МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Виконала: студентка 2 курсу,
групи 8.0533-з-3
спеціальності 053– Психологія
Хотинець Наталя Григорівна
Керівник: Грандт В.В., к. психол. н.,
доцент кафедри психології
Рецензент: Гредінарова О.М., к.психол.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к. психол. н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Хотинець Наталі Григорівні

Тема роботи: Взаємозв'язок резильєнтності та психологічного стану психологів в умовах війни

Керівник роботи Грандт В.В. к. психол. н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4.Зміст розрахунково-пояснювальної записки:

Проаналізувати погляди науковців на феномен резильєнтності та її зв'язок із адаптацією особистості; визначити фактори зниження адаптивності психологів в умовах війни; дослідити та з'ясувати вплив резильєнтності на адапційні можливості психологів в умовах війни; сформувати рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності психологів та її адаптації до сьогоднішніх реалій війни в Україні.

5. Перелік графічного матеріалу: 9 таблиць, 3 рисунка

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Грандт В.В., доцент		
Розділ 1	Грандт В.В., доцент		
Розділ 2	Грандт В.В., доцент		
Розділ 3	Грандт В.В., доцент		
Висновки	Грандт В.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень-серпень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ Н.Г. Хотинець

Керівник роботи _____ В.В. Грандт

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Гредінарова

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ…….…… 11

1.1. Основні підходи до розуміння поняття резильєнтність..... 11

1.2. Чинники, що впливають на резильєнтність особистості…….....16

1.3. Психологічній стан особистості в умовах війни…….…… 22

РОЗДІЛ 2. РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІВ УМОВАХ ВІЙНИ…..……34

2.1. Фактори зниження адаптивності особистості в умовах війни……..34

2.2. Способи зміцнення резильєнтності як чинник адаптаційних можливостей особистості під час війни……..... 38

2.3. Розробка основних напрямів соціально-психологічної підтримки психологів під час війни …….…… 43

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ…… 48

3.1.Методи, методика і процедура дослідження……... 48

3.2. Результати дослідження та їх інтерпретація……52

3.3. Програма підтримки психологічного стану психологів під час воєнного стану……... 63

ВИСНОВКИ..... 71

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 74

ДОДАТКИ…….. 80

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 79 сторінок, 3 рисунка, 9 таблиць, 52 джерела, 4 додатка.

Об'єкт дослідження: резильєнтність як психологічний феномен.

Предмет дослідження: вплив резильєнтності на адаптаційні можливості психологів в умовах війни.

Мета дослідження: дослідити вплив резильєнтності на адапційні можливості психологів в умовах війни та розробити корекційну програму їх підвищення.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що покращення резильєнтності психологів безпосередньо пов’язане з успішністю соціально-психологічної адаптації до умов війни в Україні.

Методи дослідження. Теоретичні: теоретичний аналіз сучасного стану проблеми резильєнтності і психологічного стану; систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні (тестування за психодіагностичними методиками).

Наукова новизна проведеного дослідження полягає в тому, що було досліджено поняття «резильєнтності» згідно специфіки психологічної діяльності психологів, а також розроблено психологічно-корекційну програму, спрямовану на розвиток резильєнтності психологів в умовах війни.

Результати дослідження можуть бути використанні під час професійної підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти, а також для розробки та проведення заходів, таких як семінари та тренінги, для психологів.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН, УМОВИ ВІЙНИ, СПОСОБИ ЗМІЦНЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПСИХОЛОГІВ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА

SUMMARY

Khotynets N.G. The relationship between resilience and the psychological state of psychologists in war conditions.

Object of research: resilience as a psychological phenomenon.

Subject of research: the relationship between resilience and the psychological state of psychologists in wartime.

The purpose of the research: to investigate the impact of resilience on the adaptive capabilities of psychologists in wartime and to develop a corrective program to improve them.

The hypothesis of the research is that improving the resilience of psychologists is directly related to the success of socio-psychological adaptation to wartime conditions in Ukraine

Research methods: Theoretical: theoretical analysis of the current state of the problem of resilience and psychological state; systematization and generalization of scientific literature on the research problem; empirical (testing with psychodiagnostic methods).

The research tasks are:

1. To analyze the views of scientists on the phenomenon of resilience and its connection with personality adaptation;

2. Determine the factors of reducing the adaptability of psychologists in the conditions of war;

3. To investigate and clarify the impact of resilience on the adaptive capabilities of psychologists in war conditions;

4. To form recommendations on increasing the level of resilience of psychologists and its adaptation to today's realities of the war in Ukraine.

The scientific novelty of the study is that the concept of "resilience" was investigated according to the specifics of the psychological activity of psychologists, and a psychological and correctional program was developed aimed at developing the resilience of psychologists in war conditions. The results of the study can be used

during the professional training of future psychologists in higher education institutions, as well as for the development and implementation of events, such as seminars and trainings, for psychologists.

Key words: resilience, psychological state, war conditions, ways to strengthen the resilience of psychologists, socio-psychological support.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний стан українського суспільства з упевненістю можна характеризувати як кризовий. Війна в Україні, соціально-політична нестабільність у суспільстві – фактори, що призводять до травматизації багатьох верств населення. Майже три роки поспіль постає проблема збереження психологічного здоров'я наших громадян, особливо тих, хто безпосередньо перебуває у травмівних ситуаціях і ситуаціях хронічного стресу.

Саме тому перед фахівцями в галузі психологічних, медичних і соціальних наук актуалізується потреба в глибокому, цілеспрямованому вивченні умов збереження психологічної стабільності та резильєнтності людини.

Резильєнтність психолога складається із особистісних особливостей, задоволеності роботою, мотивації до роботи, умов праці та умов у соціальному оточенні фахівця. До основних характеристик роботи психолога під час війни відносяться: велика напруженість, висока відповідальність, широке коло обов'язків та зобов'язань, що може викликати стресогенність психологічної діяльності.

Зважаючи на це, можна константувати, що важливою якістю для психологів є резильєнтність, яка розуміється як здатність людини успішно долати стрес та відновлюватися після його впливу. Резильєнтність є саме тим явищем, яке може допомогти психологам швидко та успішно відновлюватися після стресових ситуацій, що супроводжують роботу фахівців та успішно продовжувати власну професійну діяльність, при цьому покращуючи її результативність та зберігаючи власну стійкість до впливу різноманітних стресорів.

Аналіз наукової літератури вказує на те, що проблема резільєнтності досліджувалася багатьма, як зарубіжними, так і вітчизняними вченими, а саме: А. Мастен, Дж. Річардсон, О. Фріборг, О. Балуцька, Н. Гусак, Ф. Валієва, А. Махнач, М. Лапіна, О. Рильська, О. Олійникова, В. Мазілов, Сергієнко, О. М. Хамініч та ін.

Актуальність дослідження взаємозв'язку резильєнтності та психологічного стану психологів в умовах війни зумовлюється тим що, професія психолога є соціально значимою, вона є стресогенною та загалом тема резильєнтності психологів не є достатньо дослідженою.

Отже, тема кваліфікаційної роботи зумовлена соціально-психологічною значимістю проблеми та її недостатньою науковою розробкою.

Об'єкт дослідження – резильєнтність як психологічний феномен.

Предмет дослідження – вплив резильєнтності на адаптаційні можливості психологів в умовах війни.

Мета – дослідити вплив резільєнтності на адапційні можливості психологів в умовах війни та розробити корекційну програму їх підвищення.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що покращення резильєнтності психологів безпосередньо пов'язане з успішністю соціально-психологічної адаптації до умов війни в Україні.

Згідно поставленої мети, виокремлено такі завдання:

1. Проаналізувати погляди науковців на феномен резильєнтності та її зв'язок із адаптацією особистості;
2. Визначити чинники, що впливають на резильєнтність особистості в умовах війни;
3. Дослідити та з'ясувати вплив резильєнтності на адапційні можливості психологів в умовах війни;
4. Сформувати рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності психологів та її адаптації до сьогоднішніх реалій війни в Україні.

Для виконання поставлених завдань та досягнення поставленої мети було використано такі методи дослідження:

Теоретичні: теоретичний аналіз сучасного стану проблеми резильєнтності і психологічного стану; систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні (тестування за психодіагностичними методиками).

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що було досліджено поняття «резильєнтності» згідно специфіки психологічної діяльності психологів, а також розроблено психологічно-корекційну програму, спрямовану на розвиток резильєнтності психологів в умовах війни.

Практичне значення результатів дослідження: результати дослідження можуть бути використанні під час професійної підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти, а також для розробки та проведення заходів, таких як семінари та тренінги, для психологів.

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 52 найменувань та додатку на 9 сторінках. Загальний обсяг основного тексту 90 сторінок. Робота містить 9 таблиць та 3 рисунка.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Основні підходи до розуміння поняття резильєнтності

На сьогодні українському народу випало важке випробовування – вижити в умовах війни, яка з різними наслідками охопила всіх громадян нашої країни. Ця війна ведеться на всіх фронтах, починаючи із засобів масової інформації, пропаганди та закінчуючи економічним та фізичним знищенням. Усвідомлення реальності військового стану, створення нових або трансформація старих способів взаємодії з реальністю та із собою, залучення ресурсів, необхідних для збереження власного життя, є нагальною потребою кожної людини.

У даному контексті важливим завданням психології є допомога людям у подоланні негативних наслідків війни, які супроводжуються кризами, стресами, посттравматичними стресовими розладами (ПТСР) тощо. Виходом із цієї ситуації є психологічне забезпечення резильєнтності суспільства.

Питанням резильєнтності приділяється значна увага як серед зарубіжних, так і серед вітчизняних дослідників. Поняття резильєнтності є феноменологічним і воно виступає в якості категорії, яка узагальнює різноманітні рівні та аспекти відновлення людини під час стресової ситуації [33].

Актуальною проблема резильєнтності постала в ситуації, коли більшість людей не має досвіду переживання трагедії війни, що принесла на нашу землю страждання (тривоги, смерть, каліцтва) та втрати перспективи життя для багатьох людей. Саме тому перед психологами та соціальними працівниками поставлено важливе завдання – вивчення умов збереження психологічної стабільності та резильєнтності дітей, дорослих та суспільства загалом.

На сьогодні різні аспекти резильєнтності досліджували такі вчені: С. Лютар, А. Мастен, Дж. Річардсон, О. Фріборг, О. П. Балуцька, Н. Гусак, Я. О. Овсяннікова, О. Р. Охрименко, Н. П. Сергієнко, О. М. Хамініч, О. М. Шелухіна.

На думку О. М. Хамініч, термін «resilience» є відносно новим для вітчизняної науки, проте у світовій психології він активно застосовується, починаючи з 70-х рр. минулого століття; на сьогодні «resilience» має статус потужного конструкту, відносно якого створені широка емпірична база, проблемне поле теоретичних питань, багаторівневі системні зв'язки, декілька теоретичних моделей та засади для практичного використання [43].

Вчені приділяють увагу тому, що найбільш успішною стратегією резильєнтності є випередження викликів та загроз. Така стратегія дозволяє вчасно усвідомити та підготуватися з метою мінімізувати політичні й матеріальні втрати, які можуть бути катастрофічними для національних інтересів країни, її цивілізаційної суб'єктності та взагалі для її існування. Як забезпечити таку стратегію випередження? Хто здатен здійснити її? Які можуть бути етапи реалізації резильєнтності як стратегії випередження загроз та викликів?

Спочатку з'ясуємо сутнісні риси сучасного світу – епохи пандемії і війни. Це допоможе нам уточнити нам змістовні риси резильєнтності.

По-перше, в сучасному світі глобальна економічна взаємодія поступилася місцем політичній та безпековій, що викликає кризу самої суті глобалізації як результату економічної експансії передових держав і транснаціональних корпорацій.

По-друге, в сучасному світі інтереси однозначно домінують над цінностями. Іншими словами, сьогоднішній світ – це світ егоцентризму та ситуативних союзів.

По-третє, в сучасному світі хитаються, а часом навіть і руйнуються усталені системи міжнародного порядку та колективної суб'єктності. Здобуття й збереження суб'єктності все більше стає індивідуальною справою.

Вказані риси й роблять принципово важливою резильєнтність як стратегію випередження викликів і загроз цивілізаційній суб'єктності, умову збереження й розвитку реального суверенітету й незалежності. Змістовне наповнення стратегії резильєнтності передбачає постійний аналіз 1) зовнішніх і 2) внутрішніх викликів і загроз [38].

Виходом для особистості із складних, стресових та кризових ситуацій є резильєнтність. Проблема полягає навіть в тому, що в українській психологічній науці зустрічаються різні варіанти перекладу та тлумачення терміну «резилієнс» як: життєстійкість, стійкість, психологічна пружність, стресостійкість, життєздатність, здатність швидко відновлювати душевні сили, здатність до адаптації, здатність відновлюватись, стійкість до негативних зовнішніх впливів, позитивна адаптація, стійкість до травми, особиста ресурсність тощо. Цими поняттями позначаються ресурси особистості, які необхідні для вирішення стресових ситуацій, подолання надзвичайних подій, негативних змін, втрат та ін. [46].

Дані поняття використовуються для виокремлення ресурсів особистості з метою подолання надзвичайних і стресових подій, кризових станів, психологічних і соціальних наслідків тривалої дії стресових ситуацій тощо.

Багато вчених як зарубіжних, так і вітчизняних підходили до вивчення та визначення резильєнтності принципово та різносторонньо.

E. Werner говорить про те, що резильєнтність являє собою баланс між факторами ризику та захисними факторами [52].

G.A. Bonanno трактував резильєнтність як динамічний процес становлення позитивної адаптації в контексті несприятливих подій; здатність людини підтримувати власну психологічну рівновагу під час потенційно загрозливих, кризових ситуацій. Також він говорить про те, що резильєнтність є ресурсною адаптацією до мінливих обставин та непередбачуваних обставин та умов навколишнього середовища [49].

Г. П. Лазос зазначає, що типовим прикладом визначення резильєнтності є визначення Ф. Лозеля: резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах. Науковець підкреслює, що незважаючи на простоту визначення цього поняття, концепція резильєнтності є набагато ширшою, ніж просто поняття «подолання» [35].

Під резильєнтністю ми розуміємо здатність людини відновитися після впливу проблемних дистресових, кризових і травмуючих ситуацій за допомогою духовного, особистісного і соціального потенціалів та ресурсів. Це означає, що людині необхідно не просто адаптуватися до нових реалій, але й повернутися до попереднього звичного життя без втрат для тілесного, психічного, психологічного, соціального, морального та духовного здоров'я, а й досягти більшого – вдосконалити своє життя у духовній, моральній, психологічній, соціальній та фізичній сферах [40].

Дослідники констатують, що резильєнтність забезпечує швидке пристосування до змін, здатність упоратися зі стресом і негараздами життя та вміння повертатися після стресових ситуацій до нормальної життєдіяльності без шкоди для духовного, морального, соціального, психічного й тілесного здоров'я.

Серед складових резильєнтності виокремлюють:

1) когнітивну гнучкість та рефреймінг;
2) ресурсні емоційні стани;
3) зв'язок із цінностями, духовність, сенс життя;
4) ефективні стратегії копінгу;
5) соціальну компетентність [3].

Також неможливо не погодитися з тим, що багато науковців розглядають процес резильєнтності не лише як досягнення гомеостатичної рівноваги після травмівних подій, але й як вихід із певним «приростом» – підвищенням функціональних компетенцій (посттравматичне зростання). Так, Н. Байкалова вважає, що резильєнтність – це процес адаптації до травм, трагедій, загроз або значних джерел стресу, як от проблеми в сім'ї та стосунках, серйозні проблеми зі здоров'ям або на роботі та фінансові стресори. Для цього навіть запропонована відповідна формула:

Резильєнтність = Тверда воля + Гнучкість [6].

Існують такі способи розвитку резильєнтності:

1) Розвиток саморефлексії (написання есе, обговорення в малих групах) та рефлексії (написання описово – аналітичних творів про власний досвід ладнання зі складними життєвими ситуаціями чи про те, як це робили відомі особистості).

2) Вилучення досвіду з власних невдач – має бути розуміння, що невдачі, помилки є абсолютно припустимими.

3) Створення атмосфери, де суб'єкт отримує схвалення за прикладені зусилля, наполегливість і старання, а не лише за успішні результати.

4) Обговорення питань резильєнтності в контексті досягнень, успішності й соціальних змін, використовуючи приклади відомих людей.

5) Формування підтримки по відношенню до фахівців, вона має бути орієнтованою не лише на предметну, але й на емоційну складову [40].

Серед складових резильєнтності вчені виокремлюють: когнітивну гнучкість та рефреймінг; ресурсні емоційні стани; зв'язок із цінностями, духовність, сенс життя; ефективні стратегії копінгу; соціальну компетентність; оптимізм; альтруїзм; моральність; віру і духовність; почуття гумору; наявність прикладу для наслідування; соціальну підтримку; готовність особистості зустрітись зі своїм страхом; сенс та мету; освіту.

Вони зазначають, що стійкі люди мають різні характеристики резильєнтності, які допомагають їм долати життєві труднощі:

1) менталітет уцілілого: витривалі люди відносять себе до тих, хто виживе;

2) ефективна емоційну регуляцію: здатність керувати емоціями в умовах стресу та важких ситуацій;

3) відчуття контролю: стійкі люди, як правило, мають сильний внутрішній локус контролю й упевнені, що їхні дії можуть відігравати певну роль у визначенні результату подій;

4) зосередженість на проблемі: володіють навичками вирішення проблем (коли виникають проблеми, стійкі люди раціонально дивляться на ситуацію і намагаються знайти рішення, які можуть її змінити);

5) співчуття до себе: самоприйняття та співчуття;

6) соціальну підтримку: наявність стійкої та міцної мережі людей, які підтримують [8].

