

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного
управління та національної безпеки

Кафедра психології
Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

РЕНКАС ЛЮДМИЛА ГЕННАДІЇВНА

УДК 159.95-005:316.6

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ
В УМОВАХ СТРЕСУ

053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня **магістра**.
Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ Л.Г.Ренкас

Керівник роботи:

Потапчук Євген Михайлович,
доктор психологічних наук,
професор

Житомир – 2025

Висновок кафедри _____

За результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри

№ _____ від « _____ » _____ 2025 року

Завідувач кафедри

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти _____ захистила
(прізвище, ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Ренкас Л. Г. Особливості психологічної стійкості особистості в умовах стресу. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – Психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

У кваліфікаційній роботі проведено детальний теоретичний аналіз психологічної стійкості особистості в умовах стресу, з особливим акцентом на феномені резильєнтності. Розглянуто визначення понять «стрес», а також досліджено роль резильєнтності у процесі адаптації під час життєвих криз. Аналіз показав, що ключовими факторами резильєнтності є пасивні й активні копінг-стратегії, особистісні риси, культурний інтелект, рівень тривожності й депресії, а також соціальна підтримка.

В роботі визначено методи проведення дослідження психологічної стійкості та проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку рівня резильєнтності та посттравматичного зростання, а також проаналізовано копінг-стратегії, які застосовують індивіди в умовах стресу та їх зв'язок із рівнем резильєнтності. Вибірку досліджуваних склали 56 осіб віком від 28 до 57 років. Встановлено, що в більшості випадків працівники з високою резильєнтністю демонструють більшу резильєнтність і здатність до посттравматичного зростання. Дослідження рекомендує впровадження систематичних програм підтримки для підвищення рівня психологічної стійкості особистості та психологічного благополуччя.

Ключові слова: резильєнтність, стрес, копінг-стратегії, професійна життєстійкість, психологічна стійкість, програма підтримки, посттравматичне зростання, психодіагностичні методики, психологічне благополуччя.

ABSTRACT

Renkas L. Features of psychological stability of the individual in stressful conditions. – Qualification work as a manuscript.

Qualification work for a master's degree in the specialty 053 – Psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The qualification work provides a detailed theoretical analysis of the psychological stability of the individual under stress, with a special emphasis on the phenomenon of resilience. The definition of the concept of "stress" is considered, and the role of resilience in the process of adaptation during life crises is also investigated. The analysis showed that the key factors of resilience are passive and active coping strategies, personality traits, cultural intelligence, the level of anxiety and depression, and social support.

The work defines methods for conducting research on psychological resilience and conducts an empirical study of the relationship between the level of resilience and post-traumatic growth, as well as analyzes coping strategies used by individuals in stressful situations and their relationship with the level of resilience. The sample of the study subjects consisted of 56 people aged 28 to 57 years. It was found that in most cases, employees with high resilience demonstrate greater resilience and the ability to post-traumatic growth. The study recommends the implementation of systematic support programs to increase the level of psychological resilience of the individual and psychological well-being.

Keywords: resilience, stress, coping strategies, professional resilience, psychological resilience, support program, post-traumatic growth, psychodiagnostic techniques, psychological well-being.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ПСИХОЛОГІЇ.....	12
1.1. Визначення та класифікація стресу в сучасній психології.....	12
1.2. Поняття та сутність психологічної стійкості (резильєнтності)..	18
1.3. Сучасні дослідження психологічної стійкості особистості та психодіагностичні методи оцінки	24
1.4. Чинники, які впливають на психологічну стійкість особистості в умовах стресу	31
Висновки до розділу 1.....	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПРИ РОБОТІ В УМОВАХ СТРЕСУ.....	39
2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження психологічної стійкості особистості при роботі в умовах стресу.....	39
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів проведеного дослідження.	41
Висновки до розділу 2	59
РОЗДІЛ 3. ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	61
3.1. Аналіз основних копінг-стратегій, які можуть застосовуватись в умовах стресу.....	61
3.2. Стратегії розвитку резильєнтності особистості в умовах стресу.....	63
3.3. Інструменти для відновлення резильєнтності особистості після впливу стресової ситуації.....	72
3.4. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня психологічної стійкості особистості.	75

Висновки до розділу 3.....	77
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	81
ДОДАТКИ	87

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Світ вже тривалий час живе в умовах невизначеності. Його нестабільність привчила нас до того, що все змінюється з шаленою швидкістю. А війна додала нам усвідомлення того, що завтра може просто не настати, що звичний світ може просто зламатися і зникнути. Реалії життя українського народу – це загострення соціально-економічних проблем в країні, пандемія, війна, соціально-психологічні конфлікти. Все це змушує нас шукати нові способи взаємодії з реальністю, залучати та розвивати ресурси, які необхідні для виживання в нових реаліях. Тому перед психологічною спільнотою поставлено надважливе завдання - вивчення чинників, за яких відбувається збереження психологічної стійкості людей та суспільства загалом.

Вивченню впливу стресових ситуацій життя на людину, а також ресурсів, що впливають на подальшу успішність та ефективність життєдіяльності присвячено багато наукових досліджень (Дж. Боулбі, Л. Бурлачук, Г. Ващенко, З. Карпенко, З. Кіреєва, М. Раттер, Т. Титаренко, А. Хаммер, Д. Хебб, Н. Чепелєва та ін.)

В суворих умовах нашої реальності, намагаючись адаптуватись до складних ситуацій життя, які більшості людей навіть важко уявити, ми отримуємо досвід специфічних переживань, а також намагаємось залучати внутрішні і зовнішні ресурси, що допомогли б не втратити або знайти новий сенс життя, нові цілі та цінності.

В умовах сьогодення соціальна значущість та актуальність проблеми психологічної стійкості особистості в стресових ситуаціях є дуже високою та потребує першочергового дослідження.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічної стійкості особистості в умовах стресу.

Об'єкт дослідження – психологічна стійкість особистості.

Предмет дослідження – особливості прояву та чинники, що впливають на психологічну стійкість особистості в умовах стресу.

Відповідно до мети та предмета визначено **завдання дослідження:**

1. Визначити та класифікувати стрес у сучасній психології.
2. Визначити чинники, які впливають на психологічну стійкість особистості в умовах стресу.
3. Провести емпіричне дослідження психологічної стійкості особистості при роботі в умовах стресу.
4. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення рівня психологічної стійкості особистості.

Гіпотеза дослідження - психологічна стійкість особистості є складним феноменом, що детермінується низкою чинників об'єктивного і суб'єктивного характеру. Знання певних копінг-стратегій дозволяє людині ефективно долати стресові ситуації.

Теоретико-методологічною основою дослідження є сучасні концепції стресу, адаптації та психологічної стійкості особистості.

Теоретичною основою дослідження є концепція резильєнтності особистості (Bonanno, 2004; Masten, 2001; Tugade & Fredrickson, 2004), що визначає резильєнтність як динамічну здатність людини ефективно адаптуватися до стресових умов і криз; теорія стресу та копінг-стратегій (Lazarus & Folkman, 1984), згідно з якою особистість використовує різні стратегії подолання стресу залежно від індивідуальних ресурсів та ситуації; концепція психологічної стійкості (Leontiev & Rasskazova, 2006; Maddi, 2002), яка визначає психологічну стійкість як здатність людини підтримувати емоційну рівновагу та функціональну ефективність у складних умовах; модель психологічної стійкості та життєстійкості (Connor & Davidson, 2003), що враховує когнітивні, емоційні та поведінкові механізми збереження особистісного балансу.

