенням, що узагальнює сформованість низки soft skills.

Проблематику особистісної самореалізації студентів досліджено через з'ясування ролі інтегрованого освітнього середовища в розвитку суб'єктності (Danyliuk, & Kuprieva, 2020). Взаємозв'язок особистісного розвитку та професіоналізації виокремлено Є. Калюжною, Н. Лісовою та Д. Зінченко, засвідчує. На думку авторів, самоактуалізація та самореалізація корелюють із рівнем самооцінки й професійної спрямованості (Kaliuzhna, Lisova, & Zinchenko, 2024).

Вивчаючи проблему професійного зростання молодих спеціалістів, Л. Коломієць і Л. Макарук (2022) встановили, що професійне зростання зумовлене взаємодією мотиваційних, особистісних і поведінкових чинників.

Ю. Гичко аналізує аспекти професіоналізації майбутніх психологів (2021) і, зокрема, акцентує на важливості суб'єктної активності студента в процесі підготовки. Цю позицію поділяє О. Блашкова (2025), трактує здатність до проектування власного майбутнього як показник зрілості професійної самосвідомості.

Зокрема, низку праць присвячено впливу сучасних соціальних викликів на професійну підготовку психологів. Проаналізовано труднощі онлайн-навчання та способи їх подолання

(Tsybukh, Husiev, & Badiul, 2024), а також специфіку становлення психологів-консультантів у контексті воєнних загроз (Markina, 2023).

Важливим напрямом сучасних досліджень, безперечно, є гендерний аспект професійної готовності. Згідно з науковими розвідками, формування кар'єрної готовності залежить від гендерно зумовлених очікувань і стратегій професійної самореалізації (Moroz, & Safin, 2022).

Отже, аналіз сучасних наукових поглядів засвідчує поступове поєднання різних підходів до вивчення професійної впевненості. Вона постає як складна характеристика, що охоплює віру у власні сили (самоефективність), усвідомлення себе в професії (ідентичність), здатність тримати удар у стресових ситуаціях, а також уміння аналізувати свій досвід і виявляти активність. Узагальнення результатів попередніх досліджень дає підстави стверджувати, що розвиток професійної впевненості майбутніх психологів є системним процесом, який формується у взаємодії трьох взаємопов'язаних площин: внутрішньоособистісної, освітньої та професійно-соціальної. Саме така інтегративна інтерпретація дає змогу тлумачити професійну впевненість не лише як індивідуальну рису, а як системний акмеологічний інваріант, що забезпечує стабільність професійної ефективності майбутнього фахівця.

У дослідженні взяли участь 95 здобувачів освітнього ступеня «бакалавр», що навчаються за спеціальністю 053 «Психологія». Вибірку склали здобувачі 1-4 курсів денної форми навчання віком від 17 до 22 років. Дослідження здійснювалося протягом 2024–2025 навчального року на базі навчально-наукового інституту права та психології Національної академії внутрішніх справ. Участь респондентів була добровільною та анонімною, із суворим дотриманням принципів Етичного кодексу психолога.

Для реалізації поставлених завдань застосовано комплекс методів, а саме:

1. Психодіагностичні методики:

– «Шкала загальної самоефективності» (R. Schwarzer & M. Jerusalem) – для оцінювання рівня впевненості у власних можливостях і здатності долати труднощі;

– «Опитувальник стресостійкості/резильєнтності» (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC) – для оцінювання рівня стресостійкості та адаптивного потенціалу особистості.

– авторська анкета «Професійна готовність майбутнього психолога» – для виявлення суб'єктивного оцінювання готовності до практичної діяльності та наявних психологічних бар'єрів.

2. Методи опрацювання даних:

– описова статистика;

– кореляційний аналіз.

Проаналізуємо результати емпіричного дослідження.

Аналіз результатів за методикою «Шкала загальної самоефективності» Р. Шварцера та

М. Єрусалима надав можливість диференціювати респондентів за рівнем віри у власну здатність успішно долати складні професійні ситуації. На констатувальному етапі дослідження встановлено тенденцію до переважання середніх і низьких показників упевненості серед здобувачів вищої освіти.