На сьогодні прикладна психологія пропонує низку конкретних прийомів, методів, технік розвитку й підвищення рівня власної резильєнтності. Усе залежить від конкретної особи, якій важливо розвивати такі особистісні

властивості як самовпевненість, самосвідомість, самоефективність, саморефлексію та саморегуляцію. Так завдяки саморефлексії, особистість краще пізнає себе та свій спосіб життя, що є основою успішної роботи над собою та із своїм життям. Самовпевненість є важливою складовою оптимізму, віри у власні сили, що виступає базовим чинником для розвитку резильєнтності.

Таким чином, узагальнюючи можна сказати про те, що більша частина підходів до визначення резільєнтності акцентують увагу на здатності людини відновлюватися після стресових впливів, при цьому повертаючись не до вихідного, передстресового стану, а покращуючи його. Але при цьому деякі дослідники вважають резільєнтність певною характеристикою особистості, яка може бути притаманна тій чи іншій людині, а інші науковці вважають, що резільєнтність є динамічним процесом, який може змінюватися, він не є сталим.

1.2. Чинники, що впливають на резильєнтність особистості

У параграфі 1.1. нами була здійснена спроба проаналізувати зміст розуміння феномену «резильєнтність» у працях зарубіжних та вітчизняних дослідників.

Загалом, можна підсумувати що, резильєнтність — це біо-психо-соціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні складові і є природнім результатом різних процесів розвитку протягом певного часу; резильєнтність загалом пов’язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов; залежно від фокусу та предмету дослідження, резільєнтність може розглядатися і як певна характеристика особистості, притаманна тій або іншій людині, і як динамічний процес.

Рівень резильєнтності особистості, в основному, зумовлюється такими психосоціальними факторами, як цілеспрямоване подолання, позитивні емоції, моральна мужність, когнітивна гнучкість, здатність регулювати емоції, мету або місію, увага до фізичного здоров’я, високий рівень позитивної соціальної підтримки.

Серед дій, першочергово необхідних для збереження та посилення резильєнтності, виділяються наступні: прийняти, що зміни частиною життя; дивитися на все в перспективі; пам’ятати про хороші речі в житті; проводити практику усвідомленості; піклуватись про фізичне здоров’я; зосередитися на позитивних очікуваннях; визначити ресурси; підтримувати зв’язки; допомагати іншим; шукати можливості та помічників [45].

Психологічними чинниками розвитку резильєнтності є націленість життя на певну мету, почуття узгодженості життя, перевага позитивних емоцій, висока адекватна самооцінка, активний копінг, самоефективність, оптимізм, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших, когнітивна гнучкість, висока духовність особистості [9].

На сьогодні фахівцями виділяються такі основні чинники резильєнтності:

турботливі стосунки всередині та поза сім’єю, які створюють любов і довіру, є прикладом для наслідування, заохочують заспокоюють; здатність складати реалістичні плани та реалізовувати їх; впевненість у собі; комунікативні навички та навички вирішення проблем; здатність керувати емоціями [34].

Серед істотних супутніх для успішного резилієнсу аспектів виділяють:

1) Ефективне планування часу;
2) схильність до оптимізму;
3) вміння розслаблятися;
4) розуміння своїх емоцій;
5) самоконтроль і позитивний настрій;
6) регулярні прогулянки на природі [42].

Нижче ми деталізуємо чинники, що сприяють резильєнтності.

Чинники індивідуального рівня:

Позитивний копінг. Процес подолання складних обставин, спрямування зусиль на вирішення особистих і міжособистісних проблем, а також прагнення зменшити або обмежити стрес чи конфлікт, включаючи активний/прагматичний, проблемно орієнтований та духовний підходи до подолання.

Позитивні прагнення. Стан ентузіазму, активності та жвавості, включаючи позитивні емоції, оптимізм, почуття гумору (в тому числі під час стресу чи життєвого виклику), надію та гнучкість щодо змін\

Позитивне мислення. Обробка інформації, застосування знань зміна уподобань через реструктуризацію, позитивне переосмислення (рефреймінг), знайдення виходу з ситуації, гнучкість, переоцінку, перефокусування, позитивні очікування, позитивний світогляд та психологічну підготовку.

Реалізм. Реалістичне опанування можливим, наявність реалістичних очікувань, самооцінки та самоцінності, впевненість, самоефективність, відчуття контролю та прийняття того, що знаходиться поза контролем або не може бути зміненим.

Контроль поведінки. Процес моніторингу, оцінки та корегування емоційних реакцій для досягнення мети (тобто саморегуляції, самоуправління, самовдосконалення). Фізична підготовка. Фізична здатність ефективно функціонувати в різних життєвих сферах.

Альтруїзм. Безкорислива турбота про благо інших, мотивація допомагати без очікування винагороди [22].

Чинники сімейного рівня.

Емоційні зв’язки. Емоційні зв’язки між членами сім’ї, включаючи спільний відпочинок та дозвілля.

Комунікація. Обмін думками чи інформацією, включаючи вирішення проблем та управління відносинами.

Підтримка. Усвідомлення доступності підтримки в сім’ї, включаючи емоційну, матеріальну, інструментальну, інформаційну та духовну підтримку.

Близькість. Любов, близькість, відданість.

Виховання. Батьківські навички.

Адаптивність. Легкість адаптації до змін, пов’язаних із військовим життям, включаючи гнучкість ролей у сім’ї.

Чинники рівня робочого колективу/команди

Позитивний психологічний клімат. Сприяння взаємодії всередині колективу, формування відчуття гордості за виконувану місію, лідерство, позитивне рольове моделювання, впровадження корпоративної політики.

Командна робота. Координація роботи між членами команди (включаючи гнучкість).

Згуртованість. Здатність команди виконувати комбіновані дії; згуртованість його членів у підтримці один одного та задачі, що виконується.

Суспільні чинники

Приналежність. Інтеграція, дружба, включаючи участь у духовних/конфесійних організаціях, протоколах, церемоніях, соціальних службах, школах тощо.

Згуртованість. Узи, які об'єднують людей у спільноті, включаючи спільні цінності та міжособистісну приналежність.

Зв'язаність. Якість і кількість зв'язків з іншими людьми в громаді; включає зв'язки з місцем або людьми цього місця; різні її аспекти включають прихильність, структуру, ролі, відповідальність та спілкування.

Колективна ефективність. Уявлення членів групи про здатність групи працювати разом.

А. Мастеном були виділені внутрішні та зовнішні фактори резильєнтності, а також конкретні «вигоди» резильєнтності, тобто ті стани особистості та результати діяльності суб'єкта, які досягаються завдяки розвинутій резильєнтності [51] (рис.1.1).

Також слід зазначити, що життєстійкість є стійкою багатовимірною особистісною властивістю, що являє собою сукупність поглядів та переконань про себе та навколишній світ, які забезпечують мужність та мотивацію людини перетворити складні ситуації на можливості зростання, а також здатність залишатися здоровим та здійснювати високоефективну діяльність, незважаючи на високий рівень стресу [22].

Життєстійкість – це інтегральна особистісна характеристика людини, особистісний ресурс, що забезпечує їй успішність подолання життєвих труднощів та здатність витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню впевненість,

збалансованість, не знижуючи успішності діяльності [47]

Трьома невід'ємними складовими життєстійкості є включеність, контроль та прийняття виклику.

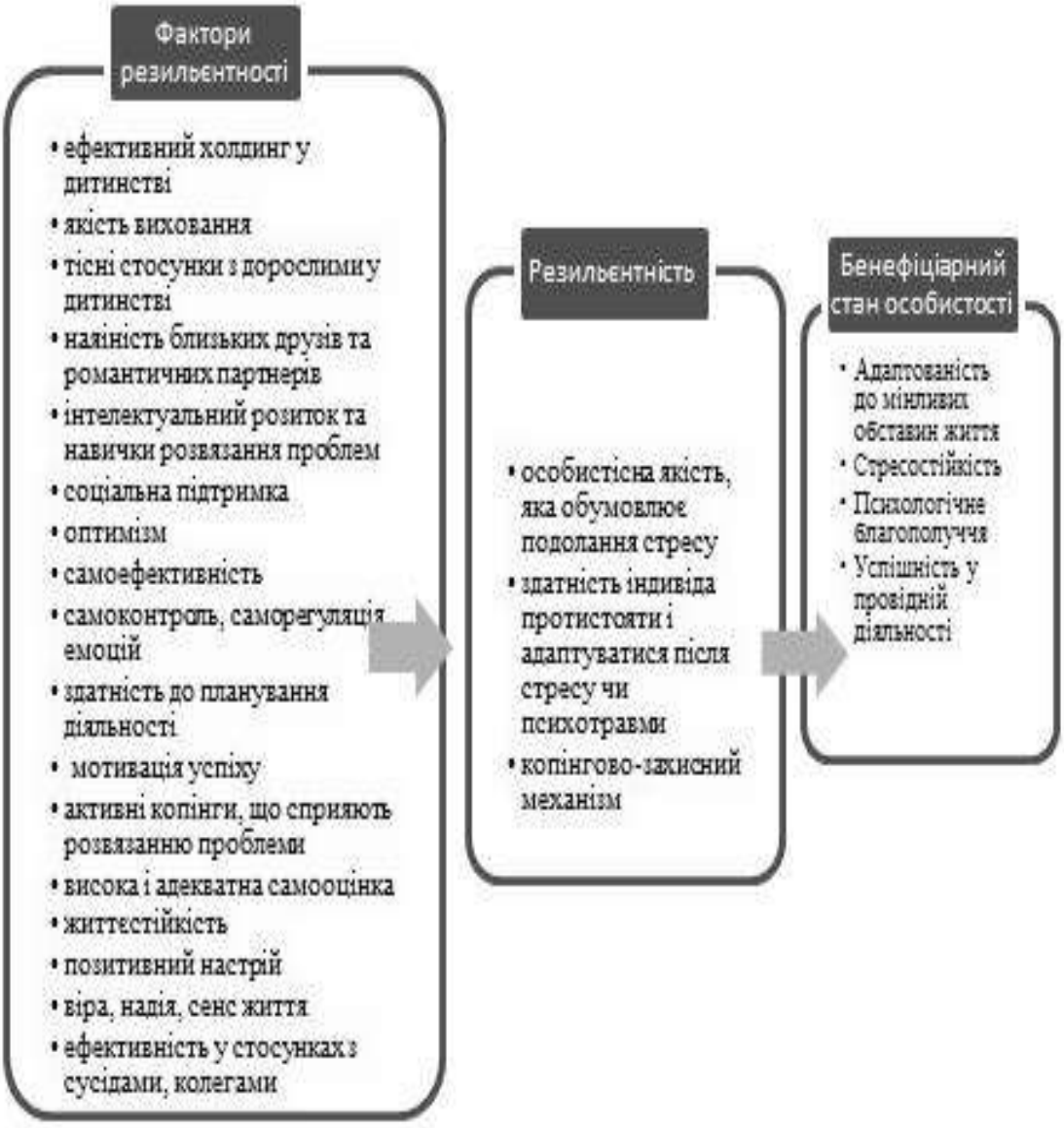


Рис. 1.1. Фактори, психологічний зміст та вплив резильєнтності особистості [21]

Перша з трьох основних складових життєстійкості включеність (commitment) (протилежністю їй є відстороненість, ізольованість) характеризує здатність залишатись включеним в життєву активність та відчувати сенс життя. Люди з високим рівнем розвитку включеності мають високий рівень самоцінності та життєвого цілепокладання. Вони «сканують» своє оточення, щоб знайти щось, що викликає їх цікавість і здається значимим. Вони сподіваються, що зможуть зробити все, що вони роблять, цікавим і корисним завдяки своїй

винахідливості, замість того, щоб відчувати нудьгу та порожнечу. Такі люди відрізняють себе від відчужених осіб, які вважають свою діяльність обтяжливою, нудною та безглуздою, мають цинічне, відсторонене ставлення до життєвого досвіду. Ця якість також характеризує відданість людини собі та своїй роботі. Її користь полягає й в тому, що саме включеність надає відчуття мети і призводить до розвитку соціальних зв'язків.

Контроль (control), (протилежність – «безсилля»), являє собою переконання, що люди можуть своїми зусиллями впливати на своє оточення, життєву ситуацію, напрямок і результат того, що навколо них відбувається, на відміну від того, щоб почувати себе жертвами обставин [19]. Люди з високим рівнем розвитку цього компоненту мають виражений внутрішній локус контролю.

Вони докладають активних зусиль, щоб перетворити несприятливі ситуації на переваги, на відміну від безсилих людей, які діють так, ніби є пасивними жертвами зовнішніх сил, що не підлягають їх контролю. Встановлено, що люди мають спадкову потребу в контролі і що відчуття контролю є внутрішньо корисним, оскільки дозволяє їм відчувати, що вони можуть безпечно керувати своїм оточенням та передбачити можливі загрози їх добробуту.

Остання складова – це прийняття виклику (challenge) проти загрози, або сприйняття життєвих змін як природних та позитивних, як можливостей для зростання. Високий рівень розвитку в людини цього компоненту вказує на меншу в неї потребу в безпеці та менший страх зробити помилки, що сприяє особистісному зростанню. Такі люди не бажають легкого комфорту та безпеки і вважають, що їх життя у найбільшій мірі реалізується тоді, коли вони зростають і розвиваються завдяки навчанню на власному життєвому досвіді. Вони відрізняються від заляканих чи ригідних людей, які бояться змін, оскільки це створює ризики зниження комфорту та стабільності. Користь цієї складової полягає також в тому, що вона сприяє здатності бути гнучкими та адаптуватися до потенційно стресових ситуацій [51].

З одного боку, включеність, контроль та прийняття виклику розглядаються як невід’ємні складові загального виміру життєстійкості. З іншого, їх також можна розглядати й як окремі якості. Найбільш обґрунтованим підходом вважається необхідність врахування всіх чотирьох показників: включеності, контролю, прийняття виклику, а також їх суми як загального показника життєстійкості. Так наприклад, хтось може мати високі показники включеності та контролю, але низькі у прийнятті виклику.

Маді С. докладно та наочно обґрунтував те, що у життєстійкої особистості всі три складові цієї властивості повинні мати достатній рівень розвитку [50]. Наприклад, можна уявити людину з високим рівнем контролю, але одночасно з низькою включеністю та прийняттям виклику.

Такі люди хотіли б визначати результат, але не мають при цьому бажання витрачати час і зусилля, навчаючись на досвіді чи почуттях, пов'язаних з людьми, речами та подіями. Внаслідок цього, ці люди будуть характеризуватися нетерплячістю, дратівливістю, замкнутістю та зазнавати гірких страждань, коли їх зусилля щодо втримання контролю не будуть вдаватися. Такі ж переконливі приклади можна навести й щодо інших можливих проявів диспропорцій в розвиткові трьох складових життєстійкості.

Таким чином, психологічними чинниками розвитку резильєнтності є почуття узгодженості життя, певна мета, перевага позитивних емоцій, висока адекватна самооцінка, активний копінг, самоефективність, життєстійкість, оптимізм, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших, когнітивна гнучкість, висока духовність особистості.

1.3. Психологічній стан особистості в умовах війни

На сьогодні війна в Україні змінила життя майже всіх українців. Для нормальної життєдіяльності, здоров’я та ефективного спілкування з оточуючими дуже важливими є емоційні стани людей, які безумовно, під час війни, характеризуються значною напруженістю. Нестабільний емоційний стан, його перемінний характер, виникнення фізіологічних та психоемоційних змін під дією

різних стресових чинників розглядається психологією як нормальна реакція організму людини.

Складні життєві обставини, інформація про війну, міжособистісні конфлікти, які потребують швидкого розв’язання і відсутність досвіду вирішення призводять до збільшення негативних емоцій, які, нагромаджуючись, викликають прояви тривоги, страху та пригнічення під час війни.

Науковець Зливков В.С. визначає стрес як «зв'язок людини із середовищем, який оцінюється людиною як той, що обтяжує або перевищує його ресурси і піддає небезпеці його благополуччя» [28].

Страшні події війни в Україні вплинули на кожного, проте реакції та емоції людей на ці події можуть бути різними. Ґрунтуючись на дослідженнях Г. Сельє, стресова ситуація викликає у людини адаптивну функцію пристосування до впливу стресу та проходить три фази: фаза тривоги, фаза опору, фаза виснаження. Кожна фаза характеризується психологічними особливостями реагування людини на чинники виникнення стресу.

На тепер, ми будемо розглядати психологічний стрес як реакцію людини на особливості взаємодії між особистістю та навколишнім середовищем [39], де потреби особистості розглядаються із ресурсних можливостей та можливості вирішення проблем у важких життєвих ситуаціях. О. Когут стверджує, що тригером розвитку стресу є негативні емоційні стани (страх, тривога, песимізм, негативізм, підвищена агресивність) [33].

Також звертаємо увагу на поняття емоційного стресу, під яким розуміють негативні афективні переживання, які супроводжують стрес та який виникає від дії сильного подразника та виконує захисну функцію системи організму й психіки. Емоційний стрес включає первинні емоційні та поведінкові реакції на негативний вплив біологічного та соціального середовища й відповідні фізіологічні зміни в організмі [11].