Методологічною базою дослідження є системний підхід, який розглядає особистість як цілісну систему, що динамічно взаємодіє з професійним середовищем; когнітивно-біхевіоральний підхід, який пояснює, як когнітивні установки впливають на рівень стресостійкості та адаптації; екзистенційно-

гуманістичний підхід, що розглядає здатність людини знаходити сенс у складних життєвих ситуаціях як чинник психологічної стійкості; емпіричний підхід включає використання психодіагностичних методик для вимірювання рівня стресостійкості, резильєнтності, посттравматичного зростання та копінг-стратегій.

Обрана теоретико-методологічна база дозволяє комплексно дослідити психологічну стійкість, визначити ключові чинники їх формування та розробити практичні рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості.

Методи дослідження. Застосовуються теоретичні та емпіричні методи дослідження, а також статистичні методи обробки даних. Теоретичні методи дослідження: систематизація наукових даних, аналіз складових системи, аналіз наукових джерел, синтез результатів дослідження. Емпіричні методи дослідження: анкетування, тести, опитувальники.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилось з 25 травня 2024 по 15 червня 2024 серед працівників акціонерного товариства «Укрзалізниця». Опитування проводилось частково в онлайн-режимі через Google-форму, частково через опитування з фіксацією на паперових носіях. До вибірки ввійшли респонденти різних професій статі, віку та освіти. Загальна вибірка склала 56 осіб.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні специфічних особливостей психологічної стійкості особистості в умовах стресу, а також у визначенні факторів, що сприяють їх зміцненню. Отримані результати доповнюють існуючі теоретичні уявлення про механізми адаптації особистості до стресових ситуацій. Аналіз взаємозв'язків між рівнем психологічної стійкості та впливом стресових чинників дозволяє глибше усвідомити процеси подолання труднощів.

Теоретичне значення роботи полягає у розвитку психологічних концепцій стресостійкості, адаптації та ресурсного підходу до підтримки психічного здоров'я, що може слугувати основою для подальших досліджень і вдосконалення методів психологічної допомоги.

Розроблено програму підвищення рівня психологічної стійкості особистості, що допоможе стати більш гнучкими та стійкими до проблемних ситуацій.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання його результатів психологами у психологічній практиці. Розроблена програма та психологічні рекомендації можуть бути використані для підвищення рівня резильєнтності працівників. Результати роботи можуть бути використані для проведення розширеного дослідження з метою підвищення рівня психологічної стійкості людини в умовах стресу.

Апробація та публікації результатів дослідження. Ключові висновки і результати теоретичного дослідження були представлені на наукових конференціях та висвітлено в трьох публікаціях:

1. Ренкас Л. Г. Теоретичне дослідження механізмів подолання стресу. International scientific-practical conference “Science, education and technology: current issues of theory and practice”: conference proceedings (Tampere, Finland, June 12, 2024). Tampere, Finland: Scholarly Publisher ICSSH, 2024, p. 58-59.

2. Ренкас Л.Г. Теоретичне дослідження психологічної стійкості особистості у стресових умовах. XXVII International scientific and practical conference «Prospects of Scientific Research in the Conditions of the Modern World» (June 12-14, 2024) Rotterdam, Netherlands. International Scientific Unity, 2024, p. 206-208.

3. Ренкас Л.Г. Посттравматичне зростання особистості як реакція на вплив травматичної події. Україна в умовах сучасного турбулентного світу: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (XXXVI Харків. політол. читання м. Харків, 18 черв. 2024 р.)/[редкол.: Требін М. П. (Бліхар В. С., Герасіна Л. М. та ін.) ; Аналіт. центр сучас. гуманітаристики, Харків. асоц. політологів. – Харків : Право, 2024, стор. 65-67.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 56 найменувань (з них 22 -

іноземною мовою) та 4 додатки. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 99 сторінок. Робота містить 14 таблиць, 4 малюнка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Визначення та класифікація стресу в сучасній психології

Для того, щоб максимально повно дослідити теоретичні основи психологічної стійкості особистості, спочатку потрібно визначити поняття «стрес». У науковій психологічній літературі термін «стрес» використовується в різних контекстах, але найчастіше описує стан людини, яка опинилась в екстремальних умовах. Стрес вивчається на різних рівнях: біохімічному, біологічному та психологічному [18].

Вже в працях мислителів античних часів ми можемо знайти усвідомлення сутності стресу як явища та розуміння його негативного впливу на людину. Але першим з наукової точки зору стрес дослідив фізіолог Клод Бернар. Він наголошував, що для підтримання «вільного та незалежного» життя критично важливо зберігати стабільність нашого внутрішнього середовища в умовах змінного зовнішнього середовища [28]. Ганс Сельє, піонер у дослідженні стресу, трактував стрес як відповідь організму на фактори, що загрожують його гомеостазу. Такі фактори він назвав стресорами, а реакцію на них – стресовою реакцією. Він також зауважив, що тривалі стресові реакції можуть пошкоджувати тканини та викликати захворювання [6].

Українські дослідники, такі як Л.М. Карамушка, В.М. Крайнюк, О.К. Кравцова, С.Д. Максименко, А.П. Поплавська, С.В. Солдатов, В.О. Татенко, М.Г. Ткалич, Т.В. Зайчикова та інші, зробили вагомий внесок у дослідження стресу та стресостійкості [16].

За роки незалежності України країна зростила чимало видатних науковців, які зробили вагомий внесок у дослідження професійного стресу в особливих умовах діяльності та способів його подолання. В. Алещенко досліджував стресостійкість в екстремальних умовах та встановив, що спеціальні програми психологічної служби сприяють розвитку адаптивних

механізмів у фахівців. Д. Александров зосередився на психопрофілактиці професійної деформації особистості та виявив, що професійний стрес у працівників соціальних служб пов'язаний із високим рівнем емоційного вигорання, що негативно впливає на якість надання послуг. В. Барко вивчав вплив стресових факторів на ефективність професійної діяльності та розробляв стратегії адаптації до них, зокрема навички саморегуляції та управління стресом. І. Ващенко досліджував міжособистісні конфлікти в професійній сфері та встановив, що професійний стрес у вчителів може бути попереджений через спеціальні програми підготовки. Г. Грибенюк зосереджувався на психологічних механізмах подолання стресу та довів, що розвиток професійної стресостійкості сприяє ефективній діяльності в стресових умовах. О. Землянська вивчала емоційний інтелект як фактор стресостійкості та виявила, що профілактика психологічних чинників професійного стресу включає розвиток гнучкої організації робочого процесу. Н. Іванова досліджувала роль соціальної підтримки у зниженні рівня професійного стресу, встановивши, що особистісна готовність до діяльності є ключовим чинником стресостійкості майбутніх офіцерів. О. Колесніченко розробляла програми психологічної підтримки для фахівців в екстремальних умовах та довела, що психологічні детермінанти професійного стресу включають кілька факторів, які визначають стійкість до стресу. В. Корольчук вивчав прийняття рішень в умовах стресу та невизначеності, розробивши методичні підходи для діагностики впливу психотравмуючих факторів. В. Лефтеров досліджував вплив професійно важливих якостей на стресостійкість та запропонував психотренінгові програми для працівників органів внутрішніх справ. В. Медведєв вивчав професійні деформації особистості та методи їхньої профілактики, а також пізнавальні процеси в особливих умовах. С. Миронець досліджував вплив стресу на ефективність професійної діяльності в екстремальних умовах. Л. Мороз розробляла методи психологічної підтримки для працівників екстремальних професій, виявивши, що розвиток емоційного інтелекту сприяє підвищенню стресостійкості. С. Мул досліджував вплив мотиваційних факторів на