Низький рівень самоефективності зафіксовано у 48 % респондентів. Цій групі властивий виражений «дефіцит упевненості», що виявляється в постійних сумнівах щодо власної фахової компетентності, гіпертрофованому страху припуститися помилки та схильності до уникання практичних кейсів, які потребують самостійного прийняття рішень.

Середній рівень виявлено у 33 % студентів. Ця категорія має нестійку професійну позицію: віра у власні сили суттєво залежить від зовнішніх чинників – підтримки викладачів, позитивного фідбеку від колег або наявності чітких алгоритмів дій. У разі відсутності зовнішнього підкріплення студенти схильні до втрати впевненості.

Високий рівень самоефективності продемонстрували лише 19 % майбутніх психологів. Їм притаманна сформована готовність брати на себе відповідальність за професійні рішення, здатність автономно діяти в умовах невизначеності та сприймати складні ситуації як простір для професійного розвитку.

Узагальнюючи отримані дані, слід зазначити, що 81 % опитаних потребують цілеспрямованої психологічної підтримки й розвитку ресурсів упевненості. Результати емпірично підтверджують гіпотезу про наявність значних психологічних бар'єрів і страхів на початку професійної кар'єри, що корелює з теоретичними висновками щодо «синдрому самозванця» у молодих фахівців (Konjaieva, & Shopsha, 2024). Згідно з О. Ляшенко (2021), усвідомлення високої відповідальності без достатньої практичної апробації знань заважає студентам упевнено позиціювати себе як фахівців, створюючи відчуття психологічної неготовності до реальної взаємодії з клієнтами.

Щодо оцінювання рівнів стресостійкості та резильєнтності майбутніх психологів, то аналіз результатів за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC) засвідчив, що більшість респондентів на початковому етапі дослідження демонструє недостатню здатність до ефективної саморегуляції в умовах інтенсивного емоційного навантаження. Отримані дані надають можливість схарактеризувати адаптивний потенціал майбутніх фахівців:

– *низький рівень стресостійкості* (42 % опитаних). Цій групі студентів притаманні висока особистісна тривожність, швидка емоційна виснаженість навіть під час незначних навантажень і суттєві труднощі в адаптації до нових вимог професійного середовища, що засвідчує вразливість майбутніх психологів до професійного вигорання вже на початку кар'єри.

– *середній рівень* (39 % респондентів). Ця категорія студентів виявляє «ситуативну резильєнтність»: вони здатні зберігати працездатність у звичних умовах, проте втрачають конструктивність поведінки в ситуаціях високої невизначеності або гострого професійного стресу. Їхня саморегуляція потребує додаткової активації зовнішніх ресурсів.

– *високий рівень* стресостійкості (19 % студентів). Респонденти цієї групи демонструють стійку психологічну рівновагу, високу продуктивність діяльності в складних умовах та розвинені копінг-механізми. Вони сприймають стресові ситуації як досвід, що сприяє особистісному та фаховому зростанню.

Використання авторської анкети «Професійна готовність майбутнього психолога» надало можливість доповнити кількісні показники суб'єктивним оцінюванням студентів щодо їхньої готовності до самостійної практики. Отримані дані висвітлили низку психологічних бар'єрів, які корелюють із раніше виявленими низькими рівнями самоефективності та стресостійкості.

Основними результатами анкетування стали такі показники:

1. *Суб'єктивна оцінка готовності*: лише 22 % респондентів оцінили свою готовність до початку професійної діяльності як «високу». Більшість опитаних (56%) обрали варіант «частково готовий», аргументуючи це браком практичного досвіду, а 22% зазначили, що відчувають повну неготовність до самостійної роботи з клієнтами.

2. *Спектр професійних страхів*, серед яких студенти виокремили:

- страх професійної некомпетентності («зашкодити клієнту») – зафіксовано у 74% опитаних;
- труднощі у встановленні рапорту й емоційних меж – 48%;
- страх непередбачуваних реакцій клієнта в кризових ситуаціях – 62%.

3. *Запит на розвиток особистісних ресурсів*: аналіз відповідей на відкриті запитання анкети засвідчив високий запит студентів (88%) на впровадження в освітній процес інтерактивних форм навчання. Зокрема, респонденти акцентували на потребі в тренінгах із саморегуляції, рольовому моделюванні консультативних сесій і відпрацюванні технік упевненої поведінки.