Розов В.О. виділяє серед психофізіологічних детермінантів стресів монотонію, стан втоми і перевтоми, сенсорну депривацію, надмірні шумові навантаження, порушення ритмів сну та бадьорості, високу тривожність викликану негативними подіями пов’язаними з війною. Сам стрес, як

психологічне поняття, виникає як реакція організму на подразники, сила яких перевищує адаптаційні можливості організму та призводить до неспецифічної реакції, які є індивідуальними для кожної людини (ставлення до конкретної стресової ситуації, думки, почуття тощо) [39].

Враховуючи особливості подразника, а це тривалий період карантину через КОВІД-19, що спричинило комунікативну депривацію [17], початок воєнної агресії Росії проти України, що змінила звичне життя кожної людини, можна виділити фізичний та емоційний стрес, які призвели до психологічного дисбалансу.

В межах даної проблематики, фокус нашої уваги зосереджується на особливостях проживання емоцій особистістю як фактору взаємодії емоційної, когнітивної, особистісної та поведінкової сфер. Вивчення та подолання негативних емоцій, зниження рівня деструктивних впливів сьогодення та зміна динамічних показників психоемоційного фону допоможе людям нормально почуватися та ефективно діяти в будь якій ситуації.

Беручи до уваги транзактну модель стресу за Елліс А., який розглядає стрес як динамічний процес в результаті взаємодії між людиною та певною ситуацією, в якій вона опинилась, науковці виділяють чотири аспекти діяльної особистості і довкілля, які діють як цілісна система: підтримка від зовнішнього середовища, вимоги зовнішнього середовища, особистісні ресурси людини та її внутрішні потреби і оцінки. На основі вищезазначених аспектів діяльності особистості і довкілля у цій системі визначають п’ять стадій: 1 – вплив на людину фактичних вимог довкілля; 2 – когнітивна оцінка (усвідомлення) людиною поставлених перед нею вимог і власних можливостей впоратися з ними (дисбаланс між усвідомленими вимогами та усвідомленими можливостями призводить до стресу); 3 – емоційне переживання стресу; 4 – реакція протидії стресогенній ситуації усіма доступними індивіду способами, 5 – зворотній зв'язок, який впливає на всі інші стадії динамічної системи стресу [23; 24].

На думку прихильників транзактних моделей різниця в подоланні стресу залежить від копінгу, індивідуальних властивостей особистості, локусом контролю тощо. Відповідно до аналізу наукових розвідок Ф. Александер, А.

Адлер, Р. Лазарус, К. Хорні, H. Basowits, H. Persky, R. Grinker, до основних ознак стресу відносять: реакцію тривоги, яка зумовлена загрозою незадоволення основних потреб, емоційні чинники, власна оцінка загрози і відповідні копінг - механізми, як результат, адаптацію до умов ситуації і до своїх почуттів стосовно певної стресової ситуації. Результати аналізу вказаних досліджень дають підстави для визначення підвищеної уваги психологів-дослідників до проблем стресології та наявності ґрунтовних наукових напрацювань у цій галузі [17]. Однак, ситуація воєнного стану в Україні та пов'язані з нею психоемоційні навантаження на особистість в силу своєї специфіки принципово відрізняються від ситуацій, які були предметом вже здійснених досліджень, а тому потребують окремого вивчення, узагальнення та пошуку оптимальних психологічних методів допомоги населенню. Зокрема, важливий науковий інтерес становить вивчення питання підвищення у студентів, як вразливої категорії, стійкості до стресових ситуацій під час воєнного стану в Україні. У зв'язку з впливом на студентів під час воєнних дій Росії проти України стресогенних факторів, з'явилась проблема пошуку внутрішніх ресурсів подолання стресу.

В сучасній вітчизняній психології має місце доволі стійка традиція використання терміну «емоційність» у переважній мірі для позначення певної групи індивідуально-психологічних незмінних властивостей, які відносяться до темпераменту. Враховуючи всі підходи психологів, на наше переконання під емоційністю потрібно розуміти досить стійку властивість людини, яка не змінюється і для якої характерною є значна кількість ознак, рис, особливостей на різноманітних рівнях саме ієрархії психічної. Даний підхід, на нашу переконання, дає можливість з'ясувати її особистісний і змістовий рівень. В психологічній літературі зміст емоційності визначається як певна спроможність переживати емоції, «чутливість до емоціогенних ситуацій» або «особливості реагування на стимули емоційного спрямування» [5].

Слід також зазначити, що з поняттям «емоції» використовується поняття «загальні емоції», яке безпосередньо описує основний напрямок, що описує певні речі, які людина висловлює або емоції [2]. Психологічний аналіз літератури показує, що у вивченні емоцій існує ряд проблем, пов'язаних з індивідуальною

психологією та віковими відмінностями емоцій. Перш за все, мова йде про емоції особистості. Необхідно відмітити, що велика кількість питань стосовно самої природи емоційності, а також її ролі в здійсненні регуляції діяльності досліджується в зв‘язку із питаннями саме про емоції як явища психічні.

Переважна більшість науковців (Гушук І. В., Нижник А. Є., Шугай М. А. та ін.) під терміном «емоційність» визначають групу формально динамічних властивостей саме темпераменту. Так, на думку Шугай М., емоційність являється досить складною множиною властивостей та якостей, які характеризують відповідні особливості появи, перебігу та завершення різних афектів, почуттів, настроїв [48]. В літературі наукового спрямування доволі часто можна зустріти такий термін як «емоційна направленість», що розуміється як деякий тип емоційних переживань, що набули для певної особистості характеру цінності чи поведінкового мотиву. На переконання дослідника Блінова О.А. головні почуття визначають всю сутність емоційного життя особистості. Найчастіше до 8 них дослідники відносять естетичні, моральні, інтелектуальні та практичні, які з’являються в результаті трудової діяльності [10].

Також слід зазначити, що до складу емоційності в певних роботах також відносяться такі характеристики як особливості фрустраційних реакцій та емпатійність [12].

На нашу думку, особливої уваги заслуговує питання емоційного функціонування. Хоча деякі дослідники порівнюють їх із завданнями, пов’язаними з емоціями, і усвідомлюють, що як перелік стійких особистісних властивостей емоції реалізують завдання оцінки фактів ситуації та управління діями залежно від поточних потреб, цілей і попереднього досвіду [14]. Деякі функції емоційного стану як певної форми соціальної структури досліджуються в роботах Журавльової Н.Ю. На переконання дослідника, властивості темпераменту здійснюють функції регуляції самої динаміки людської психіки в загальному . Темперамент виступає як фактор, що визначає міцність психічної діяльності, і безпосередньо забезпечує всю міцність стану людини [26]. Багатий дослідницький матеріал свідчить про важливу роль самої особистості, тому емоції є найважливішим фактором діяльності людини [18]. Існує цінна

інформація про взаємозв'язок між емоційними станами та когнітивними процесами, а також про емоційні характеристики - і здатність когнітивних процесів [26].

Науковці також вказують на досить значні статеві розбіжності в емоційності, існування котрих пов‘язане, на їх думку, з особливостями самосвідомості, залежної від стереотипів стосовно уявлення про жіночі та чоловічі якості. Певні дослідження, до речі, свідчать про більш вищу емоційність, та значно більш виражену тривожність, схильність до відповідного переживання емоції страху саме в жінок [30]. Отже, враховуючи вище встановлені факти, можна зробити висновок, що в поняття «емоційна сфера» інтегровані такі феномени, як емоційність, емоційні стани, потреби, мотиви тощо.

Таким чином, враховуючи всі визначення науковців під емоційною сферою слід розуміти певну характеристику індивідуальності особистості, яка включає в себе почуття, емоції, тривожність та самооцінку. При проведенні оцінки емоційної сфери людини важливими є також її компоненти. Першим із них є емоції. У вивченні емоцій в наш час сформувалося декілька напрямків їх дослідження, які полягають у поясненні основи емоцій, у створенні практичних понять з метою пояснення структури емоційних станів, у показі змін зовнішнього стану (пантоміма, міміка, голоси).

Однак, незважаючи на те, що вони представляють багато емоцій у людському розумі, сьогоднішні літературні джерела явно не мають чіткого пояснення для них. Звичайно, роль, яку виконують емоції в житті людини є всеосяжною. Своє місце вони знаходять фактично в усіх головних компонентах особистості людини, відіграють досить значну роль в здійсненні різноманітних видів діяльності, роблячи досить визначальним вплив на створення способів її організації, а також виступають певним регулятором самих процесів спілкування, пізнання, мотивації діяльності. Емоції людини також відіграють важливу роль у вирішенні творчих завдань і т. д.

Емоції – ще одна складова емоцій, які є однією із форм відтворення дійсності, що виражає певне суб‘єктивне відношення людини саме до задоволення всіх її потреб [7].

Психологи стверджують, що саме емоція в результаті еволюції з'явилася раніше за почуття, вона притаманна не тільки людині, а й тварині, та виражає певне відношення саме до задоволення потреб фізіологічних. Почуття ж мали свій розвиток на базі емоцій під певним впливом розуму у процесі створення суспільних відносин та є притаманні тільки людині. Власне почуття є значно триваліші, а ніж емоції і для них характерною є стійкість відповідного емоційного ставлення до явищ, предметів, других людей [1].

Воєнний стан є складним і непередбачуваним періодом в житті країни, який супроводжується великою напругою, нестабільністю та загрозою для безпеки. Цей період супроводжується різними емоційними реакціями у людей, які можуть варіювати від страху і тривоги до обурення та відчуття оборони. Основні характеристики емоційного стану під час воєнного стану включають: 1. Страх та тривога: люди почуваються загроженими і стурбованими через загрозу військової агресії або внутрішньої нестабільності.

Це може призводити до постійного напруження і тривоги. Обурення та гнів: війна і воєнний стан можуть викликати гнів і обурення у людей через втрату життя, зруйновані будівлі та порушення прав людини. Люди можуть бути незадоволені політичними рішеннями, що привели до воєнного стану. 3. Втрата: війна нерідко супроводжується втратою життя, руйнуванням майна та змінами в соціальній і економічній сферах.

Люди можуть відчувати глибоку тугу і жалобу через втрату близьких людей або руйнування свого житла [44]. Солідарність та співчуття: воєнний стан також може зміцнювати спільноту та сприяти формуванню солідарності серед людей. Люди можуть відчувати співчуття до тих, хто постраждав від воєнного конфлікту, і намагатися допомогти їм.

Невизначеність та стан нервозності: воєнний стан часто супроводжується невизначеністю та нервозністю. Люди можуть не знати, що чекати в майбутньому і як буде розвиватися конфлікт. Це може призводити до підвищеної тривоги та стресу. Бажання захисту та безпеки: воєнний стан змушує людей шукати захисту та безпеки, які можуть бути важкими досяжними. Це може призводити до зміни поведінки та прагнення забезпечити себе та своїх близьких.

Важливо зазначити, що характеристики емоційного стану під час воєнного стану можуть варіювати в залежності від багатьох факторів, таких як особистий досвід, стать, вік, соціальний статус та інші. Деякі люди можуть відчувати більше страху та тривоги, тоді як інші можуть бути більш обуреними або відчувати солідарність і співчуття. Крім того, воєнний стан може мати довготривалий вплив на емоційний стан людей. Наприклад, люди можуть відчувати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що супроводжується періодичними спогадами, кошмарами, посиленою тривогою та іншими симптомами, пов'язаними з воєнними травмами. У таких ситуаціях важливо надавати підтримку та допомогу людям, які переживають воєнний стан. Це може включати психологічну підтримку, доступ до медичної допомоги та соціальну підтримку. Необхідно також розуміти, що відновлення після воєнного стану може зайняти тривалий час і вимагати багато зусиль [36]. У період воєнного стану емоційний стан людей може бути дуже складним і різноманітним. Основні характеристики емоційного стану в цей період включають:

1. Страх та тривога: загроза воєнної агресії або внутрішньої нестабільності може викликати постійний страх і тривогу у людей. Вони можуть почуватися загроженими і незахищеними.

2. Обурення та розчарування: люди можуть бути обурені і розчаровані політичними рішеннями, що привели до воєнного стану. Вони можуть відчувати гнів і незадоволення.

3. Втрата і жалоба: війна несе за собою багато втрат - втрату життя, руйнування майна, зміни в соціальній і економічній сферах. Люди можуть відчувати глибоку тугу і жалобу через втрату близьких людей або руйнування свого житла.

4. Надія та солідарність: воєнний стан може зміцнювати спільноту і спонукати людей до солідарності. Люди можуть відчувати надію на краще майбутнє і бажання допомогти тим, хто постраждав від війни.

5. Посттравматичний стрес: багато людей, які були свідками або учасниками воєнних подій, можуть страждати від посттравматичного стресового

розладу (ПТСР). Це може супроводжуватися спогадами, кошмарами, тривогою і іншими симптомами.

6. Невизначеність і страх майбутнього: воєнний стан зазвичай супроводжується невизначеністю і страхом майбутнього. Люди можуть бути нервовими і не впевненими в тому, що чекає їх попереду.

Ці психоемоційні стани можуть мати серйозний вплив на психічне та емоційне здоров'я під час воєнного конфлікту.

Організація простору представляє собою ефективний ресурс, доступний як дорослим, так і дітям. Упорядкування простору, будь то вдома, в кімнаті, на робочому столі чи в шафах, сприяє налаштуванню психоемоційного стану.

Це може включати складання речей і одягу, перестановку меблів для пошуку нових вражень або закріплення місць за кожним предметом, що забезпечує відчуття порядку, стабільності та впевненості. Крім того, ефективне управління часом, тобто тайм-менеджмент, також є важливим ресурсом.

Фізичні ресурси охоплюють щоденні процеси організації життєдіяльності людини. Укріплення власного тіла, наприклад, через заняття у спортивній залі, на ковзанці чи в басейні, прогулянки, біг, танці тощо, додає впевненості та можливості подолати труднощі. Крім того, правильне та здорове харчування, яке надає енергію для виконання різних видів діяльності є важливим аспектом. Однак важливо уникати зловживання цим компонентом.

Ментальні ресурси включають систему знань, умінь, навичок, пізнавальних здібностей, уявлень, цілей, цінностей та орієнтацій. Використання часу для навчання новому, омріяного або необхідного, такого як вивчення іноземної мови, дистанційні курси, музична майстерність, виготовлення листівок тощо, є важливим аспектом розвитку. Також варто переосмислити власні цілі та пріоритети у житті, а у разі потреби звертатися за професійною психологічною допомогою.

Професійні ресурси включають відповідність орієнтації, схильностей та професійних уподобань до обраної сфери діяльності, а також наявність відповідного типу особистості та рівень професійної мотивації. Якщо обрана професія приносить задоволення, вона стає цінним ресурсом; в іншому випадку

робота може бути джерелом стресу. Важливо займатися улюбленою справою, постійно вдосконалюватися у ній та оволодівати міжпредметними зв’язками.

Естетичні ресурси виявляються у здатності отримувати задоволення від сприйняття прекрасного. Це може включати прослуховування музики, гру на музичних інструментах, спів, танець, спостереження за красою природи чи витворами мистецтва, а також здатність творити та діяти оригінально.

Емоційні та чуттєві ресурси означають здатність насолоджуватися всім спектром почуттів та майстерність у керуванні власним емоційним станом. Це включає ознайомлення з власними переживаннями, їх природою та причинами, а також оволодіння методами й техніками психоемоційної стабілізації та розвантаження.

Ресурс комунікації передбачає здібності до спілкування, розуміння та взаєморозуміння, а також задоволення від спілкування. Важливо налагоджувати комунікацію з рідними, близькими, друзями та навіть незнайомими через онлайн платформи та сайти для спілкування.

Духовні ресурси включають віру у силу духу, релігійні переконання та духовні практики. Це система смислів, життєвих цінностей та моральних настанов, які формують життєві позиції особистості [29].

Існує кілька умов, які можуть допомогти людині не переживати негативні емоційні стани в умовах воєнного стану:

Підтримка та сприяння соціальної підтримки: Забезпечення підтримки від близьких, друзів, родини, а також від громадських організацій та психологічних служб може допомогти людині подолати стрес та тривогу.

Ефективне спілкування та інформування: Забезпечення доступу до об'єктивної та правдивої інформації про ситуацію, можливість вільного спілкування та висловлення своїх думок та почуттів може сприяти зменшенню тривоги та напруги.

Розробка стресостійкості: Навчання стратегіям копінгу (способам подолання стресу) та розвиток стресоустійливості може допомогти людині ефективніше впоратися зі стресом та тривогою.

Створення безпечного середовища: Забезпечення безпеки та захисту як фізичного, так і психологічного, може створити умови для зниження тривоги та стресу.

Розвиток позитивного менталітету: Залучення до діяльності, спрямованої на підтримку психічного здоров'я, такої як медитація, йога, спорт або мистецтво, може допомогти людині зберегти позитивний настрій та емоційний стан.

Призначення професійної психологічної допомоги: Вчасне надання психологічної допомоги та консультацій може допомогти ефективніше впоратися з емоційними труднощами та стресом, які виникають у зв'язку з воєнними обставинами.