стресостійкість працівників у небезпечних професіях, виявивши, що внутрішня мотивація та професійна відповідальність знижують рівень стресу. Н. Оніщенко вивчала вплив емоційного вигорання на професійну ефективність та встановила, що соціальна підтримка та розвиток комунікативних навичок є ключовими факторами у подоланні професійного стресу серед медичних працівників. О. Охременко досліджувала вплив організаційної культури на рівень стресу серед працівників, встановивши, що підтримуюча культура сприяє зниженню стресових проявів. В. Осьодло досліджував уявлення про людину як суб'єкта її життєдіяльності та їхній вплив на подолання стресу. Є. Потапчук займався питаннями психологічного здоров'я в умовах професійного стресу. Н. Потапчук вивчала психологічні аспекти сімейних відносин та їхній вплив на професійну діяльність. І. Приходько досліджував механізми психологічного захисту в умовах стресу. Р. Сірко вивчав психологічні фактори ризику в професійній діяльності та методи їхньої нейтралізації. В. Стасюк займався питаннями психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах. О. Тімченко вивчала функціональні психічні стани та їхній вплив на професійну діяльність в особливих умовах. О. Хміляр досліджувала психологічні особливості комунікації в стресових умовах професійної діяльності, а В. Шимко займався питаннями психологічної підтримки та реабілітації після стресових ситуацій на роботі [31].

У науковій літературі існує кілька класифікацій стресу. Наприклад, Ганс Сельє розділив стрес на два типи:

1. Еустрес – позитивний стрес, який допомагає підтримувати життєдіяльність. Він часто пов'язаний із короткочасними змінами, що мотивують людину досягати нових цілей, додають сенсу життю та сприяють оптимізму. Приклади еустресу: творчість, улюблена робота, успіх у важливих справах.

2. Дистрес – негативний стрес, що виснажує організм і нервову систему. Дистрес може мати різний характер: фізіологічний, емоційний,

короткочасний або хронічний. Він виникає через невдачі, втрати або перевантаження [50].

За здатністю людини впливати на стрес розрізняють: стреси, які залежать від людини; стреси, на які вона може впливати; стреси, які є результатом її уяви [22].

В психологічній літературі виділяють також [16]: повсякденний стрес, тобто реакція організму на незначні та дрібні події, які виникають у звичайному житті та які негативно впливають на людину (поточні проблеми зі здоров'ям чи фінансові труднощі) [7]; емоційний стрес, тобто реакція організму у відповідь на перенапруження нервової системи; професійний стрес, що виражається у психічних та фізичних реакціях на складні ситуації на роботі; інформаційний стрес - результат надмірного інформаційного навантаження, з яким людина не справляється [21].

Сучасна психологія пропонує багатогранний спектр концепцій та моделей, що описують професійний стрес. Аналітики виділяють три основні підходи до оцінки та аналізу професійного стресу.

1. Парадигма відповідності «особистість – середовище». Цей підхід бачить стрес як результат дисбалансу між вимогами різних аспектів навколишнього середовища (фізичного, трудового, соціального) і ресурсами людини. Коли вимоги перевищують можливості індивіда, це призводить до широкого спектра негативних наслідків, таких як зниження ефективності праці, порушення фізичного здоров'я та загального благополуччя.

2. Парадигма регуляції станів. Другий підхід фокусується на розгляді стресу як особливого класу психічних станів. Ці стани мають багату феноменологію і виникають внаслідок змін у механізмах регуляції діяльності та поведінки під впливом як короткочасних, так і тривалих стресогенних факторів.

3. Процесуально-когнітивна парадигма. Третій підхід інтерпретує стрес як процес, в якому відбувається розвиток індивідуально-особистісних форм адаптації до складних умов діяльності. Цей процес включає когнітивну оцінку

ситуації та актуалізацію внутрішніх ресурсів для подолання труднощів, зокрема розробку копінг-стратегій – стратегій подолання стресу.

Професійний стрес виникає через низку об'єктивних і суб'єктивних факторів. Об'єктивні фактори майже не залежать від індивідуальних характеристик працівника. Вони охоплюють негативні умови виробничого середовища, важкі робочі умови та екстремальні ситуації.

Суб'єктивні фактори більше залежать від індивідуальних особливостей особи. Вони можуть бути міжособистісними (стреси, що виникають через взаємодію з керівниками, підлеглими та колегами) та внутрішньоособистісними (стреси, що виникають через внутрішні конфлікти та емоційні переживання особи).

Відсутність профілактики професійного стресу може призвести до серйозних наслідків, таких як депресія, зловживання алкоголем чи наркотичними речовинами, а у важких випадках – до суїцидальної поведінки. Тривалий стрес може призводити до синдрому емоційного вигорання, що в свою чергу викликає фізіологічні та психологічні порушення, які негативно впливають на індивідуальне та групове здоров'я [31].

Розвиток стресу зазвичай проходить три стадії [26]:

1. Стадія напруги (поява відчуття небезпеки, усвідомлення загрози за неможливості її усунення, почуття тривоги та безвиході).
2. Стадія опору (виникнення емоційної байдужості та економія емоційних ресурсів).
3. Стадія виснаження (повне або часткове емоційне вигорання, байдужість, фізичне та психічне виснаження) [50].

Індивідуальна реакція на стрес залежить від психологічного типу.

У першого типу виявляється велика вразливість перед стрес-фактором, низький стресовий поріг. Показники працездатності та самопочуття знижуються навіть за невеликої інтенсивності стрес-фактора. Цьому типу притаманні схильність до конкуренції, боротьби, високий рівень домагань, прагнення бути завжди на висоті, завищені вимоги та нетерпимість до

оточуючих. У такої людини можна спостерігати такі деструктивні реакції: агресію, невинуваті поступки, уникнення ситуації, знецінення її, зациклення на негативних почуттях, регресію. Будь-яка емоція автоматично спричиняє реакцію [47].

Для другого психологічного типу характерна менша схильність до впливу стрес-факторів, високий поріг до стресів, схильність до компромісу, здатність швидко адаптуватися до ситуації (гнучка, різноманітна поведінка), здатність до самоаналізу (уміння аналізувати програш), спокійне і розумне відношення до інших [42].

Сприйняття стресу різниться між культурами, оскільки культурні цінності, норми та звичаї впливають на те, як люди реагують на стресові ситуації [43].

У західних культурах (наприклад, США та Європа) індивідуальний успіх і досягнення часто пов'язуються з великою кількістю стресу, який сприймається як нормальний аспект життя. Відзначаються високі рівні професійного стресу, особливо в конкурентних середовищах.

Східноазійські культури (наприклад, Китай, Японія) акцент ставлять на гармонії та колективізмі. Люди часто намагаються уникати конфліктів, що може призвести до внутрішнього стресу. Також значну увагу приділяють соціальному статусу та очікуванням від інших.

В Близькосхідних культурах (наприклад, країни арабського світу) сімейні зв'язки й релігійні цінності мають велике значення, що може допомогти у зменшенні стресу через підтримку з боку родини та спільноти. Разом з тим, жінки у цих культурах можуть стикатися з специфічним стресом через гендерні ролі.

В африканських культурах часто домінує колективістське ставлення до життя, де підтримка спільноти є ключовою. На рівні релігійних і духовних практик знаходять спосіб впоратися зі стресом. Економічні труднощі та політичні нестабільності додають специфічних джерел стресу.