Отримані дані підтверджують, що основними перешкодами для успішного старту кар'єри є психологічна незахищеність і відсутність сформованих механізмів копінг-поведінки, а не брак теоретичних знань. Це засвідчує потребу в переході від суто інформативного навчання до формування цілісного «ресурсного пакету» майбутнього фахівця, що охоплює впевненість, резильєнтність і професійну ідентичність.

Аналіз взаємозв'язку між показниками самоефективності та резильєнтності майбутніх психологів. Для перевірки гіпотези про синергію

особистісних ресурсів було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона (r). Математико-статистичне опрацювання даних підтвердило наявність стійкого позитивного взаємозв'язку помірної сили між рівнем самоефективності та загальним показником стресостійкості (резильєнтності) здобувачів ($r = 0,61$; при $p \leq 0,01$). Інтерпретація отриманих результатів дає змогу зробити такі висновки:

1. Виявлений зв'язок засвідчує, що впевненість у власних професійних можливостях є когнітивним предиктором емоційної стабільності. Студенти, які високо оцінюють свою фахову компетентність, схильні сприймати стресогенні ситуації (перші консультації, складні кейси) як мотивуючий виклик, а не загрозу.

2. Високий рівень резильєнтності підкріплює професійну впевненість і дає змогу майбутньому психологу зберігати конструктивність діяльності навіть у разі помилок чи труднощів. Ці дві якості утворюють цілісний «ресурсний блок», що мінімізує ризик професійної дезадаптації на етапі старту кар'єри.

3. Рівень значущості $p \leq 0,01$ засвідчує високу надійність отриманих даних, що дає змогу стверджувати: розвиток упевненості автоматично сприятиме підвищенню загальної стресостійкості студента і навпаки. Отже, результати кореляційного аналізу емпірично доводять, що впевненість у собі та стресостійкість є інтегральними, взаємодоповнювальними психологічними ресурсами. Це обґрунтовує доцільність розроблення комплексної програми, спрямованої на одночасний розвиток обох компонентів, що забезпечить максимально ефективну підготовку майбутніх психологів до самостійної практичної діяльності.

На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено комплексну програму «Професійний ресурс психолога: від упевненості до стійкості».

Метою програми є розвиток особистісних ресурсів майбутніх фахівців, спрямований на підвищення рівня їхньої самоефективності, формування навичок стрес-менеджменту та подолання психологічних бар'єрів на початку кар'єри. Програма розрахована на 36 академічних годин і реалізується у форматі тренінгових занять, що забезпечує активне залучення учасників і можливість негайної апробації отриманих навичок.

Логіку програми побудовано на поєднанні когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів, що реалізуються через чотири послідовні модулі:

Модуль 1. Рефлексія професійної ідентичності (когнітивно-смысловий блок). На цьому етапі увагу зосереджено на усвідомленні студентами власних професійних цінностей та трансформації образу «Я – майбутній психолог». Через рефлексію ролі психолога в сучасному суспільстві відбувається зміцнення професійної

ідентичності, що закладає фундамент для подальшого зростання впевненості.

Модуль 2. Формування впевненості та самоефективності (особистісно-ресурсний блок). Зміст модуля спрямований на деконструкцію ірраціональних установок, зокрема подолання «синдрому самозванця». Студенти виконують вправи на розвиток віри у власні компетентності й опановують методи позитивного професійного самопідкріплення, що дає змогу мінімізувати страх помилки та сформувати готовність до прийняття автономних рішень.

Модуль 3. Розвиток навичок стресостійкості та саморегуляції (емоційно-регулятивний блок). Модуль присвячено опануванню технік психологічної саморегуляції: дихальних, тілесно орієнтованих практик і методів усвідомленості (mindfulness). Робота з тривожними думками та формування адаптивних копінг-стратегій надають майбутнім фахівцям можливість формувати «психологічний імунітет» проти професійного вигорання та зберігати конструктивність діяльності в складних умовах.