В умовах воєнного часу можуть бути корисні наступні шляхи подолання негативних психоемоційних станів:

- Підтримка та спілкування: Забезпечення можливості вільного спілкування та висловлення почуттів з близькими, друзями або професійними психологами може допомогти зменшити відчуття самотності та непорозуміння.
- Саморегуляція та релаксація: Використання методів релаксації, таких як медитація, глибоке дихання або йога, може допомогти знизити рівень стресу та тривоги.
- Фізична активність: Зайняття спортом або прогулянки на свіжому повітрі сприяють виробленню ендорфінів, які поліпшують настрій та знижують рівень стресу.
- Встановлення режиму дня: Планування дня та виконання регулярних рутинних дій може створити відчуття стабільності та контролю над ситуацією.
- Навчання стратегіям копінгу: Вивчення та впровадження ефективних стратегій подолання стресу, таких як пошук підтримки, позитивне мислення та вирішення проблем, може допомогти зберегти психічне здоров'я.
- Відпочинок та само розслаблення: Важливо забезпечити собі достатньо часу для відпочинку, релаксації та само розслаблення, щоб зберегти енергію та витривалість в умовах воєнного стресу.

- Підтримка спільноти: Приєднання до груп або спільнот, які надають підтримку та ресурси для подолання стресу та тривоги, може бути корисним для збереження психічного здоров'я в умовах воєнного часу.

Таким чином, такі напрямки можуть допомогти людям ефективно подолати негативні психоемоційні стани, які можуть виникнути в умовах воєнного конфлікту. Адже, війна є складним і непередбачуваним періодом в житті українців, який супроводжується великою напругою, нестабільністю та загрозою для безпеки. Цей період супроводжується різними емоційними реакціями у людей, які можуть варіювати від страху і тривоги до обурення та відчуття оборони та ін.

РОЗДІЛ 2.
РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Фактори зниження адаптивності особистості в умовах війни

Українці зустрілися з реаліями війни ще у 2014 році, однак повномасштабне вторгнення росії у 2022 році зруйнувало безпековий фон та занурило наше суспільство в проживання травматичного стресу.

Травматичний стрес – це особлива форма загальної стресової реакції, за якою відбувається перевантаження психологічних, фізіологічних та адаптаційних можливостей людини. У цьому випадку стрес для людини є травмогенним, може стати причиною психічної травми.

В свою чергу, психічна травма – життєва подія чи ситуація, що зачіпає суб'єктивно значимі аспекти життєдіяльності людини, викликаючі глибокі емоційні переживання [16].

Травматичний стрес, якого зазнають люди під час війни, почав вивчатися досить давно у контексті дослідження інших видів факторів, що спричиняють психологічну травму. В першу чергу, серед факторів, які визнані як травматичні для психіки відносять: насилля та руйнування, спричинені війною, бойові дії (так званий, військовий стрес), довготривале ув'язнення, насильство (зґвалтування, пограбування, викрадення), стихійні лиха (природні, техногенні або спричинені діяльністю людей), нещасні випадки, зловживання щодо дітей (інцест), раптова та травматична втрата близької людини.

Питання дослідження структурно-функціональних особливостей резильєнтності цивільних осіб в умовах шокової травми війни змістовно пов'язано з дослідженням особливостей фізіології проживання стресових подій.

Дослідники Бессел Ван Дер Колк у своїй праці «Тіло пам'ятає все» ґрунтовно досліджує ті фізіологічні зміни, які відбуваються з людиною в результаті проживання нею травмуючих подій. Об'єднуючи усі дослідження в

області травми, свій досвід і історії пацієнтів зазначає, що травма буквально змінює тіло та мозок позбавляючи людей, що її пережили, нормального життя, близьких стосунків та самоконтролю [35].

В своїй книзі Колк досліджує основні компоненти відповіді організму на стрес, реакції лімбічної системи, роботу мигдалини, неокортексу – префронтальної кори головного мозку (його аналітичної частини), роль гіпокампу – тієї частини головного мозку, яка безпосередньо «маркує» травматичні події як прожиті і, за умови адаптації організму до стресу, записує травматичний досвід, у автобіографічну пам'ять як події минулого. Більше уваги передній поясній корі, яка відповідає за здатність зосереджувати увагу, розпізнавати та відстежувати помилки та несправності, оцінювати значення емоційної та мотиваційної інформації, і регулювати емоції. Слід зазначити, що здійснення багатьох, пов’язаних з емоціями функцій, відповідає також передня острівцева частка головного мозку.

Певною мірою, революційним є дослідження Мастена А.С., який досліджував фізіологічні критерії резильєнтності, – взаємодію тіла та мозку в аффективному сприйнятті та емоціональному прояві. В своїй праці «Полівагальна теорія. Нейрофізіологічні основи емоцій, прив’язаності, спілкування та саморегуляції» він обґрунтовував полівагальну теорію, що передбачає здатність проживати стрес та зростання резильєнтності в залежності від властивостей вегетативної нервової системи та нерва-вагуса, а також деталізовано дослідив нейроцепцію – підсвідому систему безпеки та виявлення загроз, Полівагальна теорія пропонує двунаправлену модель «мозок-тіло», інтерпретуючу мозкову регуляцію фізіологічних процесів (наприклад, нейронну регуляцію як серцево-судинної так і ендокринної функцій [51].

Безперечно, не однією фізіологією дослідники обмежували визначення поняття «резильєнтність». Багато з них досліджували когнітивну та поведінкові складові резильєнтності що проявляються в трансакціях особи як відповіді на стресовий фактор. В цьому контексті вважаємо важливим відмітити доробок Мадді С., який у своїх працях обґрунтував не лише теорію прив’язаності, а відмітив взаємозв’язок між сформованою на ранніх етапах дитинства безпечною

прив’язаністю та адекватністю оцінки ситуації, власних ресурсів та реакцій на травматичні події [50]. На його думку, еволюція подбала про те, що прив’язаність до значимих дорослих у немовляти корелюється з його здатністю виживати, у тому числі, з психологічною здатністю, що проявляється через певну поведінку та сформовані когніції. Пізніше, дослідженням когнітивної та поведінкової структурно-функціональних елементів резильєнтності займався також і Кокун О.М., який попри аналіз впливу різних типів прив’язаності на когнітивну та емоційну складові резильєнтності, також присвятив увагу розробці терапевтичних програм формування безпечної прив’язаності, а як наслідок, – зміцнення когнітивних та поведінкових структурних елементів стресостійкості [33].

Безпосередньо розглянемо фактори зниження адаптивності цивільних осіб в умовах війни.

До численних стрес-факторів війни дуже складно пристосуватися, й астенізація, сенситивізація, апатія, зниження працездатності, складності зі спілкуванням, зниження якості життя поширюються і зростають. Відбувається й індукція, взаємозараження страхами, поганими передчуттями, фейковими повідомленнями, негативними передбаченнями через особисті контакти, ЗМІ та соціальні мережі.

Здебільшого, це ті фактори, які створюють відчуття тотальної безпорадності, формують психологічні зриви та дуже сильний дискомфорт. Національна, трансгераційна травма також може бути фактором, який сприяє в подальшому травмуванню особистості, що належить до цієї нації. Відповідно, до типології травматичного досвіду, вирізняють: травму першого типу, до якої відносять окрему, неочікувану подію та травму другого типу – пролонговані, екстремальні умови, що повторюються (серія екстремальних подій, протягом довгого часу).

Блінов О.А., характеризуючи особливості психологічної травми, зазначив, що грубий спогад про травму залишається як фіксована ідея і живе власним життям, відрізаний від решти свідомого розуму, і створює несвідомі симптоми [10]. Пізніше, дослідники підтвердили це твердження, зазначаючи, що

особливістю психологічної травми є те, що вона пов’язана з розладами інтеграції події більше, ніж безпосередньо з проживанням психологічного болю. При цьому ядро травми містить фрагментовані частини знань про травмуючу подію, які наче змонтовано з подіями, які до травматичної події відношення не мають. Когнітивні емоційні складові людина інформації про травмуючу подію, що залишилася в минулому, людина назвати не може. Деякі загальні зміни можуть стосуватися сприйняття світу у більш загрозливому вигляду ніж до того.

Травматичний досвід, особливо, той, що пов'язаний з екстремальними подіями війни, може викликати почуття страху, вини, тривоги, постійного очікування небезпеки і прагнення її уникнути, недовіру до людей, флешбеки, звинувачення себе, відчуття злості, відчуття втрати контролю та дисоціацію. Тривога стає надмірною, виростаючи від думок, що підсилюють одна одну. До фізичних симптомів такої тривоги можна віднести: швидку втомлюваність, проблеми зі сном, м’язову напругу, неможливість розслабитися.

Факторами такої тривоги в умовах війни є зміна звичного середовища, переміщення, як всередині країни, так і вимушений виїзд за її межі, відсутність позитивного попереднього досвіду у схожих ситуаціях, на який можна би було обпертися, непередбачуваність та новизна, неоднозначність, тобто неможливість трактувати ситуацію однозначно, відсутність зрозумілих варіантів розвитку подій.

Інтенсивність руйнівного впливу подій війни (інтенсивність травматичної ситуації) є важливим фактором, який треба враховувати при прогнозуванні негативних наслідків для психіки цивільних осіб.

Загалом, резильєнтність цивільних осіб під час війни певною мірою змістовно відрізняється від резильєнтності цивільних осіб за умов мирного життя, однак, безперечно, важливим фактором здатності адаптації в умовах війни є первинна психофізіологічна резильєнтність як базовий показник фізичної, емоційної та когнітивної стресостійкості.

В цьому контексті важливою є індивідуальна основа резильєнсності яка характеризується показниками здоров’я та усім, що зі здоров’ям пов’язано. Така відносно стала основа резильєнтності зберігається протягом усього життя та має

назву «внутрішній резильєнс».

Зовнішній резильєнс складається з соціально-економічних джерел. Між внутрішніми і зовнішніми є система, яка відображає орієнтацію та реакцію індивіда на життя, його зовнішнє середовище та обставини. Взаємодія цих систем створює умови, у яких резилієнс може проявлятися різним чином [15].

Таким чином, фахівці зазначають, що усі цивільні особи, які зазнали вимушених змін у своєму житті через війну, потребують психологічної допомоги, але, на жаль, не всі можуть вчасно її отримати. Дослідження вказують також на те, що емігранти, а, особливо, ті, хто вимушено покинули свої домівки через війну, є тією категорією, яка знаходиться у групі ризику, щодо виникнення та розвитку розладів, пов'язаних із стресом, у майбутньому. Адже, кожна наступна травма актуалізує попередню і за відсутності психодіагностики та належної психологічної допомоги, може лише ускладнювати проживання травматичних подій та формування резильєнтності. Підсилювати дезадаптацію в даному контексті можуть також такі чинники, зокрема: мовний бар'єр, транскультуральні особливості проживання страху та тривоги, відсутність близького оточення, соціальної підтримки та інше.

Отже, саме на цьому етапі необхідною є резильєнтність – щоб залишитися цілісним, вистояти та відновити своє психічне здоров'я, стати сильнішим, долаючи досвід випробувань. В контексті формування колективної свідомості – бути резильєнтною нацією.

2.2. Способи зміцнення резильєнтності як чинник адаптаційних можливостей особистості під час війни

Резильєнтність охоплює особливості, характеристики та риси, які забезпечують досягнення цілей, незважаючи на проблеми, і вона представлена як мінлива, багатовимірна риса залежно від різних умов. Крім того, вчені виділяють три основні моменти у визначенні концепту резильєнтності: ризик та/або труднощі; демонстрація позитивної адаптації, подолання, самодостатності; захисні фактори.

Резильєнтність як динамічна концепція, що виникає в результаті взаємодії між ризиком і захисними факторами, і ця динамічна структура змінює вплив негативних подій на життя. Захисні фактори служать буфером проти труднощів, а саме описують ситуації, які пом'якшують, зменшують або усувають ризик або вплив труднощів і розвивають здорову адаптацію та компетенції особистості. Оптимізм, соціальна достатність, соціальні навички, навички вирішення проблем, напористість розглядаються як особистісні характеристики, що входять до числа захисних факторів, пов'язаних з резильєнтністю. Крім того, зазначено, що важливу роль відіграють психологічне здоров'я та емпатія, внутрішній контроль, самопочуття та відчуття достатності [50].

Резильєнтність, також як процес, враховує соціальний розвиток на перетині відносин влади. Luthar та ін. розглядали резильєнтність як динамічний процес позитивної адаптації під час впливу значної загрози або серйозних негараздів. Крім того, динамічний процес проявляється у безперервній взаємодії із середовищем, у якому люди розвиваються та соціалізуються. При цьому, необхідно розуміти механізм модифікування впливу ризику та проблем розвитку, через які люди мають тенденцію успішно адаптуватися. Тому для того, щоб зрозуміти резильєнтність як процес, потрібно визначити механізми захисту та ризику, адже саме захисні механізми роблять нас більш стійкими, в той час як фактори ризику збільшують реакцію особистості на негаразди і роблять речі ще більш вразливими.

Серед факторів, що сприяють резильєнтності виділяють індивідуальні, соціальні та підтримку сім'ї. Крім того, особистості, які володіють компетентностями, навичками та ресурсами вважаються більш витривалими. Стимулюючі фактори, а саме автиви (внутрішні фактори особистості, такі як навички подолання, компетентність і самоефективність, які реалізують позитивне протистояння різного плану труднощам) та ресурси (зовнішні чинники, які сприяють подоланню таких факторів) є важливою умовою уникнення негативних наслідків ризику.

Щоб допомогти українцям повноцінно жити, навчатися та працювати в умовах війни, варто розвивати резильєнтність. Це надважлива якість для українців.

Резильєнтність складається з кількох елементів:

надія – пов'язана із впевненістю в тому, що ми можемо пройти через складнощі та «вийти до світла»;

оптимізм – у контексті війни це не про веселощі, а про віру в те, що перемога буде;

адаптивність – здатність пристосовуватися до змін, у військовий час –дуже швидко;

стійкість – здатність не опускати руки навіть попри трагічні обставини.

На сьогодні надзвичайно складно піклуватися про себе під час війни. Проте необхідно, щоб тримати рівновагу. Аби нагадувати тілу, що воно живе, треба дбати про сон, харчування, фізичні навантаження. Знайти доступний собі спосіб піклуватися про тіло – наприклад, самомасаж чи душ.

Щоб підтримувати дух, насамперед кожній людині потрібно бути на своєму боці – що б не відбувалося. Бути для себе самого найкращим другом.

Українці проходять через горе та біль, і попри це багатьох переслідує провина. Зараз життєво необхідно постійно нагадувати собі: «Що б я не робив

– зараз це найкраще, що я можу». Якщо цькувати себе – це паралізує та руйнує самооцінку. Якщо ж навчитися завжди бути за себе – саме з цієї позиції ми можемо довіряти собі, любити себе, а відтак – рухатися до перемоги. Ідеться про самоцінність – тобто здатність цінувати себе не за щось, а за те, що ти просто є.

Якщо людина переповнена емоціями – це цілком адекватна реакція. Важливо вміти впоратися з ними, щоб не виливати на оточення. Насамперед емоції треба назвати вголос (це вже зменшує інтенсивність), поговорити про почуття з тими, хто не буде знецінювати, виписувати та малювати їх, випускати (кричати, бити подушку тощо).

Дихати. Наприклад, спробувати таку просту, проте напрочуд ефективну техніку: мінімум протягом хвилини робити видихи з полегшенням, як після важкої справи. Практикувати «квадратне дихання»: 4 секунди вдих – затримка на 4 секунди – 4 секунди видих – затримка на 4 секунди.

Спонукати себе та колег «вирінати» з новин – наприклад, читати їх двічі на день. Щоб давати собі більше енергії, допомагайте команді створювати нові нейронні зв'язки – вчитися зараз складно, але, наприклад, можна дивитися короткі TED-виступи.

Важливе значення має підтримка міцних стосунків, оскільки внутрішня опора людини в складних життєвих обставинах стає слабшою. І важливо шукати опору зовні, щоб спиратися на неї. Підтримувати важливо так, щоб не нашкодити. Насамперед, нам важливо самим бути в ресурсі в цей момент. Інакше є ризик токсичної реакції – наприклад, засудження (на кшталт «Як ти можеш жалітися, адже в інших усе набагато гірше?») – а це тільки погіршить стан.

Людям важливо відчувати, що їх чують, приймають, визнають їхні почуття, розуміють складність їхньої ситуації, без оцінок, звинувачень та очікувань. Але, знову-таки: щоб бути поряд із людиною в її ситуації – нам треба мати сили на це. Не можна віддавати свою «кисневу маску» іншим, якщо сам не можеш дихати – спочатку подбайте про себе.

Крім того, не варто заперечувати почуття інших людей. Вербально це може проявлятися так: «Все не так погано. Ти ж у безпеці – то чому ти плачеш? Не вигадуй. Радій і насолоджуйся життям». Людина не може «неправильно відчувати». Будь-яка реакція – нормальна. Навіть якщо людина в безпеці, всі думки – в Україні і в подіях, які відбуваються з нею. Натомість варто казати: «Я розумію твої емоції. Мені шкода, що це сталося» – звичайно, якщо ви щиро такої думки. Загасити почуття неможливо – спонукайте їх звільняти та будьте поряд.

Коли людині боляче і вона в розпачі, не допоможе: пошук філософських смислів («Це все відбувається не просто так») та заклики бути джерелом світла, щастя та любові в світі. Якщо людина відчуває лють, ненависть, розпач – вона має право про це говорити, і якщо це приймають – стає легше.