Для латиноамериканських культур родинні цінності та соціальні відносини є важливими, що полегшує боротьбу зі стресом через міжособистісну підтримку. Також, релігія й духовні практики мають важливу роль у знятті стресу.

Ці загальні спостереження не відображають всю комплексність культур, але вони дають загальне уявлення про те, як різні суспільства підходять до стресу.

Чоловіки та жінки також можуть по-різному реагувати на труднощі та травми. З точки зору виживання та тривалості життя в періоди криз, жінки історично перевершують чоловіків. Стресостійкість у жінок зазвичай спрямована на подолання труднощів. Часто жінки, стикаючись із гендерними упередженнями на робочому місці, покладаються на більш чоловічі риси, наставництво та внутрішні мотиваційні чинники.

Особливості стресостійкості жінок в умовах воєнного стану значною мірою обумовлені високою відповідальністю за забезпечення комфортного життя родини. Ролі жінок варіюються залежно від сімейного та професійного статусу, наявності дітей або маломобільних членів родини. Вони також залежать від вирішення питань добробуту, навчання та фінансування [27].

1.2. Поняття та сутність психологічної стійкості (резильєнтності).

В англomовній психологічній літературі часто зустрічаються терміни *resilience* та *hardiness*, які мають схоже значення. В українській літературі ці терміни перекладаються по-різному в залежності від концепцій, що використовуються дослідниками. Готич В.О. при проведенні порівняльного аналізу понять «*resiliens*, *hardiness*, психологічна стійкість, життєстійкість» схилився до перекладу *resilience* як психологічна стійкість, а *hardiness* як життєстійкість, вважаючи, що це найбільш доцільний підхід [5].

В українських наукових джерелах також відсутня узгодженість щодо застосування термінів «психологічна стійкість» та «резильєнтність». Деякі науковці вважають їх синонімами, тоді як інші розглядають резильєнтність як ресурс або складову психологічної стійкості. В своєму дослідженні особливості

психологічної стійкості (резильєнтності) волонтерок Антонович М.О. використовував їх в одному значенні. Він трактував ці поняття як процес, результат, вольовий психічний стан, особистісну рису або компетентність, які сприяють успішній адаптації до складного або випробувального життєвого досвіду. Окрім того, ці якості допомагають досягати психологічного та духовного зростання після травм чи несприятливих життєвих ситуацій і знаходити в них сенс [2].

Концепція резильєнтності (resilience) в Україні розвивається вже декілька десятиріч, але через свою новизну дослідники ще не дійшли згоди щодо її теоретичних основ та практичних рекомендацій. Це призводить до неоднозначностей та хаотичності у розумінні й впровадженні поняття стійкості. [23].

У межах цього дослідження терміни «психологічна стійкість» та «резильєнтність» розглядаються як рівнозначні. Незважаючи на те, що в науковій літературі існують різні підходи до їх трактування, у цій роботі вони використовуються для позначення єдиного феномена – здатності особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, долати труднощі та знаходити в них ресурси для подальшого розвитку. Такий підхід зумовлений тим, що обидва поняття охоплюють процеси відновлення після стресових подій, а також сприяють психологічному та духовному зростанню особистості.

Термін «резильєнтність» запозичений з фізики, де ним позначають здатність пружного та твердого тіла повертатися до своєї попередньої форми після механічної деформації. Останнім часом поняття «резильєнтність» широко використовується у різних наукових галузях, зокрема й у психології.

У психології резильєнтність розглядається як здатність людини зберігати стабільний рівень психологічної та фізичної діяльності в кризових ситуаціях, уникати стійкого порушення функціонування організму та адаптуватися до нових умов після змін зовнішньої реальності, викликаних несприятливими обставинами [4]. Таким чином, резильєнтність пояснює, як людина реагує на

тиск і чи може повернутися до звичного стану після впливу кризових, екстремальних, стресових чи небезпечних умов.

Г. П. Лазос зазначає, що одним із типових прикладів визначення резильєнтності є формулювання Ф. Лозеля: «Резильєнтність - це здатність індивідуума чи соціальної системи адаптуватися та підтримувати нормальне, повноцінне життя, незважаючи на несприятливі умови». Незважаючи на простоту цього визначення, концепція резильєнтності є значно ширшою за поняття «подолання». Вона включає не лише позитивний результат у складних умовах, але й збереження основних характеристик особистості під час дії небезпечної ситуації, повне відновлення після неї та досягнення успіху. Багато дослідників вважають, що процес резильєнтності пов'язаний із посттравматичним зростанням, тобто підвищенням функціональних компетенцій, а не лише відновленням гомеостатичної рівноваги після травматичних подій [18].

Індивіду необхідно не лише пристосуватися до нових реалій і повернутися до попереднього рівня життя без втрат для психічного, морального, соціального та фізичного здоров'я, але й удосконалити різні аспекти свого життя [29].

R. Tedeschi та L. Calhoun, автори функціонально-дескриптивної моделі посттравматичного зростання [55], встановили експериментально, що між резильєнтністю і посттравматичним зростанням існує інверсійна залежність: чим більш резильєнтна людина, тим менші її показники посттравматичного зростання.

Це пояснюється тим, що люди з високою резильєнтністю володіють сильними навичками копінгу, спрямовуючи свої зусилля на адаптацію, а не на боротьбу із наслідками травми. Ефективна адаптація до несприятливих умов знижує мотивацію до отримання нового досвіду та, відповідно, можливості для особистісних змін.

Сучасні дослідження виділяють два основні підходи до розуміння резильєнтності.

Резильєнтність як індивідуальна характеристика. Це особистісна риса, яка захищає людину від життєвих негараздів і проявляється через швидкість, гнучкість, винахідливість та стійкість характеру. Вона відображає здатність індивіда адаптуватися та функціонувати в різних умовах зовнішнього світу.

Резильєнтність як динамічний процес. У цьому підході резильєнтність визначається як безперервний та активний процес створення нових ресурсів і розвитку адаптаційних механізмів. Цей процес має нестабільну динаміку в умовах нових небезпек [1].

Також психології резильєнтність розглядається у трьох вимірах:

- як риса чи здатність особистості;
- як процес;
- як адаптаційно-захисний механізм [4].

Д. Хелерстейн визначає десять компонентів резильєнтності:

1. Моральність. Люди зі стійкими моральними переконаннями легше долають труднощі.
2. Оптимізм. Позитивне ставлення до майбутнього сприяє резильєнтності навіть у безнадійних на перший погляд ситуаціях.
3. Альтруїзм. Допомога іншим підвищує ефективність і знижує стрес.
4. Духовність і віра. Віра часто є джерелом сили та мудрості у складних умовах.
5. Почуття гумору. Люди з почуттям гумору швидше реабілітуються після невдач.
6. Наявність прикладу для наслідування. Ідентифікація з авторитетом підсилює резильєнтність.
7. Підтримка соціуму. Соціальна підтримка є важливим ресурсом у подоланні труднощів.
8. Готовність до зустрічі зі страхами. Вихід із зони комфорту сприяє зростанню.
9. Мета та смисл. Усвідомлення мети зменшує ризик зневіри у кризових ситуаціях.

10. Освіта. Навчання та самовдосконалення допомагають розвивати резильєнтність [41].

На думку Н. Байкалової, резильєнтність можна виразити формулою: Резильєнтність = Тверда воля + Гнучкість [4]. Гнучкість виявляється у здатності адаптуватися до складних ситуацій, а воля – у цілеспрямованих діях для самопідтримки.