Модуль 4. Професійні симуляції та супервізійна підтримка (поведінково-практичний блок). Завершальний етап передбачає інтеграцію набутих ресурсів у практичну діяльність. Через рольове моделювання ситуацій «психолог – клієнт», розбір складних кейсів і супервізійну підтримку студенти опрацьовують навички емоційної стабільності в професійній взаємодії, що забезпечує плавний перехід від теоретичного навчання до реальної практики, знижуючи рівень «шоку від реальності» на початку кар'єри.

Наукова новизна програми полягає в синергетичному підході: не лише розвивати окремі навички, а й формувати цілісний «ресурсний пакет», де впевненість є когнітивною базою, а стресостійкість – поведінковим механізмом її реалізації.

Ефективність формування впевненості та стресостійкості як базових ресурсів майбутнього психолога забезпечує дотримання комплексу психолого-педагогічних умов, що інтегрують теоретичну підготовку та практичний досвід особистості:

1. *Упровадження тренінгових та інтерактивних технологій.* Використання активних методів навчання (соціально-психологічних, асертивних тренінгів) дає змогу студентам у безпечних умовах апробувати нові моделі поведінки. Саме тренінгова форма роботи сприяє «проживанню» професійних ролей, що є основою для зростання самоефективності.

2. *Розвиток навичок саморегуляції та емоційного інтелекту.* Здатність до усвідомлення та управління власними емоціями є основою резильєнтності. Розвинена рефлексія та саморегуляція сприяють збереженню цілісності особистості в кризових умовах, перетворюючи стрес на ресурс для розвитку.

3. *Створення фасилітативного та підтримувального освітнього середовища.* Вважаємо, що лише в умовах емпатії та психологічної безпеки можливий розвиток автентичності та впевненості студента. Надмірний критицизм з боку викладачів збільшує страх помилки та перешкоджає розкриттю потенціалу майбутнього фахівця.

4. *Організація професійних проб і початкових етапів супервізії.* Участь у реальних або модельованих професійних ситуаціях (Case Study, рольових іграх) забезпечує студентам «досвід майстерності» (mastery experience), який, на думку А. Бандури (1997), є найсильнішим джерелом упевненості в собі. У цьому контексті важливим елементом є супервізійна підтримка, що допомагає інтегрувати складний досвід.

5. *Активізація рефлексивної та практико-орієнтованої діяльності.* Професійне становлення неможливе без постійного аналізу власних дій і почуттів. Вважаємо, що цілеспрямоване формування психологічної готовності має відбуватися через залучення студентів до діяльності, максимально наближеної до реальних умов праці, що надає можливість розробити індивідуальний стиль подолання труднощів.

Отже, формування впевненості та стресостійкості потребує переходу від репродуктивної моделі навчання до ресурс-орієнтованого підходу, де акцент зміщується з накопичення знань на розвиток здатності студента діяти в умовах високої емоційної напруги та відповідальності.

Висновки

Узагальнення результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження надає можливість зробити такі висновки:

1. Упевненість у собі (самоефективність) та стресостійкість (резильєнтність) визначено як фундаментальні особистісні ресурси, що забезпечують успішне входження майбутнього психолога в професійне середовище. Встановлено, що ці якості перебувають у стані синергії: високий рівень самоефективності є когнітивним предиктором емоційної стабільності й надає можливість фахівцеві сприймати професійні виклики як стимул до розвитку, а не джерело деструктивної тривоги.

2. Емпіричне дослідження засвідчило наявність суттєвого «дефіциту впевненості» і низької резильєнтності у більшості майбутніх психологів (81 % респондентів перебувають у зоні низького й середнього рівнів за обома показниками). Виявлено кореляційну залежність ($r = 0,61$; $p \leq 0,01$) між цими параметрами, що підтверджує системний характер проблеми професійної неготовності на етапі завершення навчання в ЗВО.