Заклик «Зберись, тримайся!» краще замінити на «Тримаємося, я поруч. Скажи, що тобі потрібно – чи можу я допомогти?». І постійно повторюйте це, адже не всім легко приймати допомогу.

Якщо людина ділиться страхом – не варто підбурювати і казати, що насправді все ще гірше. Це як у вогонь лити бензин – тільки погіршує становище. Ніхто не знає, як буде – не на часі жахливі прогнози та залякування людей. Ми по-різному сприймаємо світ та реагуємо на події. Ми різні, але можемо бути емпатійними одне до одного.

Важливо уникати катастрофічного мислення, адже у людей опускаються руки, коли здається, що нічого не можна вдіяти. Люди часто кажуть: «Я більше не можу це витримувати». Це відбувається, коли ми залякуємо самі себе. Проблема здається величезною, а ми самі порівняно з нею – маленькими.

Коли на нас тривалий час тиснуть обставини, на які ми не можемо впливати, виникає навчена безпорадність. У такому стані людина не здатна рухатися навіть тоді, коли обставини змінюються. Дуже важливо не допустити цього стану.

Протилежність навченій безпорадності – позитивне світосприйняття. Навіть під час війни. Йдеться про три ідеї, які є ключовими: 1) «так буде не завжди». Це про віру. Війна також закінчиться, перемога буде. Проте тут важливо не встановлювати дати, адже ніхто не знає, коли саме. 2) «не все так погано». Це про надію. Так, є безліч жахливих подій. Проте є й ті, за які можна триматися, щоб іти далі. До прикладу можна навести вправу: «подивіться навколо та знайдіть усі предмети чорного кольору. Заплющіть очі. Ви запам’ятаєте все чорне, а якщо попросити назвати, що в вашому оточенні, наприклад, блакитного кольору – навряд чи згадаєте. Ми концентруємося на чорному, особливо в важких обставинах. Проте щоб вистояти – ми маємо бачити й те, задля чого йдемо до перемоги». 3) «Я люблю себе», а, отже, не кажу собі: «Все погано – і я сам поганий, тому що не зробив…». Натомість ми маємо говорити собі: «Так, мені болить. І іншим болить. Але я роблю все, що можу в цій ситуації».

На сьогодні здавалося б, під час війни жарти недоречні. Проте гумор зараз дуже важливий, він дійсно допомагає вистояти. Ми маємо прийняти, що наш світ змінився. І навіть після нашої перемоги все буде дещо по-іншому. Проте це не означає, що виключно гірше.

Йдеться не про те, щоб здатися та згаснути. Про те немає сенсу протидіяти тому, що вже відбувається. Замість того, щоб битися з обставинами, варто прийняти їх як є – і зробити їх поштовхом до руху та змін. Це зберігає внутрішні сили, допомагає видихнути та зрозуміти, що саме робити далі.

Щоб допомогти українцям повноцінно жити, навчатися та працювати в умовах війни, варто розвивати резильєнтність. Це надважлива якість для українців.

Таким чином, способи зміцнення резильєнтності такі як: добрі стосунки в колективі, наявність партнерів та друзів, самоконтроль та саморегуляція емоцій, спрямованість життя на певну мету, здатність планувати діяльність, мотивація успіху, почуття узгодженості життя і професійної діяльності, перевага позитивних емоцій, життєстійкість, висока адекватна самооцінка, активні копінги, самоефективність, оптимізм, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших, когнітивна гнучкість, висока духовність особистості є вагомими чинниками адаптаційних можливостей особистості під час війни.

2.3 Розробка основних напрямів соціально-психологічної підтримки психологів під час війни

Резильєнтність психологів в першу чергу проявляється успішною адаптацією до складних життєвих обставин. Особливо через емоційну, розумову та поведінкову гнучкість. Низка факторів впливає на те, наскільки добре люди адаптуються до негараздів, зокрема: способи сприйняття світу та взаємодії з ним; наявність і якість соціальних ресурсів; конкретні стратегії подолання.

Резильєнтність не змусить проблеми зникнути, але зможе дати вам можливість побачити їх позаду, знайти радість у житті та краще справлятися зі стресом. Існують різні типи стресостійкості, кожен з яких може впливати на здатність людини справлятися з різними формами стресу.

Проаналізувавши чинники та фактори, що впливають на резильєнтність особистості можемо систематизувати методи психологічної допомоги, що допоможуть психологам та майбутнім психологам ефективно справлятися з впливами стресових факторів та розвивати резильєнтність, в залежності від видів та форм роботи, а саме:

1. Індивідуальна психологічна допомога. В залежності від кожної конкретної стресової події та кожної окремої особистісної реакції психологів на стресові впливи, іноді найкращим способом буде саме групова або індивідуальна психологічна допомога у вигляді консультації, або психологічного супроводу, адже самим психологам періодично потрібна допомога та поповнення ресурсів.

2. Групова психологічна допомога. Проведення семінарів, майстер-класів, тренінгів, що були би направлені, як прямо на розвиток резильєнтості, так і на розвиток стресостійкості, життєстійкості, на розвиток навичок ефективного подолання стресу, вдалого застосування копінг-стратегій, підвищення рівня емоційного інтелекту тощо.

3. Важливою складовою успішності та ефективності професійної діяльності є психологічна підготовка фахівця, яка має включати не лише теоретичне вивчення основ психології, а й практичні навички подолання стресу та його наслідків, вміння контролювати власні емоції, вміння результативно взаємодіяти з клієнтами, так і з колегами та керівництвом тощо. Усе це сприяло би розвитку резильєнтності психологів та майбутніх фахівців уже з початку професійної підготовки та навчання в університеті.

4. Важливими напрямками та формами профілактики стресу також є: просвітницька робота у вигляді лекцій, відео-матеріалів, семінарів, лекцій, щодо стресу як в професійному, так і особистісному житті та ролі резильєнтності в його подоланні.

Виконуючи певні психологічні рекомендації в своєму повсякденному житті психологи можуть підтримати себе щоб завжди бути в ресурсі, а саме:

Намагатися думати позитивно, не давати негативним думкам взяти над собою верх. Щовечора перед сном намагатися згадати все те приємне, гарне, корисне, одним словом, все позитивне, що сталося з вами за день.

Кожного дня проаналізувати чому новому навчилися та що нового дізналися. Займатися плануванням свого часу, не жити аби як. Старатися мати контроль над власним життям.

Тримати відпочинок та здоровий сон в пріоритеті, адже це запорука як здоров'я, так і енергійності, продуктивності та в результаті стресостійкості. Визначати мрії та цілі, яких прагнете досягти, подумайте як саме, якими кроками можете до них наблизитися, та починати діяти, хоча б трохи.

Відпочивати протягом дня, хоча б по пів години. Іноді треба вміти зупинитися та розслабитися, аби повернутися до роботи ще сильнішими. Якими би складними не здавалися проблеми, намагатися не перебільшувати їх та їх вплив, аніж вони є насправді, адже це забирає багато енергії, яка могла би йти на вирішення цієї самої проблеми.

Намагатися завжди контролювати власні емоції та їх прояви, не дозволяти емоціям брати верх. Не нехтувати підтримкою близьких і рідних. Проводити час з родиною, друзями.

Намагатися кожного дня знайти щось, за що могли би себе похвалити. Проводити час періодично наодинці. Це допоможе зупинитися та відчути зв'язок з собою краще. Завжди знайти час для себе, для того, що насправді подобається та приносить задоволення.

Не боятися брати контроль над власним життям, не завжди, якщо щось не вийшло з першого разу, то це через те, що «так треба було». Знайти час для спорту, фізичної активності. Навчитися говорити «ні».

Іноді влаштовувати собі дні інформаційного детоксу від гаджетів та телебачення. Не забувати, як про особистісний, так і про професійний саморозвиток. Піклуватися про власне здоров'я та самопочуття.

Виїжджати на природу, в ліс, або до річки. Це допоможе позбутися накопиченої напруги та розслабитися. Звертати увагу та музикотерапію та ароматерапію. Їх можна поєднувати одночасно. Це чудові засоби аби розслабитися та зняти напругу.

Практикувати дихальні технікам, які в залежності від ситуації, зможуть допомогти вам заспокоїтися, або ж навпаки, тонізуватися. Не віддаватися повністю роботі та проблемам пов’язаним з нею. Не забувати, що робота це лише частина вашого життя.

Віддавати перевагу добрим, смішним фільмам та книгам. Не нагнічувати нервову систему страшними історіями. Намагатися вводити в життя корисні звички, наприклад, регулярний контрастний душ, 8-ми годинний сон тощо.

Не забувати про зв'язок вашого емоційного стану з тілом. Ходити на масажі, йогу, в баню – це допоможе вам почуватися краще фізично та позбутися накопичених негативних емоцій та переживань. Використовувати конструктивні способи подолання стресу, а не деструктивні. Наприклад, сон, відпочинок, зміна типу діяльності, аналіз ситуації, що сталася тощо.

Психологічна діяльність під час війни пронизана стресовими ситуаціями та їх наслідками, тому дуже важливо сприяти розвитку резильєнтності, адже саме вона допоможе, як не піддаватися стресовим впливам, так і долати стреси найбільш ефективно, при цьому не завдаючи шкоди власній професійній діяльності.

Попередні пункти надзвичайно важливі як для психологів, так і усіх громадян нашої країни, тільки коли люди змогли проявити все, що відчувають (страх, біль, злість) і їх у цьому підтримали, тільки коли колектив відчуває підтримку – є сенс переходити до наступних кроків.

По-перше, це визначити цілі, що є дуже складним завданням. Але психологу необхідно розуміти цілі. Це підтримує енергію, адже зрозуміло, що життя й робота тривають.

По-друге, готовність до рішучих дій. Якщо фахівці, студентство вірять в перемогу, знають, що країна і ЗСУ підтримують нас, – ми відчуваємо в собі ресурси для перемог навіть у найскладніших обставинах.

По-третє, розвиток впевненості в собі та вміння навчатися. Психологи, як і всі люди проходили крізь різні кризи (наприклад, під час пандемії) – проте вистояли та стали сильнішими. А тому зможемо перемогти й цього разу. Особливо важливими і доцільними є поради від Тіа Грехем (TiaGraham), американської дослідниці теми щастя та тренерки з лідерства, авторки книги «Щасливий керівник» (Be a HappyLeader). Наведемо їх:

Комунікувати з колегами про те, що їхня робота має велике значення та наповнена змістом. Пов’язуйте мету вашої команди з тим, як робота змінює світ на краще. Це мотивує та підбадьорює.

На тепер багатьом людям складно розповідати про свій стан. Вони закриваються, і це ще небезпечніше, ніж гостра емоційність. Щоб допомогти потрібно підтримувати, слухати, ставити відкриті питання. Щоб зрозуміти стан людини, звертати увагу не тільки на слова, а й на невербаліку. Давати чесний позитивний зворотний зв’язок.

Таким чином, сучасна психологія пропонує низку конкретних прийомів, методів, технік розвитку для підтримки як усіх людей України так і психологів під час війни. Усе залежить від конкретної особи, якій важливо розвивати такі особистісні властивості як самовпевненість, самосвідомість, самоефективність, саморефлексію та саморегуляцію. Так, завдяки саморефлексії особистість краще пізнає себе та свій спосіб життя, що є основою успішної роботи над собою та із своїм життям. Самовпевненість є важливою складовою оптимізму, віри у власні сили, що виступає базовим чинником для розвитку резильєнтності.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Методи, методика і процедура дослідження

Метою емпіричного дослідження є діагностика рівня резильєнтності психологів та майбутніх психологів.

Задля досягнення мети дослідження було виділено наступні завдання:

1. Підбір діагностичного матеріалу для визначення рівня реазильєнтності.
2. Проведення емпіричного дослідження рівнів резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості та основних копінг-стратегій психологів та майбутніх психологів.
3. Розроблення програми підтримки психологічного стану психологів під час воєнного стану.

Емпіричне дослідження, щодо визначення рівня резильєнтності було проведено на базі Запорізького національного університету.

Вибірку склали 40 осіб, серед них 20 практичних психологів та 20 майбутніх психологів (магістри).

У дослідженні прийняли участь магістри другого року навчання зі спеціальності «Психологія» та психологи з різним стажем роботи, що перебувають на різних етапах професійної діяльності.

Проведення дослідження включало в себе кілька етапів:

1. Організаційний етап, що включав у себе відбір діагностичних методик та формування вибірок досліджуваних.
2. Дослідний етап, який полягав у визначенні рівня резильєнтності психологів та майбутніх психологів та розробці програми підтримки психологічного стану під час воєнного стану.

3. Аналітичний етап, що являв собою аналіз та порівняння отриманих даних у результаті проведення діагностичних методик.

Для проведення даного емпіричного дослідження було обрано наступні діагностичні методики:

1. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) [33].

Ця діагностична методика була обрана для дослідження загального рівня основної досліджуваної характеристики, а саме «резильєнтності».

Методика складається з тверджень та п’яти варіантів відповідей до кожного з них – від «абсолютно не згоден» до «абсолютно згоден» з даним твердженням. Після проведення методики отримані бали (від 1 до 5 за кожне твердження) треба додати та поділити на кількість тверджень методики – це буде результат методики.

В результаті проходження методики, під час інтерпретування отриманих результатів можна визначити, що резильєнтність може бути: низькою,

нормальною, високою.

2. «Тест на стресостійкість», автор Ю. Щербатих [33].

Фактично дана методика дозволяє оцінити загальний рівень стресочутливості, що є зворотнім показником щодо стресостійкості. Тому, чим вищі отримані результати даної методики, тим нижчим є рівень стресостійкості. Отримані загальні бали в результаті проведення методики можна інтерпретувати як: стійкість до стресу, норма, підвищена чутливість до стресу.

Також методика включає в себе п’ять шкал, за якими можна провести окрему інтерпретацію:

1. Перша шкала дозволяє визначити підвищену реакцію на обставини, на які людина не в змозі вплинути.

2. Друга шкала визначає схильність людини занадто все ускладнювати, що може призвести в результаті до стресу.

3. Третя шкала з’ясовує рівень схильності до психосоматичних захворювань.

4. Четверта шкала визначає, чи надає людина перевагу деструктивним засобам подолання стресу.

5. П’ята шкала з’ясовує рівень надання переваги конструктивним засобам подолання стресу.

Дана методика є вдалою для дослідження психологічних особливостей резильєнтності психологів та майбутніх психологів, адже стресостійкість має безпосередній зв'язок з основною досліджуваною характеристикою «резильєнтністю».

3. «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана [33].

Методика розроблена Д. Амірханом та адаптована Н.А. Сиротою та В.М. Ялтонським. Методика призначена для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості.

Автор методики поділяє всі поведінкові стратегії особистості, що формуються в процесі життя, на три основні групи:

1. Стратегія вирішення проблем – це активна стратегія поведінки, за якої особистість докладає всіх можливих зусиль та особистісних ресурсів, які є в неї наявності, для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

2. Стратегія пошуку соціальної підтримки – це також активна поведінкова стратегія, при якій для вирішення проблеми, людина звертається за допомогою та підтримкою до оточуючих людей: близьких, друзів і т.д.

3. Стратегія уникання – при цій поведінковій стратегії людина намагається уникнути вирішення проблем. Ця стратегія є ключовою при формуванні дезадаптивної поведінки. Однак, ця стратегія може бути не лише неадекватною, в залежності від конкретної проблемної ситуації, стану людини тощо.

Найбільш ефективним є застосування всіх трьох стратегій, в залежності від кожної життєвої ситуації.

В результаті проведення методики та її інтерпретації можна визначити, на якому саме рівні є кожна зі стратегій, а саме: дуже низькому, низькому, середньому або високому.

Дана методика є влучною для діагностики психологічних особливостей резильєнтності психологів та майбутніх психологів, тому що вона допомагає визначити лідируючі копінг-стратегії особистості. Копінг-стратегії, які людина

застосовує в своєму житті мають безпосередній вплив на загальний рівень резильєнтності, адже вони впливають на те, як саме людина буде діяти під час стресової ситуації та як вона зможе відновитися, адаптуватися після стресових впливів.

4. «Методика діагностики життєстійкості» С. Мадді [31].

Методика розроблена С. Мадді та адаптована Д. Леонтьєвим. Методика досліджує рівень життєстійкості, що являє собою міру здатності людини витримувати вплив стресової ситуації, при цьому зберігаючи внутрішній баланс та не знижуючи успішність власної діяльності.

Життєстійкість включає в себе три компоненти, які є шкалами тесту: включенність, контроль, прийняття ризику.

Включенність характеризується переконанням в тому, що включення особистості в те, що відбувається навколо має шанс на те, щоб знайти щось цікаве та вартісне для себе. Людина із розвинутим компонентом включення вміє отримувати задоволення від власної діяльності.

Контроль являє собою переконання в тому, що людина має вплив на те, що відбувається навколо, що вона в змозі сама обирати власну діяльність та свій життєвий шлях.

Прийняття ризику є переконанням особистості у тому, що все, що відбувається несе в собі знання, досвід – негативний чи позитивний, та все це так чи інакше сприяє розвитку людини.

Окрім загального показника життєстійкості, кожну зі шкал можна проінтерпретувати окремо та отримати один із рівнів: високий, середній, низький.