Г. П. Лазос наголошує, що резильєнтність є біо-психо-соціальним явищем, яке:

- включає особистісні, міжособистісні та суспільні переживання;
- базується на здатності психіки відновлюватися після несприятливих умов;
- розглядається як характеристика особистості та як динамічний процес залежно від предмету дослідження;
- сприяє посттравматичному зростанню [18].

Науковці у своїй роботі «Траєкторії стійкості та психічних страждань до великих глобальних руйнувань» [52] зазначають, що парадокс резильєнтності, або психологічної стійкості, полягає в тому, що жоден окремий чинник, а також певна комбінація чинників не здатні повністю пояснити це комплексне явище. Дослідники лише спостерігають процеси адаптації, які сприяють досягненню стійких результатів.

К. Черрі виділяє чотири типи резильєнтності:

- 1) Фізична резильєнтність. Здатність організму долати перевантаження та відновлюватися після травм чи хвороб.
- 2) Психологічна резильєнтність. Здатність адаптуватися до змін і залишатися спокійним у стресових ситуаціях.
- 3) Емоційна резильєнтність. Уміння керувати емоціями під час стресу.
- 4) Соціальна резильєнтність. Здатність груп відновлюватися після складних ситуацій завдяки співпраці [39].

На думку дослідника стійкі люди володіють такими характеристиками резильєнтності, а саме:

- 1) менталітет вцілілого - стійкі люди завжди відносять себе до тих людей, що виживуть;
- 2) ефективна емоційна регуляція – це здатність регулювати емоції в умовах стресових та складних ситуацій;
- 3) відчуття контролю - більшість витривалих людей мають внутрішній локус контролю, вони мають впевненість, що своїми діями можуть впливати на результат;
- 4) сфокусованість на проблемі – стійкі люди мають навички вирішення проблем, тобто коли вони потрапляють в складні ситуації, то з раціональної точки зору дивляться на ситуацію і шукають рішення, які можуть цю ситуацію змінити;
- 5) самоприйняття (співчуття до себе);
- 6) підтримка соціуму - наявність міцної та стійкої групи людей, які можуть підтримати в стресових ситуаціях [39].

Також є кілька важливих моментів, які важливо пам'ятати вивчаючи резильєнтність:

1. Резильєнтність проявляється у тих, хто стикався із труднощами. Людина не може бути визнана резильєнтною, якщо вона не зазнала жодних негараздів; резильєнтність формується як відповідь на стресову чи травматичну подію, яка вже мала місце в її житті.
2. Формування резильєнтності є тривалим процесом. Реакція людини відразу після пережитого стресу або травматичного досвіду не є визначальним показником її резильєнтності. Це явище розвивається поступово, протягом тривалого часу – днів, тижнів, місяців чи навіть років.
3. Наявність дистресу не заперечує резильєнтності. Резильєнтні особи можуть переживати психологічні труднощі, такі як депресія, тривожні спогади чи сильне самозвинувачення після травматичних подій, але при цьому вони здатні зберігати важливі аспекти свого життя. Резильєнтність також проявляється у процесі відновлення після медичних або психологічних захворювань.

4. Резильєнтність нерідко супроводжується особистісним зростанням. Люди, які пройшли через складні життєві обставини, часто відзначають, що стали сильнішими як особистості та набули нового сенсу життя. Ці зміни можуть супроводжувати значний емоційний біль, який виникає під час чи після важких подій.

5. Резильєнтність змінюється на різних етапах життя. Методи поведінки чи мислення, які є ефективними в один період життя, можуть втратити свою актуальність в інший. Наприклад, дитина, яка не має підтримки, змушена бути самостійною, щоб вижити та досягти успіху. У дорослому віці, коли з'являється більше підтримки з боку оточення, звернення за допомогою може стати показником її резильєнтності [49].

6. Резильєнтність формується у певному соціальному контексті. Адаптація до стресу залежить не лише від індивідуальних якостей, але й від доступних ресурсів: підтримки родини, друзів, культурних та релігійних цінностей, громадської підтримки, суспільства та держави. Багато з цих ресурсів знаходяться поза прямим впливом самої людини [30].

Для психологів та психотерапевтів важливо зрозуміти, як люди здатні відновитися та зростати після трагедій або життєвих негараздів. Це дозволяє розробляти технології для розвитку резильєнтності, стресостійкості та життєстійкості, що є ключовими у подоланні життєвих труднощів [18].

Зазначимо, що психологічна стійкість (резильєнтність) українців є унікальним культурним феноменом, який лише починає привертати увагу науковців. Уся історія України та українців сповнена викликами, боротьбою за існування, досвідом виживання та відновлення у будь-яких умовах. Отже, колективний контекст резильєнтності українців є не менш значущим, ніж індивідуальні характеристики та якості [23].

1.3. Сучасні дослідження психологічної стійкості особистості та психодіагностичні методи оцінки.

Психологічна стійкість (psychological resilience) – це явище, яке почали досліджувати у 70-х роках XX століття. Однією з перших дослідниць, яка

описала цей феномен, була Еммі Вернер, що представила результати 40-річного лонгітюдного дослідження дітей, народжених в місцевості Кауаї (Гавайські острови) у 1955 році. У цьому дослідженні були визначені несприятливі фактори, за якими дітей можна було віднести до групи ризику, такі як: психічні розлади батьків, низький соціально-економічний статус сім'ї, хронічні захворювання, жорстоке поводження, міська бідність і соціальне насильство, а також катастрофічні події життя. Якщо ранні дослідження були зосереджені на описі факторів резильєнтності, то нині акцент зміщено на аналіз того, як ці фактори сприяють позитивним результатам, тобто на розуміння процесу подолання труднощів особистістю [56].

В працях Г. Річардсона [51], К. Болтона [38], А. Мастен [48] зазначається, що сучасні психологічні дослідження резильєнтності особистості здійснювались в чотири хвилі, під час яких поглиблювалось вивчення тих чи інших факторів резильєнтності, а також змінювались спрямованість та методологія. Наведемо основні характеристики цих досліджень.

Під час першої хвилі досліджувались резильєнтні якості. В рамках зазначеного підходу здійснювався феноменологічний опис резильєнтних якостей людини, які можуть впливати на її особистісний та суспільний успіх. Дослідження дали результати у вигляді списку якостей, які утворюють захисні фактори та допомагають посттравматичному особистісному зростанню. Серед цих якостей - відчуття власної гідності, відчуття внутрішньої опори, життєві цінності людини, адекватна самооцінка тощо. Процеси розвитку резильєнтності майже не вивчались, а основна увага була приділена вивченню саме резильєнтних якостей, які в свою чергу стали основою для розробки відповідних психологічних технологій, які були спрямовані на профілактику та розвиток резильєнтності.

Вивчення процесів резильєнтності відноситься до другої хвилі. Резильєнтність розглядається як процес подолання стресових подій, життєвих негараздів, різного роду змін, як процес ідентифікації, адаптація, збагачення та зміцнення механізмів захисту.

Вчені досліджували процеси набуття факторів захисту та механізмів відновлення, а також процеси прогресу особистості від порушення функціонування (травматизації) до відновлення (реінтеграції).

Дослідниками передбачається існування біо-, психо-, духовної рівноваги, при порушенні якої відбуваються свідомі процеси або несвідоме автоматичне відновлення функцій (реінтеграція). Це відбувається через стійке відновлення, відновлення до попереднього рівня, одужання, що супроводжується певними втратами, або через дисфункціональну реінтеграцію.