3. Виявлений спектр професійних страхів (зокрема «синдром самозванця» і страх некомпетентності у 74 % опитаних) зумовив

розробку комплексної програми «Професійний ресурс психолога: від упевненості до стійкості», яка складається з модулів (рефлексивного, особистісного, емоційного й практичного) і спрямована на перетворення теоретичних знань студентів у стійкі поведінкові стратегії професійної взаємодії. На цьому етапі програму апробовано у форматі пілотного впровадження, а кількісний аналіз її ефективності є перспективою подальших досліджень.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають у проведенні формувального експерименту з метою перевірки ефективності розробленої програми, здійсненні аналізу динаміки змін рівнів самоєфективності та стресостійкості в

експериментальній групі, а також дослідженні віддалених результатів упровадження програми під час первинної професійної адаптації випускників безпосередньо в практичній діяльності.

Подяки

Немає.

Фінансування

Дослідження не фінансувалося.

Конфлікт інтересів

Немає.

References

- [1] Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company. Retrieved from https://www.academia.edu/28274869/Albert_Bandura_Self_Efficacy_The_Exercise_of_Control_W_H_Freeman_and_Co_1997_pdf
- [2] Blashkova, O.M. (2025). Preparation of future psychologists for designing their own future. *Psychological aspects of a person's planning of their own future in modern conditions* (pp. 41-79). O.M. Balashkova (Eds.). Retrieved from http://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/9363/1/psihol_asp_proekt_monog_2025.pdf
- [3] Boichenko, I. (2020). Psychological and pedagogical features of the formation of professional self-identity of the future psychologist. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 12 "Psychological Sciences"*, 9(54), 5-20. DOI: 10.31392/NPU-nc.series12.2020.9(54).01
- [4] Briukhovetska, O.V., Husiev, A.I., Chausova, T.V., & Inzhievskaya, L.A. (2022). Psychological features of the development of professionally important qualities of a future psychologist in a higher education institution. *Bulletin of Postgraduate Education. Series "Social and Behavioral Sciences"*, 22(51), 47-62. DOI: 10.32405/2522-9931-2022-22(51)-47-62
- [5] Danyliuk, I., & Kuprieieva, O. (2020). Psychological foundations of students' self-realization in an integrated educational environment. *Society. Integration. Education*, 4, 17-29. DOI: 0.17770/sie2020vol4.5185
- [6] Annienkova, I.P., & Hladkova, V.M. (2020). Akmeological culture as an invariant of professionalism of a specialist of the socionomic profile. *Education and pedagogical science*, 1(173), 14-25. DOI: 10.12958/2227-2747-2020-1(173)-14-25
- [7] Horská, H.O., & Melnychuk, I.Ya. (2023). Psychological conditions for the development of soft skills of future specialists in the process of professional training. *Scientific notes. Series "Psychology"*, 2, 15-22. DOI: 10.32782/cusu-psy-2023-2-2
- [8] Hychko, Yu. (2021). Aspects of professionalization of future psychologists in the process of preparation for professional activity. *Psychological journal*, 6, 15-22. DOI: 10.31499/2617-2100.6.2021.229289
- [9] Kaliuzhna, Ye.M., Lisova, N.O., & Zinchenko, D.O. (2024). Self-actualization and self-realization: correlation and relationship with self-esteem in the context of professionalization of personality. *Věda a perspektivy*, 5(36), 242-254. DOI: 10.52058/2695-1592-2024-5(36)-242-254
- [10] Kaliuzhna, Yu.I. (2023). Development of readiness for professional work of future psychologists in the educational process. *Psychology and personality*, 2(24), 209-221. DOI: 10.33989/2226-4078.2023.2.288299
- [11] Kolomiets, L.I., & Makaruk, L.Yu. (2022). Psychological features of career growth of young specialists. *Habitus*, 41, 141-145. DOI: 10.32782/2663-5208.2022.41.24
- [12] Koniaieva, L., & Shopsha, M. (2024). Professional identity of psychology students at the adaptive stage of professional socialization in a higher education institution. *Scientific works of the Interregional Academy of Personnel Management. Series "Psychology"*, 2(63), 5-16. DOI: 10.32689/maup.psych.2024.2.1
- [13] Kyrychenko, R.V., & Kolodiazhna, A.V. (2023). Psychological readiness of students for professional activity. *Habitus*, 56, 217-223. DOI: 10.32782/2663-5208.2023.56.37
- [14] Liashenko, O. (2021). Features of the formation of professional identity in future psychologists in the process of learning. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after*