Дана методика є вдалою для дослідження психологічних особливостей резильєнтності психологів та майбутніх психологів тому, що багато дослідників (В. Мазілов, О. Махнач, О. Рильська) ототожнюють поняття «резильєнтність» та «життєстійкість». Також, життєстійкість є такою характеристикою особистості, яка допомагає людині зазнавати меншої шкоди від впливу стресорів та швидше відновлюватися від них.

3.2. Результати дослідження та їх інтерпретація

Опис та аналіз даних отриманих під час емпіричного дослідження варто розпочати з результатів отриманих по кожній методиці окремо.

В дослідженні психологічних особливостей резильєнтності психологів та майбутніх психологів насамперед було використано методику Коннора-Девідсона (CD-RISC-10). За допомогою цієї методики було досліджено основну характеристику емпіричного дослідження. Отримані загальні результати, щодо рівня резильєнтності психологів та майбутніх психологів (магістри), подані таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Рівень резільєнтностіпсихологів та майбутніх психологів,%

Досліджувані	Рівень резильєнтності		
	Низький	Середній	Високий
Майбутні психологи	45,45%	54,54%	
Психологи	50%	45,83%	4,16%

Якісний аналіз отриманих результатів дає змогу зробити висновки про те, що психологи та майбутні психологів мають рівень резильєнтності переважно на низькому та середньому рівнях. Лише мають 4,16 резильєнтність на високому рівні психологи .

В цілому, 45,45% психологів та 50% майбутніх психологів мають низький рівень резильєнтності, а середній рівень мають 54,54% психологів та 45,83% майбутніх психологів. І низький, і середній рівень мають приблизно половина досліджуваних із кожної вибірки. Високий рівень мають лише 4,16% психологів.

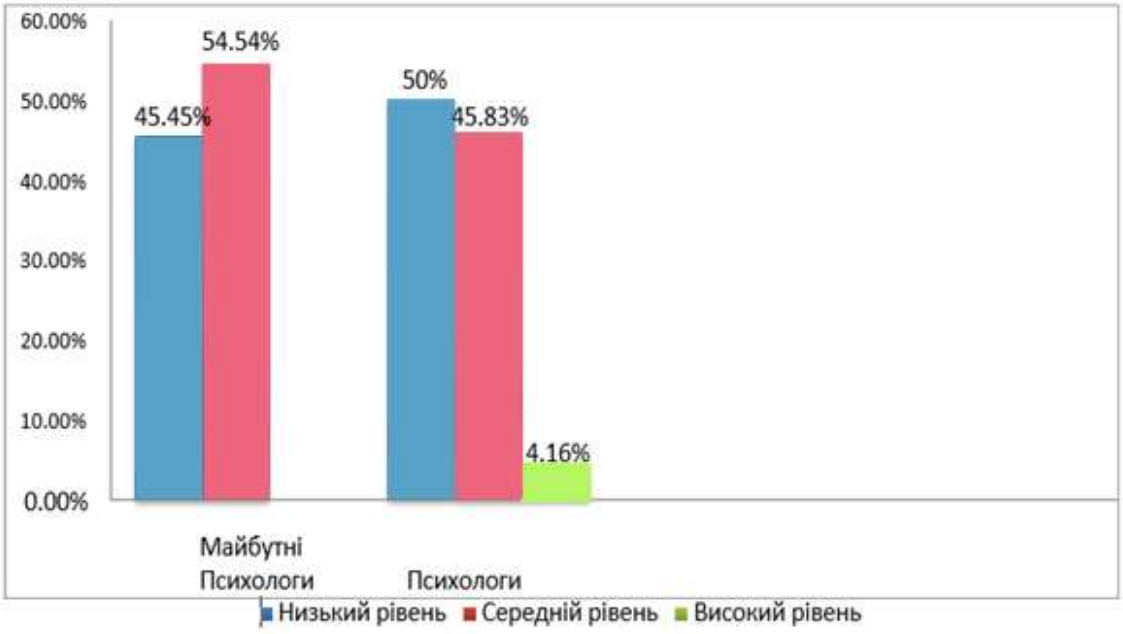


Рис. 3.2. Гістограма рівнів резильєнтності психологів та майбутніх психологів, %

Загалом проаналізовані результати по методиці Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) свідчать про те, що:

1. І у вибірці психологів, і у вибірці майбутніх психологів майже половина досліджуваних мають низький рівень резильєнтності, що є поганим показником.

2. Приблизно половина психологів та майбутніх психологів отримали у результаті середній рівень резильєнтності.

3. Лише незначна частина психологів має високий рівень резильєнтності, а майбутні психологи взагалі не мають досліджуваних, які б отримали в результаті високий показник резильєнтності.

Рівень стресостійкості психологів та майбутніх психологів було досліджено з використанням методики «Тест на стресостійкість» автора Ю.Щербатих. За допомогою даної методики та її окремих шкал було досліджено те, як саме стрес впливає на досліджуваних та яким способам вони надають перевагу при подоланні стресу. Аналіз методики варто провести як по загальному отриманому результату, так і по одержаним результатам по кожній шкалі окремо.

Отримані результати представлено в Таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Середні значення показників стресостійкості психологів та майбутніх психологів, бали

Досліджені	Шкали					
	Реакція на обставини	Схильність ускладнювати	Психосоматичні захворювання	Деструктивні способи	Конструктивні способи	Загальний рівень стресостійкості
Майбутні психологи	22,13	23,72	21,54	14,8	31	58,22
Психологи	26,16	24,38	21,56	22,15	33,61	68,36

Щодо загального показника рівня стресостійкості, то і у психологів, і у майбутніх психологів, як у загальній сукупності, так і по кожній спеціальності окремо, він знаходиться в нормі. Це свідчить про те, що в цілому всі досліджувані мають гарний рівень стресостійкості, який допомагає їм справлятися з впливом різноманітних стресорів, але все ж, варто розглянути кожну шкалу даної методики окремо.

Середні бали шкали «Підвищена реакція на обставини» знаходяться на середньому рівні в усіх груп досліджуваних. Ця шкала вказує на підвищену реакцію на такі обставини, на які людина не має безпосереднього впливу.

Аналізуючи отримані середні бали за шкалою «Схильність усе ускладнювати», можна зробити висновки про те, що психологи та майбутні психологи мають у результаті бали на середньому рівні.

Щодо шкали «Схильність до психосоматичних захворювань», то дві групи досліджуваних мають отримані бали на середньому рівні. Суттєвих відмінностей, в отриманих результатах між вибірками психологів та майбутніх психологів, немає.

Шкали «Деструктивні способи подолання стресу» та «Конструктивні способи подолання стресу» доцільно буде порівняти між собою, отримані результати досліджуваних за цими шкалами подано в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Середні показники шкал деструктивного та конструктивного подолання стресу, %

Досліджувані	Рівні	Шкали	
		Деструктивні способи подолання стресу	Конструктивні способи подолання стресу
Майбутні психологи	Низький	31,81%	22,72%
	Середній	50%	54,54%
	Високий	18,18%	22,72%
Психологи	Низький	12,50%	8,33%
	Середній	43,05%	47,22%
	Високий	44,44%	44,44%

Якісний аналіз даних шкал дає можливість зробити висновки про те, що у загальної вибірки психологів значно переважає високий рівень деструктивних способів подолання стресу. Його має 44,44% психологів, при цьому лише 18,18% має мають високий рівень за даною шкалою. Стосовно середнього рівня за шкалою деструктивних способів подолання стресу, то його має 50% майбутніх психологів та 43,05% сукупності майбутніх психологів. Лише 31,81% майбутніх психологів та 12,50% загальної вибірки психологів мають низький рівень, тобто можна скласти загальне уявлення про те, що значна частина, як майбутніх психологів, так і особливо психологів все ж таки надають перевагу деструктивним способам подолання стресу, що можуть включати в себе алкоголь, паління, переїдання, агресія по відношенню до інших людей тощо.

За шкалою «Конструктивних способів подолання стресу» 54,54% майбутніх психологів та 47,22% мають даний показник на середньому рівні, що складає приблизно половину кожної з даних вибірок. Щодо високого рівня, то його отримали майже чверть вибірки майбутніх психологів, а саме 22,72% та 44,44% вибірки психологів. У психологів високий рівень значно переважає над результатами отриманими вибіркою майбутніх психологів, та складає майже

половину від загальної сукупності магістрів. Низький рівень за даною шкалою мають 22,72% майбутні психологи та 8,33% вибірки психологів. Значна частина як майбутніх психологів, так і психологів мають результати за даною шкалою на середньому та високому рівнях, що свідчить про те, що вони віддають перевагу конструктивним способам подолання стресу, якими можуть бути: сон, відпочинок, зміна типу діяльності, аналіз власних дій, спілкування з близькими, фізична активність тощо.

Таким чином, по проаналізованим даним за методикою «Тест на стресостійкість» Ю.Щербатих, можна зробити наступні висновки:

1. Загальний рівень стресостійкості є в нормі у кожної з вибірок.
2. Середні бали кожної із вибірок знаходься на середніх рівнях за кожною шкалою, окрім шкали «Підвищена реакція на обставини» за якою майбутні психологи мають підвищений рівень.
3. Переважна частина як майбутніх психологів, так і психологів мають середній та високий рівні за шкалою «Деструктивні способи подолання стресу». Що можна вважати незадовільним результатом. Щодо шкали «Конструктивні способи подолання стресу», то високий рівень має лише приблизно четверта частина вибірки психологів, що також варто вважати незадовільним результатом, та майже половина вибірки майбутніх психологів.

Рівень життєстійкості, явища близького до резильєнтності, було досліджено за допомогою методики «Тест життєстійкості» С.Мадді в адаптації Д.Леонтьєва. За допомогою даної методики було досліджено основні компоненти життєстійкості, а саме: включеність, контроль та прийняття ризику, а також загальний рівень життєстійкості. Аналіз результатів варто проводити спираючись як на загальний показник рівня життєстійкості, так і на результати по кожній шкалі окремо.

Отримані результати представлені на Рис. 3.3.

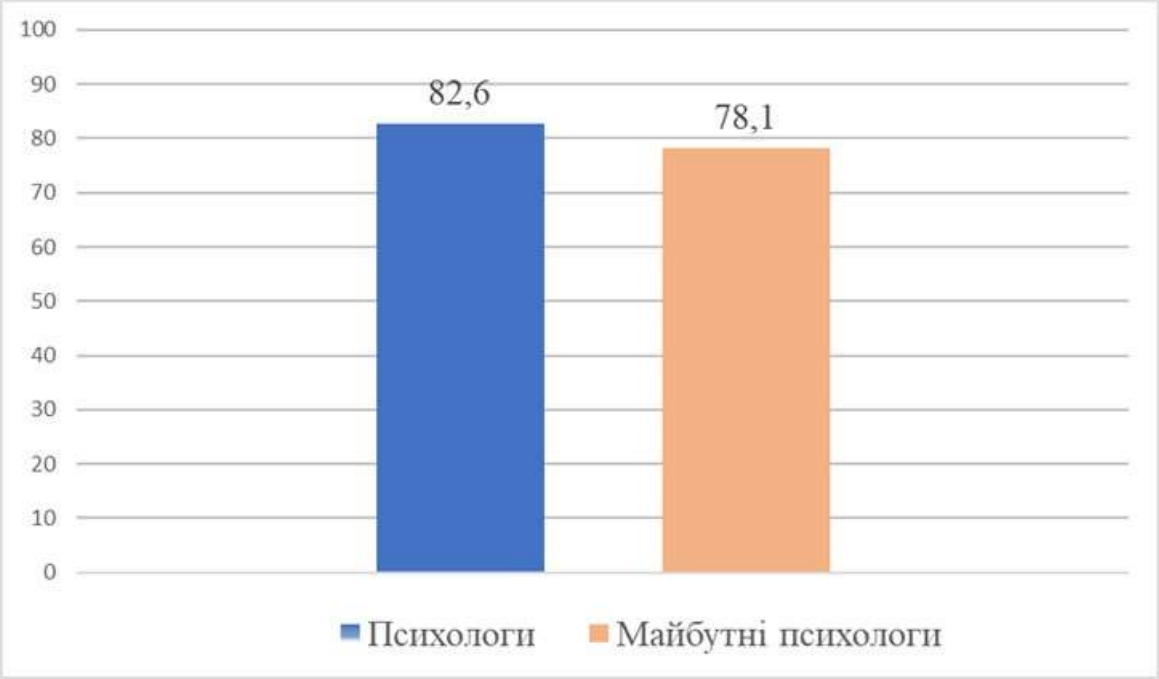


Рис. 3.3. Гістограма загального рівня життєстійкості психологів та майбутніх психологів, бали

Аналізуючи середні бали отримані кожною із вибірок досліджуваних, можна констатувати, що кожна вибірка має загальний показник життєстійкості на середньому рівні. Це свідчить про те, що вираженість життєстійкості у досліджуваних може перешкоджати виникненню внутрішньої напруги під час стресових ситуацій та вони можуть активно протистояти складнощам на життєвому шляху, усвідомлюють себе та власне місце у житті.

Дані отримані за окремими шкалами методики представлені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Середні значення показників рівня життєстійкості психологів та майбутніх психологів, бали

Досліджувані	Шкали		
	Включеність	Контроль	Прийняття ризику
Психологи	35,7	28,3	18,6
Майбутні психологи	33,7	28,5	15,8

Щодо шкали «Включеність», яка характеризує сприйняття життя, позитивний, конструктивний підхід до нього, то і вибірка психологів, і вибірка магістрів отримали загальні бали на середньому рівні, що є позитивним результатом. За шкалою «Контроль», що вказує на те, як сильно людина вірить у

власні сили та те, що вона сама контролює власне життя, та може впливати на його хід шляхом прийняття рішень, вирішення проблем і т.д. усі вибірки, як психологів, так і магістрів загалом, мають середні бали на середньому рівні.

Щодо шкали «Прийняття ризику», яка вказує на те, чи усвідомлено особистість підходить до ризику у власному житті, чи вміє отримувати досвід із будь-якої життєвої ситуації та чи не сприймає провал, як трагедію, а як певну ситуацію, яку варто проаналізувати та почерпнути щось із неї для майбутнього, по ній вибірка психологів має високий рівень, а загальна вибірка магістрів – середній.

Узагальнюючи результати отримані по методиці «Тест життєстійкості» С.Мадді, можна зробити наступні висновки:

1. Вибірка психологів та загальна вибірка майбутніх психологів мають середній рівень життєстійкості, що можна вважати гарним результатом.

2. За шкалами «Включеність» та «Контроль» вибірки психологів та майбутніх психологів загалом мають середній рівень. А за шкалою «Прийняття ризику» вибірка психологів мають високий рівень.

3. Суттєвих відмінностей в результатах отриманих психологами та магістрами не виявлено.

За допомогою методики «Індикатор копінг-стратегій» Д.Амірхана було з’ясовано яким саме копінг-стратегіям надають перевагу досліджувані психологи та магістри. Кожну шкалу методики, що являє собою окрему копінг-стратегію, варто розглядати та аналізувати окремо. Отримані результати представлені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Середні значення показників рівня копінг-стратегій психологів та майбутніх психологів, бали

Досліджувані	Шкали		
	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Психологи	24,5	19,9	16,7
Майбутні психологи	24,9	21,23	19,46

За першою шкалою «Вирішення проблем» психологи та майбутні психологи загалом мають середній рівень. Відмінності в отриманих середніх балах між вибірками досить незначні – всього 2,6 бали. Це є гарним результатом, що свідчить про те, що як психологи, так і магістри надають перевагу цій активній, поведінковій копінг-стратегії, яка передбачає використання всіх можливих особистісних ресурсів задля вирішення проблемної ситуації.

Щодо другої шкали «Пошук соціальної підтримки», то всі вибірки досліджуваних мають середній рівень. При цьому, можна сказати, що психологи мають середній бал у нижньому діапазоні середнього рівня даної шкали, що може вказувати на тенденцію до низького рівня.

За останньою шкалою «Уникнення проблем» як психологи, так і загальна вибірка магістрів мають низький рівень. Це є гарними результатами, які вказують на те, що досліджувані не намагаються абстрагуватися від дійсності при виникненні проблемної ситуації, не ховаються від потреби вирішення проблем.

Підводячи підсумки по методиці «Індикатор копінг-стратегій» Д.Амірхана, можна зробити наступні висновки:

1. За шкалами «Вирішення проблем» та «Пошук соціальної підтримки»

Психологи та майбутні психологи загалом мають середній рівень, що є гарним результатом. А за шкалою «Уникнення проблем» вибірки психологи та магістри мають низький рівень, що є також позитивним результатом.

2. Суттєвих відмінностей між результатами отриманими психологами та магістрами немає.

Отримані емпіричні дані було опрацьовано за допомогою методу математичної статистики, а саме коефіцієнту кореляції Пірсона.

За допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона, вдалося встановити прямий зв'язок між результатами методики на визначення рівня резільєнтності психологів та майбутніх психологів та методики на визначення рівня життєстійкості, а саме між такими шкалами цієї методики, як «Контроль» та «Прийняття ризику», отримані дані подано в таблиці 2.6. Зв'язок між резільєнтністю та шкалою контролю: r=0,577, при p=0,001; резільєнтністю та шкалою прийняття ризику r=0,533, прир=0,001.