Третя хвиля вивчає мотивацію окремих осіб та груп, яка дозволяє їм самореалізуватись у житті, а також процес накопичення життєвого досвіду, під час якого активуються та застосовуються ці рушійні сили. Ця хвиля досліджень психологічної стійкості тісно пов'язана з двома першими хвилями, що становлять її методологічну основу.

Тут розглядається ідея про те, що кожний індивід має мотиваційну силу, що змушує його долати перешкоди і розвиватися психологічно. Ця хвиля сфокусована на збагаченні поняття резильєнтності. Воно розглядається як процес, який направляє людей йти власним шляхом до розвитку, а також до позитивної адаптації та відновлення.

Четверта хвиля - мультирівневий аналіз. Досліджуються не лише психологічні фактори, а й хімічні та генетичні відмінності, які можуть слугувати як захисними факторами, так і навпаки, факторами вразливості.

Завдяки технологічним досягненням багаторівневий аналіз було запроваджено для дослідження резилентності. Результати досліджень на клітинному, нейронному та хімічному рівнях надають інформацію про вродженість певних структур і прогнозують генетичні маркери, пов'язані з факторами ризику чи захисними факторами. А. Мастен у своїх дослідженнях використовує багаторівневий аналіз нових уявлень про позитивну адаптацію, беручи до уваги клітинний та нейронний рівні, що впливають на процес адаптації.

Вимірювання резильєнтності або психологічної стійкості як індивідуальної характеристики людини залишається складним завданням. Розглянемо найпопулярніші методики, які мають найбільше цитувань в англomовних джерелах. Варто зауважити, що більшість цих методик не має валідизованого україномовного аналогу, що створює додаткові труднощі для їх використання в україномовному середовищі.

Шкала відповіді на стресові події (RSES), Johnson (2011). Ця методика призначена для вивчення індивідуальних когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій на стресові ситуації. Вона показує, як людина реагує на стрес та поводить себе до, під час і після стресових подій. Оцінює фактори: формування сенсу та відновлення, активне подолання, когнітивну гнучкість, духовність та самоєфективність. Складається з 22 пунктів, які оцінюються за 5-бальною шкалою.

Шкала оцінки резильєнтності (RAS), Johnson (2010). Ця шкала вимірює здатність справлятися з емоціями, вирішувати проблеми та отримувати соціальну підтримку. Складається з 12 пунктів, які оцінюються за 5-бальною шкалою.

Шкала психологічної резильєнтності (PRS), Windle, Markland, Woods (2008). Вимірює самооцінку, міжособистісний контроль та компетентність. Складається з 19 пунктів, оцінюваних за 7-бальною шкалою.

Коротка шкала резильєнтності (BRS), Smith (2008). Методика оцінює здатність відновлюватися після стресу та включає 6 пунктів, які оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта.

Шкала резильєнтності до травми (TRS), Madsen, Abell (2010). Оцінює захисні фактори, пов'язані з позитивною адаптацією після насильства. Складається з 59 пунктів, оцінюваних за 7-бальною шкалою.

Шкала резильєнтності для підлітків (READ), Hjemdal (2006). Оцінює особисту компетентність, соціальну компетентність, структурованість, родинну згуртованість та соціальні ресурси. Складається з 28 пунктів, які оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта.

Шкала резильєнтності для дорослих (RSA), Friborg (2003). Вимірює особисту та соціальну компетентність, сімейну згуртованість, соціальну підтримку та особисту структуру. Складається з 33 пунктів, оцінюваних за 7-бальною шкалою.

Багатовимірна шкала резильєнтності та відновлення від травми (MTRR), Harvy (2003). Оцінює вплив травми, відновлення та стійкість у різних сферах психологічного функціонування. Складається з 135 пунктів, оцінюваних за 5-бальною шкалою Лайкерта.

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISK), Connor, Davidson (2003). Ця шкала, адаптована українськими дослідниками, вимірює здатність адаптуватися до змін, справлятися зі стресом та неприємними почуттями. Існують версії методики на 2, 10 та 25 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта.

Перелік захисних факторів Барута (BPFI), Baruth (2002). Визначає наявність адаптивної особистості, сприятливого середовища, меншої кількості стресових факторів та компенсуючого досвіду. Складається з 16 пунктів, які оцінюються за 5-бальною шкалою.

Шкала его-резильєнтності (ERS), Klohn (1996). Оцінює загальну здатність до адаптації до стресорів за такими факторами: впевнений оптимізм, продуктивна діяльність, проникливість і теплота, кваліфікована експресивність. Складається з 29 пунктів.

Шкала резильєнтності (RS), Wagnild, Young (1993, 2009). Вимірює п'ять факторів резильєнтності: незворушність, наполегливість, самозабезпечення, осмисленість життя та екзистенційну самотність. Існують версії методики на 14 та 25 пунктів, які оцінюються за 7-бальною шкалою.

Шкала диспозиційної резильєнтності (DRS), Bartone, Ursano, Wright (1989). Оцінює витривалість та здатність справлятися зі стресовими ситуаціями за такими факторами: прихильність, контроль, виклик. Складається з 45 пунктів, які оцінюються за 4-бальною шкалою, а також є версії на 30 та 15 пунктів.

Крім того, для збору соціально-демографічних даних осіб, які беруть участь у дослідженнях, таких як: стать, вік, рівень освіти, наявність досвіду, переїзду та зміни проживання, як усередині країни, так і за її межами, матеріальний статус тощо, необхідно застосовувати різні види анкет.

Більшість наведених методик використовуються в західних наукових дослідженнях, тому що не всі з них адаптовані для застосування в Україні. Вони мають чітку систему оцінювання та інтерпретації результатів та орієнтовані на виявлення різних груп факторів, згідно з покладеною в їх основу теорією.

Через нестачу ресурсів українська психологія наразі не має можливості детально досліджувати психологічні травми та подолання стресу військовими, які знаходяться під впливом постійного стресу. Тому дослідники зосереджують свою увагу на вивченні впливу стресу на цивільне населення. За таких умов важливо встановити чинники, що визначають індивідуальне переживання та подолання стресу війни, аби ефективніше надавати необхідну психологічну допомогу.

В рамках дослідження варто також розглянути близьке за змістом поняття — життестійкість (hardiness). В англomовній психологічній літературі життестійкість (hardiness) розглядається як складова психологічної резилієнтності, тобто стійкості. [35].

Життестійкість (hardiness) часто розглядається як важливий чинник психологічної стійкості і є одним із потенційних індивідуальних факторів, які можуть сприяти досягненню психологічної стійкості. Протягом останніх тридцяти років вчені досліджували життестійкість у кількох напрямках.

Перший напрямок досліджень, до якого належать роботи Д. Александера, А. Клейна, С. Кобаси, зосереджується на вивченні життєвих подій, які переживають життестійкі та нежиттестійкі люди. Висновок полягає у тому, що перші схильні сприймати події як позитивні та контролювати їх більше, ніж другі [35; 44].

Другий напрямок досліджень аналізує зв'язок життєстійкості з позитивними характеристиками. Дослідження Л. Бернарда, С. Хатчісона, А. Лавіна виявили, що життєстійкість пов'язана з вищими рівнями самооцінки, самоефективності та оптимізму [36].

Третій напрямок досліджень зосереджується на зв'язку життєстійкості з нездоровими рисами особистості, такими як депресія, тривога, почуття провини та ненависті до себе, а також негативними результатами роботи, як-от кар'єрне вигорання [35]. Ці дослідження показують, що люди з нижчим рівнем життєстійкості, як правило, мають більше нездорових рис особистості та відчують психологічний стрес.