- M.P. Dragomanov. Series 12 "Psychological Sciences", 16(61), 52-61. DOI: 10.31392/NPU-nc.series12.2021.16(61).05
- [15] Markina, S.I. (2023). Formation of counseling psychologists working in conditions of military threats (chat counseling). *Scientific notes of the V.I. Vernadsky Tavrichesky National University. Psychology series*, 34(73), 5, 27-32. DOI: 10.32782/2709-3093/2023.5/06
- [16] Moroz, L.I., & Hulbs, O.A. (2022). The problem of forming the readiness of future psychologists for a professional career from the standpoint of the gender approach. *Scientific notes of the V. I. Vernadsky Tavrichesky National University. Psychology series*, 33(72), 2, 57-63. DOI: 10.32838/2709-3093/2022.2/10
- [17] Moroz, L.I., & Safin, O.D. (2022). Model of development of stress resistance of higher education applicants in the conditions of martial law. *Scientific notes of the V.I. Vernadsky Tavrichesky National University. Psychology series*, 34(73), 5, 48-53. DOI: 10.32782/2709-3093/2022.5/08
- [18] Ostrolutska, L.S., & Khrystiuk, O.S. (2024). Fears and barriers to the beginning of professional activity in future psychologists in the conditions of modern challenges. *Legal psychology*, 2(35), 81-89. DOI: 10.33270/03243502.81
- [19] Pleskach, B.V., Repetii, S.T., & Kompanets, Ye. (2024). Personality of a novice psychologist: the study of anxiety related to professional activity. *Psychological Sciences*, 5(129). DOI: 10.32839/2304-5809/2024-5-129-7
- [20] Repetii, S., Kaliuzhna, Ye., Mykolenko, N., Lisova, N., & Fesiuk, D. (2025). Features of professional self-identification of the psychologist's personality. *Věda a perspektivy*, 2(45), 260-271. DOI: 10.52058/2695-1592-2025-2(45)-260-271
- [21] Safin, O.D. (2022). Conditions for the development of psychological readiness of psychology students for professional activity. *Science and education*, 3, 70-75. DOI: 10.24195/2414-4665-2022-3-12
- [22] Shakhov, V., & Shakhov, V. (2023). Psychological features of forming self-efficacy of future psychologists as a factor of professional success. *Naukovi pratsi. Scientific works. Series "Pedagogy", "Psychology"*, 74, 89-95. DOI: 10.33272/2522-9729-2023-5(212)-89-95
- [23] Tanasiichuk, O. (2020). Psychological features of professional formation of future psychologists. *Problems of modern psychology*, 48, 253-271. DOI: 10.32626/2227-6246.2020-48.253-271
- [24] Tsybukh, L., Husiev, A., & Badiul, L. (2024). Problems of online training of future psychologists and ways to overcome them. *Scientific works of the Interregional Academy of Personnel Management. Series "Psychology"*, 1(62), 25-30. DOI: 10.32689/maup.psych.2024.1.4
- [25] Vasylenko, O., & Korchak, I. (2021). Forming soft skills in psychology students as a factor of their successful future professional activity. *Psychology Travelogs*, 2, 17-24. DOI: 10.31891/PT-2021-2-2