Таблиця 3.6

Кореляція між резильєнтністю та шкалами «Методики діагностики життєстійкості» С. Мадді

	Контроль	Прийняття ризику
Резільєнтність	0,577**	0,533**

* - кореляція значима на рівні 0,01

Також прямий зв'язок визначено між шкалами методик на рівень стресостійкості та копінг-стратегій, а саме між шкалою пошуку соціальної підтримки та шкалою деструктивних способів подолання стресу: r=0,522, прир=0,001 відповідно, отримані дані представлено в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Кореляція між шкалами методик «Тест на стресостійкість» Ю. Щербатих та «Методика діагностики життєстійкості» С. Мадді

	Деструктивні способи подолання стресу
Пошук соціальної підтримки	0,522**

* - кореляція значима на рівні 0,01

Прямий зв'язок було встановлено між шкалами методики життєстійкості, а саме: між шкалами включеності та прийняття ризику: r=0,656, при p=0,001; між шкалами контролю та включеності: r=0,714, прир=0,001; між шкалами контролю та прийняття ризику: r=0,655, прир=0,001. Отримані дані подано в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Кореляція між шкалами методики «Методика діагностики життєстійкості» С. Мадді

	Прийняття ризику	Контроль
Включеність	0,656**	0,714**
Контроль	0,655**	

* - кореляція значима на рівні 0,01

Також прямий зв'язок визначено між шкалами методики на стресостійкість, а саме між шкалами психосоматики та підвищеної реакції на обставини: r=0,512, прир=0,001; шкалами психосоматики та схильністю все ускладнювати: r=0,560, прир=0,001. Отримані дані представлено в таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

Кореляція між шкалами методики «Тест на стресостійкість» Ю. Щербатих

	Підвищена реакція на обставини	Схильність усе ускладнювати
Психосоматика	0,512**	0,560**

* - кореляція значима на рівні 0,01

Усі вище подані дані прямого зв’язку між шкалами вказують на те, що шкали позитивно пов’язані між собою і це означає, що чим вище є один показник, тим вище є, пов'язаний з ним, інший показник.

Щодо зворотного зв’язку в методиках та їх шкалах виявленого за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона, то він був встановлений між шкалами методик на рівень стресостікійсті та життєстійкісті. А саме між такими шкалами, як контроль та схильність все ускладнювати: r=-0,539, прир=0,001; шкалами прийняття ризику та схильністю все ускладнювати: r=-0,576, прир=0,001; шкалами прийняття ризику та деструктивними способами подолання стресу:r=-0,560, прир=0,001.

Результати математичного аналізу дозволяють стверджувати, що чим вище рівень резильєнтності, тим більше виражені такі, компоненти життєстійкості, як контроль та прийняття ризику, що свідчить про те, що психолог з високим рівнем резильєнтності здатний брати контроль над власним життям та усвідомлено йде на ризик.

Щодо прямого зв’язку між шкалами пошуку соціальної підтримки та деструктивних способів подолання стресу, то це свідчить про те, що психолог, який надає перевагу копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки, аніж іншій активній копінг-стратегії – вирішення проблем, більш схильні до деструктивних

способів подолання стресу, що може свідчити про невміння справлятися зі стресом самостійно та раціонально.

Прямий зв'язок був також встановлений між шкалами методики на визначення рівня життєстійкості, а саме включеності та прийняття ризику, що вказує на те, що психологи з високим рівнем включенності, яка вказує на активну позицію у власному житті, також раціонально відносяться до ризиків, що виникають на їх шляху, в тому числі професійному. Також прямий зв'язок в цій методиці виявлений між шкалами включеності та контролю, що свідчить як про повне, активне включення у власне життя, так і про повне відчуття контролю та відповідальності за нього. Прямий зв'язок наявний між шкалами контролю та прийняття ризику, говорить про те, що психологи, які відчувають контроль над власним життям та рішеннями, які вони приймають, також готові до ризику.

Прямий зв'язок, який був виявлений між шкалами методики на визначення рівня стресостійкості, а саме психосоматики та підвищеної реакції на стрес та психосоматики і схильності все ускладнювати свідчить про те, що схильність ускладнювати, накручувати себе та надмірна, підвищена реакція на стресові впливи має пряму кореляцію з психосоматичними проявами.

Щодо зворотного зв’язку, який був встановлений між шкалами методик на визначення рівня стресостійкості та життєстійкості, то непрямий зв'язок між шкалами контролю та схильністю все ускладнювати свідчить про те, що чим вище є рівень контролю психолога над власним життям, тим менше він схильний до ускладнювання подій, що відбуваються.

Таким чином, зворотній зв'язок між шкалами прийняття ризику та схильністю все ускладнювати говорить про те, що чим більше виражений такий компонент життєстійкості, як прийняття ризику, тим менше психолог схильний до того, аби самостійно ускладнювати своє життя. Також зворотній зв'язок встановлений між шкалами прийняття ризику та деструктивними способами подолання стресу, що свідчить про те, що психологи, які усвідомлюють ризики, які виникають у житті, свідомо підходять до них та вміють отримувати життєвий досвід – несхильні до подолання стресу за допомогою деструктивних способів.

Емпіричне дослідження, показало нам, що психологи і майбутні психологи-магістри, у більшості, мають низький та середній рівень резильєнтності та низький. Це вказує на те що загальна стресостійкість цієї вибірки є не високою, і їм є над чим попрацювати, тому складені нами рекомендації допоможуть їм у цьому.

В метою підвищення рівня резильєнтності психологів та майбутніх психологів, була розроблена програма підтримки психологічного стану. Програма розрахована на 6 занять, та включає в себе вправи різного типу, такі як: міні-лекції, робота в групах, дихальні вправи, ігри, метод «мозкового штурму», ситуативні ігри тощо.

3.3. Програма підтримки психологічного стану психологів під час воєнного стану

Результати нашого дослідження показали, що лише незначна частина психологів має високий рівень резильєнтності, а майбутні психологи взагалі не мають досліджуваних, які б отримали в результаті високий показник резильєнтності.

Низький рівень резильєнтності, що був виявлений приблизно у половини досліджуваних психологів та майбутніх психологів, спричинений саме подіями війни останніх трьох років в цілому в Україні та безпосередньо у нашому прифронтовому Запоріжжі.

На основі аналізу отриманих результатів дослідження необхідно запропонувати програму тренінгу підтримки психологічного стану психологів під час воєнного стану, що є важливою складовою ефективності роботи психологів.

Мета даного тренінгу: активізувати учасників до роботи в групі, покращення рівня адаптованості психологів до умов війни та розвиток резильєнтності.

Завдання тренінгової програми:

1. Розвиток резильєнтності.
2. Покращити вміння раціонально оцінювати проблемні, стресові

ситуації та адекватно реагувати на них.

3. Засвоїти конструкті способи подолання стресу.

4. Сформувати навички застосування копінг-стратегій відповідно до типів стресових ситуацій.

Методи проведення: групові дискусії, ігри, вправи, індивідуальна робота, групове обговорення завдань, відпрацювання конкретних умінь та навичок.

Рекомендована кількість учасників тренінгу: 10-12 осіб. Неодмінною умовою ефективної тренінгової програми є дотримання встановлених у ній принципів і правил групової взаємодії:

Принцип зворотнього зв'язку. Учасники можуть вільно ділитися своїм досвідом про себе та інших. У той же час їм потрібно уникати критики особистості інших і намагатися коментувати процес роботи в позитивному, конструктивному ключі. Саме так учасники вчаться виділяти сильні сторони, позитивні характеристики своїх партнерів і потенційні сфери розвитку;

Принцип «тут і зараз» вказує на орієнтування учасників групи щодо обговорення лише того, що відбувається на заняттях. Варто зазначити, що психолог-коуч або самі учасники групової взаємодії можуть змоделювати деякі ситуації, яких немає в групі.

Принцип конфіденційності та закритості інформації в групі. Учасники групової взаємодії можуть говорити про те, що відбувається всередині та поза групою, не розкриваючи імен колег чи іншої особистої інформації. Крім того, після початку роботи в групі нові учасники не можуть приєднуватися в групу. Іноді цей принцип також означає, що учасники не повинні обговорювати програмний матеріал безпосередньо під час перерв. Всі обговорення потрібно вирішувати на етапі зворотного зв'язку в рамках загального циклу.

Принцип відкритості та чесності – чим щиріший вияв емоцій, тим успішніша робота колективу в цілому. Адже представлення автентичних думок

та почуттів не лише сприяє саморефлексії та катарсису, а й стимулює та полегшує прогресування подібних процесів іншими учасниками.

Принцип активності, добровільності та відповідальності передбачає самостійне та добровільне відвідування занять та робота в них. Участь у тренінговій програмі забезпечує розвиток та співпрацю у групових процесах усіх членів групової взаємодії. Варто зауважити, що це є важливою умовою ефективності тренінгової програми. Кожен учасник самостійно несе відповідальність за результат роботи, що безумовно залежить від міри його включеності в тренінговий процес.

Зміст програми:

Зустріч 1. Знайомство. Принципи та мета роботи групи.

Реакції на стреси війни: роз'яснення та нормалізація.

Зустріч 2. Посттравматичні стресові реакції (інтрузії) у дорослих.

Зустріч 3. Техніки, що допомагають контролювати інтрузивні образи.

Зустріч 4. Усвідомлення та відновлення.

Зустріч 5. Зустріч зі спогадами.

Зустріч 6. Зустріч зі страхом. Підсумки програми.

Приклад Зустрічі 1. Знайомство. Принципи та мета роботи групи. Реакції дорослих на стреси війни: роз'яснення та нормалізація

Тривалість заняття – 90 хв.

План заняття

№	Назва вправи	Форма проведення	Час
1.	Привітання та вступ до Програми	Інформаційне повідомлення	5 хв.
2.	Знайомство	Обговорення	15 хв.
3.	Встановлення правил групи	Обговорення	15 хв.
4.	«Травматичні події та нормалізація реакцій травматичного стресу»	Обговорення	30 хв.
5.	«Режим дня та ритуали»	Обговорення	20 хв.
6.	Підбиття підсумків зустрічі завдання для самостійного відпрацювання	Обговорення	5 хв.

1. Привітання та вступ до Програми.

Мета: привітати учасників зустрічі, сприяти встановленню позитивної атмосфери, налаштувати усіх на роботу в групі.

Час: 5 хв.

Хід проведення

Ведучий / а вітає учасників заняття, представляється, коротко розповідає про свій професійний досвід та свою роль під час зустрічей у межах цієї Програми:

«Вітаю вас на першій з шести зустрічей груп психологічної підтримки. Мене звати _____ і я буду ведучою / ведучим цієї групи. Ведучий / а коротко розповідає про себе.

Війна на території нашої країни докорінно змінила життя кожного. Ці зміни вже завдали та продовжують завдавати чимало стресового та травматичного досвіду як дорослим, так і дітям. Саме в цей час виникла гостра потреба у знаннях та навичках, які можуть допомогти підтримати себе та близьких, зокрема дітей, та справитись із цим досвідом і дорослим, і дітям. Саме для цього і створена програма груп підтримки.

На наших зустрічах ми розглянемо усі можливі реакції на стрес та травматичний досвід у дорослих і у дітей.

Ознайомимося з правилами й техніками, які допоможуть справлятись зі стресами та попередити розвиток ПТСР, щоб, наскільки це можливо, стабілізувати своє життя у період війни та невизначеності.

Під час занять ви зможете ділитись своїми історіями, бути почутими та знайти відповіді на питання, пов’язані з підтримкою себе та своїх дітей.

На завершення кожного заняття ви матимете конкретні техніки чи алгоритми дій, щоб одразу випробувати на собі та перевірити на практиці з рідними.

На наступних зустрічах кожен / на матиме змогу поділитися своїми результатами, також складнощами, що виникали. Працюючи на рівних, усі учасники та ведучий /ділитимуться своїм досвідом і сприятимуть емоційному зціленню себе та своїх близьких.

Зустріч 2. Посттравматичні стресові реакції (інтрузії) у дорослих.

Тривалість заняття – 90 хв.

План заняття

№	Назва вправи	Форма проведення	Час
1.	Привітання та вступ до заняття	Інформаційне повідомлення	5 хв.
2.	Повторення правил роботи групи	Обговорення	10 хв.
3.	Обговорення минулого заняття	Обговорення	15 хв.
4.	«Інтрузії та тригери»	Інформаційне повідомлення	25 хв.
5.	«Створення безпечного місця»	Вправа	25 хв.
6.	Підбиття підсумків зустрічі, завдання для самостійного відпрацювання	Обговорення	10 хв.

Зустріч 3. Техніки, що допомагають контролювати інтрузивні образи

Тривалість заняття – 90 хв.

План заняття

№	Назва вправи	Форма проведення	Час
1.	Привітання та вступ до заняття	Інформаційне повідомлення	5 хв.
2.	Повторення правил роботи групи	Обговорення	10 хв.
3.	Обговорення минулого заняття	Обговорення	15 хв.
4.	«Сейф»	Вправа	25 хв.
5.	«Метод Екрана»	Вправа	25 хв.
6.	Підбиття підсумків зустрічі, завдання для самостійного відпрацювання	Обговорення	10 хв.

Зустріч 4. Усвідомлення та відновлення

Тривалість заняття – 90 хв.

План заняття

№	Назва вправи	Форма проведення	Час
1.	Привітання вступ до аняття	Інформаційне повідомлення	5 хв.
2.	Повторення правил роботи групи	Обговорення	10 хв.
3.	Обговорення минулого заняття	Обговорення	15 хв.
4.	«Майндфулнес»	Вправа	35 хв.
5.	«Банка вдячності»	Вправа	20 хв.
6.	Підбиття підсумків зустрічі, завдання для самостійного	Обговорення	5 хв.

Зустріч 5. Зустріч зі спогадами

Тривалість заняття – 90 хв.

План заняття

№	Назва вправи	Форма проведення	Час
1.	Привітання та вступ до заняття	Інформаційне повідомлення	5 хв.
2.	Повторення правил роботи групи	Обговорення	10 хв.
3.	Обговорення минулого заняття	Обговорення	15 хв.
4.	Наші спогади та реакції тіла на стрес	Інформаційне повідомлення	10 хв.
5.	Прогресивна м’язова релаксація	Вправа	20 хв.
6.	Дихання за квадратом	Вправа	5 хв.
7.	Щоденник війни	Вправа	20 хв.
8.	Підбиття підсумків зустрічі	Обговорення	5 хв.

Зустріч 6. Зустріч із страхом

Тривалість заняття – 90 хв.

План заняття

№	Назва вправи	Форма проведення	Час
1.	Привітання та вступ до заняття	Інформаційне повідомлення	5 хв.
2.	Повторення правил роботи групи	Обговорення	10 хв.
3.	Обговорення минулого заняття	Обговорення	15 хв.
4.	Правильне - неправильне уникнення	Обговорення	15 хв.
5.	Градуйована експозиція	Обговорення	10 хв.
6.	Ієрархія страху	Вправа	20 хв.
7.	Підбиття підсумків Програми. Банк вдячності для учасників	Обговорення	15 хв.

Також подаємо загальні рекомендації щодо розвитку резильєнтності:

Резильєнтність – це здатність людини або організації пристосовуватися до негативних чи стресових умов, а також швидко відновлюватися після складних ситуацій. Можна сформулювати наступні рекомендації для розвитку резильєнтності:

Розвивати позитивне мислення: Використовувати позитивну самомотивацію та переконання, щоб побачити в можливих проблемах або невдачах шанси для росту та вдосконалення. Навчіться бачити можливості в кожній ситуації.

Практикувати стресове управління: Вивчити методи і стратегії, які допомагають знайти збалансований підхід до стресу. Це можуть бути релаксаційні техніки, медитація, йога, фізичні вправи або здоровий спосіб життя загалом. Пам'ятати, що регулярний відпочинок і здоровий сон також допомагають вам відновлюватися.

Розвивати свої соціальні зв'язки: підтримка від родини, друзів і співробітників може бути важливим фактором для резильєнтності. Розвивати та зберігайте сильні соціальні зв'язки, навчіться ділитися своїми емоціями і проблемами зі своїми близькими.

Встановлювати цілі та розвивайте планування: маючи чіткі цілі та плани, можна краще керувати невпевненістю та стресом. Поставити малі кроки для досягнення великих цілей і відзначати свої досягнення під час цього шляху.

Навчатися з власних досвідів: коли ви зіткнетеся з викликами або невдачами, зверніть увагу на те, що ви можете взнати з цих ситуацій. Аналізувати свої дії, дізнавайтесь з помилок і використовувати ці знання для майбутніх ситуацій.

Розвивати гнучкість і адаптивність: бути готовими до змін і знати, як пристосуватися до нових умов. Розвивати гнучкість своїх думок і підходів, шукайте альтернативні рішення та вчитися пристосовуватися до змін навколишнього середовища.

Зберігати оптимізм: утримувати позитивний настрій і вірити у свої здібності. Незважаючи на труднощі, можна знайти рішення і пройти через них. Зосередитись на своїх досягненнях і прагнути до постійного розвитку.

Ці рекомендації можуть допомогти розвинути резильєнтність як особистісну якість. Адже, розвиток резильєнтності – це процес, який потребує часу, практики та терпіння.

ВИСНОВКИ

На сьогодні стан українців з упевненістю можна характеризувати як кризовий. Війна в України, соціально-політична нестабільність у суспільстві – фактори, що призводять до травматизації (фізичної, психологічної) багатьох верств населення. Майже три роки поспіль постає проблема збереження психологічного здоров'я наших громадян, особливо тих, хто безпосередньо перебуває у травмівних ситуаціях і ситуаціях хронічного стресу.