Українські психологи активно досліджують феномен життєстійкості, зосереджуючись на її різних аспектах та застосуваннях. Зокрема, Олена Чиханцова у своїй монографії «Психологічні основи життєстійкості» аналізує фактори, що визначають життєстійкість особистості, підкреслюючи важливість осмисленості життєвих цілей та прагнення до саморозуміння [34].

Людмила Сердюк та Ольга Купреєва у статті «Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості» розглядають психологічні основи підвищення життєстійкості, акцентуючи увагу на методах її розвитку та зміцнення [32].

Олександр Кокун у роботі «Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена» досліджує актуальність та історію вивчення життєстійкості, зосереджуючись на її професійному вимірі та значенні для особистісного розвитку [14].

Ці дослідження свідчать про багатогранність підходів українських науковців до вивчення життєстійкості, охоплюючи різні вікові групи та професійні сфери, а також підкреслюють важливість розвитку цього феномену для забезпечення психологічного благополуччя особистості.

1.4. Чинники, які впливають на психологічну стійкість особистості в умовах стресу.

Дослідження резильєнтності в сучасній психології фокусуються на різних моделях та підходах до розуміння цього феномену. Серед основних аспектів, що розглядаються сучасними науковцями, можна виділити наступні:

1. Теоретико-методологічна модель резильєнтності, яка пропонує структурувати особливості розвитку та складові резильєнтності на основі таких конструктів, як фактори ризику, захисні фактори та фактори вразливості. Це допомагає зрозуміти, як можна ефективно розвивати або підсилювати резильєнтність особистості.

2. Моделі з акцентом на індивідуальному, сімейному та суспільному рівнях психологічної стійкості. Ці моделі розглядають фактори різних рівнів, які впливають на розвиток резильєнтності, наприклад, особливості нервової системи, досвід у дитинстві, типи виховання тощо.

3. Психотехнології формування резильєнтності фокусуються на практичних методах і техніках, які можуть допомогти особистості адаптуватися до стресових і кризових ситуацій.

4. Міждисциплінарний підхід, який інтегрує психологічні, соціальні та біологічні аспекти, що може забезпечувати комплексне розуміння цього феномену.

Розглянемо різні моделі психологічної стійкості [33].

Модель п'ятифакторної резильєнтності фокусується на ключових компонентах, які впливають на здатність індивідуума впоратися з викликами та стресовими ситуаціями.

Найбільшу роль у формуванні п'ятифакторної моделі відіграли Реймонд Каттелл і Ганс Айзенк. Проте, основна праця з розвитку цієї моделі особистості приписується Полу Кості та Роберту МакКрею.

Вона включає такі компоненти:

1. Емоційна регуляція: здатність ефективно керувати своїми емоціями, підтримувати рівновагу під час стресу та адаптуватися до змін.

2. Оптимізм: позитивний погляд на життя, прагнення шукати хороше навіть у важких ситуаціях. Оптимізм допомагає бачити можливості для розвитку та зростання навіть у часи невдач.

3. Персональний контроль: усвідомлення своїх сили та можливостей впливу на власне життя. Це відчуття контролю допомагає в подоланні труднощів та досягненні цілей.

4. Соціальні зв'язки: наявність підтримуючого соціального середовища, включаючи родину, друзів, колег та суспільство загалом. Мережа підтримки забезпечує емоційну допомогу та практичний ресурс.

5. Пошук сенсу: здатність знаходити значення та цілі у життєвих обставинах, що допомагає впоратися з труднощами та зберігати мотивацію. Цей аспект включає глибоке розуміння власних цінностей та переконань.

Ця модель підкреслює важливість цілісного підходу до розвитку резильєнтності, включаючи емоційний, когнітивний та соціальний аспекти.

Модель екосистеми резильєнтності має свої коріння в теорії екологічних систем, розробленій Урі Бронфенбреннером, американським психологом. Він запропонував багаторівневий підхід до вивчення розвитку особистості в контексті взаємодії з різними системами, такими як сім'я, школа, громада та суспільство в цілому. Ця теорія стала базою для розробки моделей екосистеми резильєнтності, що враховують вплив як внутрішніх, так і зовнішніх факторів на здатність осіб адаптуватися до змін та стресових ситуацій.

В основі цієї моделі лежать такі основні компоненти:

1. Індивідуальний рівень: включає особисті фактори, такі як емоційна стійкість, самооцінка, навички саморегуляції та індивідуальні стратегії копіngu.

2. Мікросистема: складає найближче оточення індивідуума, зокрема сім'я, друзі, колеги та інші важливі особи, які надають емоційну та соціальну підтримку.

3. Мезосистема: охоплює взаємодію між різними мікросистемами, такими як взаємозв'язки між домівкою, роботою чи школою, та іншими соціальними інститутами.

4. Екзосистема включає соціальні структури та умови, які прямо чи опосередковано впливають на індивідуума, наприклад, політика, економічний стан, доступ до ресурсів та послуг.

5. Макросистема: складається з культурних норм, цінностей, ідеологій та загального соціального контексту, в якому проживає людина.

Модель екосистеми підкреслює, що резильєнтність не виникає лише на індивідуальному рівні, а є результатом складної взаємодії між різними рівнями середовища, в якому перебуває особистість. Робота на всіх цих рівнях дозволяє не лише зміцнювати індивідуальні здібності до резильєнтності, але й покращувати загальні умови для розвитку та підтримки психологічної стійкості.

Шляхи застосування моделі екосистеми резильєнтності на практиці:

1. Практика в освітньому середовищі: Школи та освітні установи можуть застосовувати цю модель, створюючи підтримуюче середовище для учнів. Це може включати залучення сімей до освітнього процесу, розробку програм підтримки учнів, таких як менторство та консультування, а також створення безпечного та інклюзивного навчання.

2. Громадські програми: Організації та місцеві громади можуть використовувати модель, щоб розробляти програми та послуги, спрямовані на підтримку індивідуального та сімейного добробуту. Наприклад, програми з психологічної підтримки, заходи з розвитку соціальних зв'язків та заходи по підвищенню економічної стабільності можуть підвищувати резильєнтність громади.

3. Психотерапія та консультування: Психологи та терапевти часто використовують екосистемний підхід, щоб допомагати клієнтам працювати з різними аспектами їхнього життя. Це включає роботу не лише з особистими проблемами, але й з факторами середовища, що можуть впливати на загальний стан людини.

4. Розробка політик та програм на рівні держави: Уряди та органи влади можуть впроваджувати політики, що враховують принципи екосистемної

моделі. Це може включати розвиток інфраструктури, що підтримує сім'ї, забезпечення рівного доступу до ресурсів та послуг для всіх громадян, та співпрацю з різними організаціями для розвитку відчуття суспільного добробуту.

Модель ABC вперше представлена Альбертом Еллісом. Вона розглядає три складові: Активуюча подія (A), Віра або переконання (B), та Наслідки (C), де стрес і наші реакції залежать від наших переконань про подію. Ця модель заснована на концепції когнітивних переконань як ключового фактора, який впливає на наші емоції та поведінку.

Модель ABC включає:

- A (Activating Event) - активуюча подія.
- B (Beliefs) - переконання, які ми маємо щодо події.
- C (Consequences) - наслідки, емоційні або поведінкові реакції.