Список використаних джерел

- [1] Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman and Company, 1997. URL: https://www.academia.edu/28274869/Albert_Bandura_Self_Efficacy_The_Exercise_of_Control_W_H_Freeman_and_Co_1997_pdf
- [2] Блашкова О. М. Підготовка майбутніх психологів до проектування власного майбутнього. *Психологічні аспекти проектування особистістю власного майбутнього в умовах сучасності* : монографія / за заг. ред. О. М. Блашкової. Київ, 2025. С. 41–79. URL: http://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/9363/1/psihol_asp_proekt_monog_2025.pdf
- [3] Бойченко І. Психолого-педагогічні особливості становлення професійної самоідентичності майбутнього психолога. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 «Психологічні науки»*. 2020. Вип. 9 (54). С. 5–20. DOI: 10.31392/NPU-nc.series12.2020.9(54).01
- [4] Брюховецька О. В., Гусев А. І., Чаусова Т. В., Інжієвська Л. А. Психологічні особливості розвитку професійно важливих якостей майбутнього психолога у закладі вищої освіти. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2022. Вип. 22 (51). С. 47–62. DOI: 10.32405/2522-9931-2022-22(51)-47-62
- [5] Данилюк І., Купреєва О. Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі. *Society. Integration. Education*. 2020. Vol. 4. P. 17–29. DOI: 10.17770/sie2020vol4.5185
- [6] Анненкова І. П., Гладкова В. М. Акмеологічна культура як інваріанта професіоналізму фахівця соціономічного профілю. *Освіта та педагогічна наука*. 2020. № 1 (173). С. 14–25. DOI: 10.12958/2227-2747-2020-1(173)-14-25
- [7] Горська Г. О., Мельничук І. Я. Психологічні умови розвитку soft skills майбутніх спеціалістів у процесі професійної підготовки. *Наукові записки. Серія «Психологія»*. 2023. № 2. С. 15–22. DOI: 10.32782/cusu-psy-2023-2-2

- [8] Гичко Ю. Аспекти професіоналізації майбутніх психологів в процесі підготовки до професійної діяльності. *Психологічний журнал*. 2021. № 6. С. 15–22. DOI: 10.31499/2617-2100.6.2021.229289
- [9] Калюжна Є. М., Лісова Н. О., Зінченко Д. О. Самоактуалізація та самореалізація: співвідношення і взаємозв'язок із самооцінкою в контексті професіоналізації особистості. *Věda a perspektivy*. 2024. № 5 (36). С. 242–254. DOI: 10.52058/2695-1592-2024-5(36)-242-254
- [10] Калюжна Ю. І. Розвиток готовності до професійної праці майбутніх психологів у навчальному процесі. *Психологія і особистість*. 2023. № 2 (24). С. 209–221. DOI: 10.33989/2226-4078.2023.2.288299
- [11] Коломієць Л. І., Макарук Л. Ю. Психологічні особливості кар'єрного зростання молодих фахівців. *Габітус*. 2022. Вип. 41. С. 141–145. DOI: 10.32782/2663-5208.2022.41.24
- [12] Коняєва Л., Шопша М. Професійна ідентичність студентів-психологів на адаптаційному етапі професійної соціалізації у закладі вищої освіти. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Серія «Психологія»*. 2024. № 2 (63). С. 5–16. DOI: 10.32689/maup.psych.2024.2.1
- [13] Кириченко Р. В., Колодяжна А. В. Психологічна готовність студентів до професійної діяльності. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 217–223. DOI: 10.32782/2663-5208.2023.56.37
- [14] Ляшенко О. Особливості становлення професійної ідентичності в майбутніх психологів у процесі навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 «Психологічні науки»*. 2021. Вип. 16 (61). С. 52–61. DOI: 10.31392/NPU-nc.series12.2021.16(61).05
- [15] Маркіна С. І. Становлення психологів-консультантів, що працюють в умовах воєнних погроз (чат-консультування). *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2023. Т. 34 (73). № 5. С. 27–32. DOI: 10.32782/2709-3093/2023.5/06
- [16] Мороз Л. І., Гульбс О. А. Проблема формування готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри з позицій гендерного підходу. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2022. Т. 33 (72). № 2. С. 57–63. DOI: 10.32838/2709-3093/2022.2/10
- [17] Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2022. Т. 34 (73). № 5. С. 48–53. DOI: 10.32782/2709-3093/2022.5/08
- [18] Остролуцька Л. С., Христюк О. С. Страхі та бар'єри початку професійної діяльності у майбутніх психологів в умовах сучасних викликів. *Юридична психологія*. 2024. № 2 (35). С. 81–89. DOI: 10.33270/03243502.81
- [19] Плєскач Б. В., Репетій С. Т., Компанець Є. Особистість психолога-початківця: вивчення тривоги, пов'язаної з професійною діяльністю. *Психологічні науки*. 2024. № 5 (129). DOI: 10.32839/2304-5809/2024-5-129-7
- [20] Репетій С., Калюжна Є., Миколенко Н., Лісова Н., Фесюк Д. Особливості професійної самоідентифікації особистості психолога. *Věda a perspektivy*. 2025. № 2 (45). С. 260–271. DOI: 10.52058/2695-1592-2025-2(45)-260-271
- [21] Сафін О. Д. Умови розвитку психологічної готовності студентів-психологів до професійної діяльності. *Наука і освіта*. 2022. № 3. С. 70–75. DOI: 10.24195/2414-4665-2022-3-12
- [22] Шахов В., Шахов В. Психологічні особливості формування самоефективності майбутніх психологів як чинника професійної успішності. *Наукові праці. Серія «Педагогіка», «Психологія»*. 2023. Вип. 74. С. 89–95. DOI: 10.33272/2522-9729-2023-5(212)-89-95
- [23] Танасійчук О. Психологічні особливості професійного становлення майбутніх психологів. *Проблеми сучасної психології*. 2020. Вип. 48. С. 253–271. DOI: 10.32626/2227-6246.2020-48.253-271
- [24] Цибух Л., Гусев А., Бадюл Л. Проблеми онлайн навчання майбутніх психологів та способи їх подолання. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Серія «Психологія»*. 2024. № 1 (62). С. 25–30. DOI: 10.32689/maup.psych.2024.1.4
- [25] Василенко О., Корчак І. Формування у студентів-психологів soft skills як чинник їх успішної майбутньої професійної діяльності. *Psychology Travelogs*. 2021. № 2. С. 17–24. DOI: 10.31891/PT-2021-2-2