Теоретичний аналіз літератури з дослідженої теми дозволяє узагальнити визначення «резильєнтності», а саме резильєнтність є здатністю людини успішно долати стресові впливи, відновлюватися після них, застосовуючи всі наявні зовнішні та внутрішні ресурси особистості, та при цьому не знижуючи успішність власної діяльності. Резильєнтність може розглядатися і як характеристика, що може бути притаманна тій чи іншій людині і як динамічний процес – це залежить від фокусу та предмету дослідження.

Психологічними чинниками розвитку резильєнтності є, почуття узгодженості життя, певна мета, перевага позитивних емоцій, висока адекватна самооцінка, активний копінг, самоефективність, життєстійкість, оптимізм, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших, когнітивна гнучкість, висока духовність особистості.

До ознак резильєнтності психологів можна віднести: вміння контролювати власні емоції; безперервний процес розвитку, як особистісного, так і професійного; усвідомлення власної компетенції; вміння вибудовувати здорові стосунки з оточуючими.

У результаті проведення емпіричного дослідження можна зробити висновки про те, що низький рівень резильєнтності мають 45,45% психологів та 50% майбутніх психологів-магістрів, що складає приблизно половину досліджуваних, приблизно такий відсоток досліджуваних має середній рівень резильєнтності, а саме: 54,54% психологів та 45,83% майбутніх психологів.

Високого рівня резильєнтності не виявлено серед магістрів-психологів, серед психологів його має дуже незначна частина досліджуваних.

Майже половина вибірки психологів має високий рівень за шкалою «Деструктивні способи подолання стресу», а саме 44,44%. Загальні результати за методика на визначення рівня стресостійкості та життєстійкості є в нормі, як у психологів, так і в психологів-магістрів. Відмінностей між отриманими результатами за цими методиками не виявлено.

Отримані результати за діагностичними методиками було оброблено за допомогою методів математичної статистики, а саме коефіцієнту кореляції Пірсона. Прямий зв'язок було виявлено між резильєнтністю та шкалою контролю: r=0,577, при p=0,001; резильєнтністю та шкалою прийняття ризику r=0,533, прир=0,001 відповідно. Також прямий зв'язок визначено між шкалами методик на рівень стресостійкості та копінг-стратегій, а саме між шкалою пошуку соціальної підтримки та шкалою деструктивних способів подолання стресу: r=0,522, прир=0,001. Прямий зв'язок було встановлено між шкалами методики життєстійкості, між шкалами включеності та прийняття ризику: r=0,656, при p=0,001; між шкалами контролю та включеності:r=0,714, прир=0,001; між шкалами контролю та прийняття ризику:r=0,655, прир=0,001.

Також прямий зв'язок визначено між шкалами методики на стресостійкість, а саме між шкалами психосоматики та підвищеної реакції на обставини: r=0,512, прир=0,001; шкалами психосоматики та схильністю все ускладнювати: r=0,560, прир=0,001. Прямий зв’язок між шкалами вказує на те, що шкали позитиві пов’язані між собою і це означає, що чим вище є один показник, тим вище є, пов'язаний з ним, інший показник.

Щодо зворотного зв’язку, то він був встановлений між шкалами методик на рівень стресостікійсті та життєстійкісті. А саме між такими шкалами, як контроль та схильність все ускладнювати: r=-0,539, прир=0,001; шкалами прийняття ризику та схильністю все ускладнювати: r=-0,576, прир=0,001; шкалами прийняття ризику та деструктивними способами подолання стресу:r=-0,560, прир=0,001.

З метою підвищення рівня резильєнтності психологів була розроблена програма підтримки психологічного стану під час воєнного стану. Програма розрахована на 6 занять, та включає в себе вправи різного типу, такі як: міні-лекції, робота в групах, дихальні вправи, ігри, метод «мозкового штурму», ситуативні ігри тощо. Перед програмою були поставлені наступні завдання: розвиток рівня резильєнтності; формування вміння раціонально оцінювати стресові ситуації та адекватної реакції на них; навчити конструктивним способам подолання стресу; формування навичок застосування копінг-стратегій, відповідно до типів стресових ситуації. Також були надані практичні психологічні рекомендації, для сприяння підвищення рівня резильєнтності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А. та ін. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посіб. Київ. НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234с.

2. Агаєв Н. А. Характерні ознаки основних негативних психічних станів військово службовців під час ведення бойових дій. *Наукові записки Національного університету Острозька академія*. Серія: Психологія. 2016. С. 46-53. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2016_4_6

3. Адаменко Л. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України*. Вип. 5 (58). 2020. С. 5–13.

4. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: кол. монографія / За заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків. Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.

5. Арт-терапія – що цетаке в психології: види, техніки, методи і вправи URL: https://ango.org.ua/?p=17526

6. Байкалова Н. Як психологічно допомогти собі та іншим під час війни. URL: https://www.work.Ua/articles/ expert-opinion/2862/ (дата звернення: 11.01.23).

7. Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка. Психологія. Київ: Національний авіаційний університет. Вип. 1 (20). 2022. С. 55–62.

8. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

9. Блінов О. А. Вплив бойового стресу на особистість військовослужбовця. *ІІІ Міжнародна науково-практична конференція «Генеза бутя особистості»*. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2017. С. 161-162.

10. Блінов О. А. Організація надання психологічної допомоги військовослужбовцям у воєнний час: навч.-методичний посібник. Київ, НАОУ, 2006. 80 с.

11. Блінов О. А. Психічні стани військовослужбовців у процесі служби. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ. НУОУ, Вип. 4 (35). 2013. С. 196-201.

12. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми: монографія. Київ. Талком, 2016. 245 с.

13. Бочкор Н. П., Дубровська Є. В., Залеська О. В. та ін. Соціально педагогічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: методичні рекомендації. Київ. МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.

14. Лісіцин В. Д. Детермінанти стресових станів як науково-психологічна проблема. URL: https://ap.uu.edu.ua/article/344

15. Варій М. Й. Морально-психологічний стан військ, його оцінка та підтримка на високомурівні: монографія. Львів. ВВПДУ «ЛП», 1996. 229 с.

16. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки. *Збірник тез І Міжнародної наукової конференції присвяченої 35 роковинам аварії на ЧАЕС*, 22-23 квітня 2021 р. Тернопіль. ФОП Паляниця В. А., 2021 168 с.

17. Грузинська І.М. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету.* Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. Київ : Національний авіаційний університет, Вип. 2(21). 2022. С. 97-107

18. Гушук І. В., Нижник А. Є., Шугай М. А. Вплив екологічних чинників на психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. № 26. 2014. С. 48-52.

19. Данильченко Т. В. Суб'єкти внесоціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 543 с.

20. Духневич В. М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога): дис. … канд. психол. наук. Київ, Київський націон. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2002. 197 с.

21. Едуард О. Грішин. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Психологія. Вип. 64. DOI: https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04

22. Екстремальна психологія: підручник / За заг. ред. О. В. Тімченка. Київ. ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.

23. Елліс А. Раціональна психотерапія та індивідуальна психологія. *Journal of Individual Psychology.* Вип. 13 (1). 1957. С. 38-44.

24. Елліс А., Драйден У. Практика раціонально-емоційної поведінкової терапії. Київ: СПб.: Мова, 2002. 352 с.

25. Еувема М. Психосоціальний розвиток дітей та молоді: пер. з англ. Київ. «LHSI», 2016. 108 с.

26. Журавльова Н. Ю. Особливості вторинної травматизації у дружин ветеранів війни: орієнтири психологічної допомоги. *Актуальні проблеми психології:* Зб. Наукових праць Інституту психологіїі мені Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 14. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія. Київ. 2018. С. 124-153.

27. Зливков В. Л. Ідентифікація та самоідентифікація як первинні та вторинні чинники саморозвитку особистості педагога. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка: збірник наукових праць*. Вип. № 1(19). 2007. С. 77–82.

28. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

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

30. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*. № 3. 2015. С. 48-55.

31. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результат адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. № 1. 2011. С. 1-9.

32. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі : монографія / ред. З. Кісарчук. Київ: Вид. Дім «Слово», 2017. 225 с.

33. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

34. Корольчук О. Л. Характеристики резильєнтності системи охоронздоров'я: міжнародний досвід для України. *Публічне управління і адміністрування в Україні*. Київ: Гельветика, № 23. 2021. С. 35-41.

35. Лазос Г. П. Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця: ФОП Рогальська І. О., Вип. 14. 2018. С. 26–64.

36. Лукомська, С. О. Тренінг життєстійкості особистості. Психологія людини: свідомість і реальність: Збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції (30–31 жовтня 2018 року, Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя. 2018. С. 147- 150.

37. Пирожков С. І. / НАН України, Національна П33 академія наук України. Київ : Академперіодика, 2018. 207 с.

38. Пирожков С.І., Божок Є.В., Хамітов Н.П. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. *Вісник Національної академії наук України*. №8. 2021. С. 74-82. DOI: https://doi.org/10.15407/visn2021.08.074

39. Розов В.І. Психологія екстремальних ситуацій : адаптивність до стресу та психологічне забезпечення: науково-практичний посібник. Київ: КНТ, 2024.- 711 с.

40. Савчин М. В., Федорчук В.М, Гапоненко Л. О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. *Modernías pektyvědy: XXXI. Dílmezin árodníko lektivnímono grafie* / Meziná rodní Ekonomický Instituts.r.o. Českárepublika: Mezináro dní Ekonomický Instituts.r.o., 2023. str. 453 С. 302–316.

41. Таблиця результатів дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка. URL: http://epidruchniki.com/content/898_45_Test_ Samoocinka_psihichnih_staniv_G_Aizenk. html

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

43. Хамініч О. М. Резільєнтність: життєстійкість, життєздатність або резільєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного універ-ситету.* Серія «Психологічні науки». Вип. 6, Т. 2, 2016. С. 160–165.

44. Хамініч О.М. Апробація Community ResilienceModelTM у роботі зі сприяння психологічній стійкості молоді з 56 розлучених сімей. *Актуальні проблеми психології.* Т.1, Вип. № 46. С. 128-134

45. Чернобровкін В.М. Розвиток у педагогів умінь прийняття ефективних педагогічних рішень на засадах суб'єктно-діяльнісного підходу. *Соціальна психологія*. 2007. Вип. №4 (24). С. 115-123.

46. Чернобровкін В. М. Морозова О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*. Т. 5. Вип. № 1 (29). 2021. 16 с.

47. Чиханцова, О. А. Якість життя особистості та особливості її вимірювання. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. Вип. 4. 2020. С. 11-28. DOI: http://dx.doi.org/10.32999/2663-970X/2020-4-1

48. Шугай М. А. Особливості прояву основних властивостей ментальності та життєві орієнтації українців. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. URL: https://psychology.oa.edu.ua/wp-content/uploads/2015/05/2011

49. Bonanno G. A. Loss, trauma and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely adverse events? *Americanpsychologist*. 2004. Vol. № 59. C. 20-28.

50. Maddi, S. Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*. Vol. 44(3). 2004. P. 279-298.

51. Masten A. S. Ordinary magic: resilience processes in development. *American psychologist*. Vol. 56, no. 3. 2001. P. 227–238. URL: https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.227.

52. Werner E. Risk, resilience and recovery: perspectives from the Kauai longitudinal study. *Development and psychopathology*. Vol. 5. 1993. P. 503-515.

ДОДАТКИ

Додаток А

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

Інструкція: нами запропоновані запитання скороченої версії адаптованої методики (CD-RISC-10). На запитання є такі варіанти відповіді: 0 – ніколи, 1 – рідко , 2 – іноді, 3 – часто, 4 – завжди.

Опитувальник

1. Я можу пристосуватися до змін.
2. Я можу подолати все, що трапляється.
3. Я намагаюся бачити позитивну сторону речей, коли я стикаюся з проблемами.
4. Коли я справляюся зі стресом, відчуваю, що став сильнішим.
5. Я можу поновлюватися після хвороби чи інших негараздів
6. Я вірю, що можу досягти своєї мети попри перешкоди.
7. Під натиском я залишаюсь зосередженим і чітко думаю.
8. Я намагаюся бачити позитивну сторону речей, коли я стикаюся з проблемами.
9. Коли я справляюся зі стресом, відчуваю, що став сильнішим.
10. Я можу поновлюватися після хвороби чи інших негараздів
11. Я вірю, що можудосягтисвоєї мети попри перешкоди.
12. Під натиском я залишаюсь зосередженим і чітко думаю.
13. Я вважаю себе сильною людиною, коли вирішую життєві виклики та труднощі.
14. Я вмію впоратися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів.

Додаток Б

Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)

Інструкція: перед вами ознаки стресу - інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні.

За наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак - ставте собі 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали.

Інтелектуальні ознаки стресу

1. Переважання негативних думок
2. Труднощі зосередження
3. Погіршення показників пам'яті
4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми
5. Підвищена відволікання
6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки, збої в обчисленнях
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
10. Порушення логіки, сплутане мислення
11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення
12. Звуження «поля зору», коли “бачиться” менше можливих варіантів дії

Поведінкові ознаки стресу

1. Втрата апетиту або переїдання
2. Зростання помилок при виконанні звичних дій
3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова
4. Тремтіння голосу
5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї
6. Хронічна нестача часу
7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями

8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неухоженность

9. Антисоціальна, конфліктна поведінка

10. Низька продуктивність діяльності

11. Порушення сну або безсоння

12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю

Емоційні симптоми

1. Занепокоєння, підвищена тривожність

2. Підозрілість

3. Похмурий настрій

4. Відчуття постійної туги, депресія

5. Дратівливість, напади гніву

6. Емоційна «тупість», байдужість

7. Цинічний, недоречний гумор

8. Зменшення почуття впевненості в собі

9. Зменшення задоволеності життям

10. Почуття відчуженості, самотності

11. Втрата інтересу до життя

12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою

Фізіологічні симптоми

1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі

2. Підвищення або зниження артеріального тиску

3. Прискорений або неритмічний пульс

4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)

5. Порушення свободи дихання

6. Відчуття напруги в м'язах

7. Підвищена стомлюваність

8. Тремтіння в руках, судоми

9. Поява алергії чи інших шкірних висипань

10. Підвищена пітливість

11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла

12. Зниження імунітету, часті нездужання

РЕЗУЛЬТАТИ

Таким чином, загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66.

Показник від 0 до 5 балів вважається хорошим - означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії.

Додаток В

«Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана

Методика Індикатор копінг-стратегій призначена для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості, це один із найбільш вдалих інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини. Ідея опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна поділити на три групи: стратегія вирішення проблем, стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія уникнення

Методика

1. Дозволяю собі поділитися почуттям з другом

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

2. Намагаюся все зробити так, щоб мати можливість якнайкраще вирішити проблему

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

3. Здійснюю пошук усіх можливих рішень, перш ніж щось зробити

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

4. Намагаюся відволіктися від проблеми

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

5. Приймаю співчуття та розуміння від інших

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи погані

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

7. Обговорюю ситуацію з людьми, тому що обговорення допомагає мені почуватися краще

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

8. Ставлю для себе низку цілей, що дозволяють поступово справлятися із ситуацією

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

9. Дуже ретельно зважую можливості вибору

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

10. Мрію, фантазую про найкращі часи

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

11. Намагаюся різними способами вирішувати проблему, доки не знайду підходящий

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

12. Довіряю свої страхи родичам чи друзям

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

14. Розповідаю іншим людям про складну ситуацію, бо тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення.

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

16. Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

17. Роздумую про себе план дій

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

18. Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

19. Іду до когось (друга чи фахівця), щоб він допоміг мені почуватися краще

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

20. Стою твердо на своєму і борюся за те, що мені потрібне в будь-якій ситуації

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

21. Уникаю спілкування з людьми

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

22. Перемикаюся на хобі або займаюся спортом, щоб уникнути. проблем

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

23. Йду до друга за порадою – як виправити ситуацію

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

24. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще зрозуміти проблему

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

25. Приймаю співчуття, порозуміння від друзів

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

26. Сплю більше, ніж зазвичай

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

28. Уявляю себе героєм книги чи кіно

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

29. Намагаюся вирішити проблему

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

30. Хочу, щоб люди залишили мене одного

a) повністю згоден

b) згоден

c) не згоден

31. Приймаю допомогу від друзів чи родичів

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

Додаток Д

Тест на життєстійкість С. Мадді (адаптовано Д. Леонтьєвим)

Інструкція. Прочитайте наступні твердження і виберіть той варіант відповіді («ні», «швидше ні, ніж так», «швидше так, ніж ні», «так») , який найкраще відображає Вашу думку. Тут немає правильних чи неправильних відповідей, оскільки важлива тільки Ваша думка.

Тест

1. Як правило, оточуючі слухають мене уважно.
2. Якби я міг, я багато чого змінив у минулому.
3. Я часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.
4. Мені здається, життя минає мене.
5. Мої мрії рідко справджуються.
6. Несподіванки дарують мені інтерес до життя.
7. Деколи мені здається, що всі мої зусилля марні.
8. Часом я мрію про спокійне розмірене життя.
9. Мені не вистачає завзяття закінчити розпочате.
10. Буває, життя здається мені нудним і безбарвним.
11. Я не маю можливості впливати на несподівані проблеми.
12. Навколишні мене недооцінюють.
13. Як правило, я працюю із задоволенням.
14. Іноді я почуваюся зайвим навіть у колі друзів.
15. Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.
16. Друзі поважають мене за завзятість та непохитність.