KHRYSTIUK Oksana

Senior Lecturer of the Department of Psychology, Master of Psychology of Educational and Scientific Institute of Law and Psychology of the National Academy of Internal Affairs 03035, 1 Solomianska Sq., Kyiv, Ukraine
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7223-2693>

Development of Self-Confidence and Stress Resilience in Future Psychologists as a Prerequisite for a Successful Career Start

Abstract. The article examines the levels of self-confidence and stress resilience in future psychologists as key determinants of a successful transition to professional practice and substantiates the psychological and educational conditions for their development within the higher education process. Given that professional psychological practice is associated with significant emotional demands, high responsibility, and complex interpersonal interaction, the development of these qualities is essential for the professional formation of young specialists. It contributes not only to the effectiveness of their professional performance but also serves as a critical preventive factor against emotional burnout and professional maladjustment at the stage of early career adaptation. The aim of the study is to empirically examine the levels of self-confidence and stress resilience in future psychologists and to develop and test a program for their purposeful formation as key psychological resources for a successful professional start. The objectives of the study include: diagnosing the levels of self-confidence and stress resilience in psychology students; analyzing the relationship between these characteristics and readiness for professional activity; and developing and theoretically substantiating a comprehensive program for their development. The methodological framework of the study is based on systemic-structural, activity-based, and humanistic approaches, as well as fundamental theories of personality and learning. A set of research methods was employed, including theoretical (analysis, synthesis, generalization) and empirical (questionnaires, interviews, and psychodiagnostic testing using R. Schwarzer's methods and the CD-RISC scale). The empirical study was conducted at the Educational and Scientific Institute of Law and Psychology of the National Academy of Internal Affairs among 95 Bachelor's students majoring in Psychology. The findings revealed a predominance of low and moderate levels of stress resilience among 81% of the respondents, which confirms the urgent need for targeted developmental interventions. The scientific novelty of the study lies in clarifying the relationship between the level of personal self-confidence and the capacity for adaptive stress management in future psychologists. The effectiveness of active learning methods as tools for professional training is substantiated. The author's program, "Psychological Resource of a Psychologist: From Confidence to Resilience," is presented, comprising four thematic modules: reflexive, personal, emotional-volitional, and practical. Particular attention is paid to practical approaches to developing resilience through personal growth training, role-playing, and the simulation of stressful professional situations. The study provides specific exercises and methodological recommendations for lecturers aimed at optimizing the educational process and outlines prospects for further research focused on longitudinal programs for the development of personal resources in future psychologists.

Keywords: future psychologists; self-confidence; stress resilience; professional development; career start; psychological resources; educational process; cultivation.