На практиці використовується в когнітивно-поведінковій терапії для допомоги людям розуміти та міняти деструктивні переконання, що впливають на їхні емоції та поведінку. Ефективна при роботі з індивідами, які схильні до стресу через нерозбірливі когніції.

Модель адаптивної резильєнтності пропонує підхід, у якому акцентується на адаптації до змін за допомогою здорових копінг-стратегій, соціальної підтримки та розвитку навичок управління стресом.

Вона показала високу ефективність у контексті терапевтичних програм і розвитку навичок зменшення стресу. Акцент на адаптації дозволяє полегшити вивчення здорових копінг-стратегій.

Ця модель використовується в психотерапевтичній практиці для розвитку позитивних копінг-стратегій і збільшення стійкості до стресу у клієнтів.

Модель динамічних систем розглядає резильєнтність як результат системної взаємодії між різними аспектами життя людини, включаючи індивідуальні фактори, соціальну підтримку та зовнішні обставини.

Ця модель підкреслює комплексність резильєнтності, включаючи різні рівні впливу. Використовується для роботи з багатofакторними проблемами, надаючи ширший підхід до розвитку стресостійкості.

Вона широко застосовується в клінічній практиці, де враховуються всі елементи життєвого контексту клієнта.

Модель здатності до психологічного зростання включає такі елементи, як самоусвідомлення, позитивне мислення, навички вирішення проблем і пошук сенсу в життєвих переживаннях.

Вона заснована на основі ідей різних психологів, серед яких Карл Роджерс та Мартін Селігман та використовується в позитивній психології та терапії для підтримки клієнтів у розвитку міцності та здатності до адаптації, а також для сприяння особистісному зростанню навіть після складних життєвих подій.

Цифрові технології значно вплинули на покращення доступності та ефективності вивчення резильєнтності [24]. Ось кілька способів, як це відбувається:

1. Цифрові платформи та додатки забезпечують доступ до ресурсів та навчальних матеріалів у будь-який час та з будь-якого місця. Медитаційні програми, додатки для моніторингу настрою і стресу, а також онлайн-курси допомагають людям розвивати резильєнтність.

2. Соціальні мережі дозволяють підтримувати зв'язок зі спільнотами, друзями та родиною.

3. Віртуальна реальність (VR) та доповнена реальність (AR) використовуються для створення симульованих середовищ, де люди можуть тренувати навички резильєнтності в безпечних умовах.

Інтеграція нейропсихологічних методів допомагає глибше зрозуміти механізми резильєнтності та розробляти ефективні стратегії для її підвищення:

1. Використання технік, таких як фМРТ (функціональна магнітно-резонансна томографія), дозволяє вивчати активність мозку, пов'язану зі

стресом і резильєнтністю. Це допомагає ідентифікувати мозкові зони, що відіграють ключову роль у стрес-реакціях і розвитку резильєнтності.

2. Моніторинг фізіологічних параметрів (серцевий ритм, електрична активність шкіри) дозволяє досліджувати реакції організму на стрес і оцінювати ефективність інтервенцій, спрямованих на підвищення резильєнтності.

3. Дослідження нейромедіаторів, таких як дофамин і серотонін, допомагають зрозуміти нейрохімічні процеси, пов'язані з емоційною регуляцією та стрес-реакціями, що впливає на розвиток резильєнтності.

Центральною є комплексна інтеграція цифрових технологій і нейропсихологічних підходів у вивченні та покращенні резильєнтності. Це дозволяє створювати індивідуальні програми підтримки, що базуються на об'єктивних даних і сучасних технологіях.

Математичні моделі грають важливу роль у прогнозуванні стійкості до стресу. Вони дозволяють аналізувати взаємозв'язки між різними факторами стресу і прогнозувати реакції людей на стресові ситуації. Деякі популярні підходи включають:

1. Регресійний аналіз використовується для визначення зв'язків між змінними, такими як рівень стресу та різні індивідуальні особливості. Цей підхід дозволяє прогнозувати як різні фактори (наприклад, соціальна підтримка, фінансове становище) впливають на стійкість до стресу.

2. Моделі на основі рівнянь структурних рівнів (SEM) використовуються для моделювання складних взаємозв'язків між численними змінними. Це дозволяє створювати і тести гіпотези про фактори, що сприяють резильєнтності.

3. Агентно-орієнтовані моделі використовуються для симулювання поведінки індивідуумів у взаємодії з їхнім середовищем. Ці моделі допомагають прогнозувати, як різні соціальні контексти можуть вплинути на розвиток стійкості до стресу.

Штучний інтелект також має великий потенціал у дослідженні та прогнозуванні стійкості до стресу.

1. Аналіз великих даних використовується для збору та аналізу інформації про численні фактори, що впливають на стійкість до стресу. За допомогою алгоритмів машинного навчання можна виявляти патерни та передбачати фактори ризику.

2. Нейронні мережі дозволяють аналізувати дані в реальному часі та робити точно прогнози щодо рівня стресостійкості індивідуумів.

3. Використання обробки природної мови (NLP) дозволяє аналізувати емоції, зміни настрою та інші аспекти, пов'язані зі стресом, з текстових даних (наприклад, соціальних медіа, щоденників або зворотного зв'язку).

Оцінка довгострокових перспектив також є важливим інструментом у розробці стратегій підвищення резильєнтності. Це включає:

- Сценарне планування допомагає розглянути різні можливі майбутні ситуації та їхній вплив.
- Аналіз чутливості виявляє, які фактори найбільше впливають на результат.
- Моніторинг і корекція - постійне відстеження результатів та адаптація моделей для збереження їхньої точності.

Висновки до розділу 1

В першому розділі за результатами аналізу науково-психологічної літератури з'ясовано, що поняття «стрес» найчастіше описує стан людини, яка опинилась в екстремальних умовах. Що стосується його класифікації, то стрес можна поділити на два типи: еустрес та дистрес. Також можна виділити такі види стресу: повсякденний стрес, емоційний стрес, професійний стрес та інформаційний стрес. Ми з'ясували, що тривалі стресові реакції можуть призвести до серйозних захворювань. Встановлено, що на сприйняття стресу може впливати психологічний тип особистості, культурні цінності та гендерні відмінності.

Психологічна стійкість (резильєнтність) пояснюється як здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин, долати труднощі та знаходити в них ресурси для подальшого розвитку. Вона розглядається в трьох вимірах: як індивідуальна характеристика, як динамічний процес та як адаптивно-захисний механізм. Визначено, що на формування психологічної стійкості впливають різноманітні суб'єктивні та об'єктивні чинники серед яких можна виділити особливості нервової системи, досвід у дитинстві, типи виховання, соціальні зв'язки, культурне середовище, наявність сенсу у життя, віра, оптимізм, фінансове становище, освіта тощо.

Встановлено, що цифрові платформи та додатки, соціальні мережі, імерсійні технології забезпечують доступ до ресурсів для розвитку резильєнтності, нейропсихологічні методи допомагають глибше зрозуміти механізми резильєнтності, а математичні моделі та штучний інтелект можуть використовуватися для прогнозування та дослідження стійкості до стресу.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПРИ РОБОТІ В СТРЕСОВИХ УМОВАХ

2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження психологічної стійкості особистості при роботі в умовах стресу.

Основними етапами проведення емпіричного дослідження є:

1. Визначити коло дослідницьких інтересів та існуючі можливості для проведення дослідження.
2. Провести теоретичний аналіз наукових джерел та результатів проведених раніше наукових досліджень з обраної теми.
3. Визначити психодіагностичний інструментарій, який буде застосований для проведення дослідження.
4. Обрати експериментальну вибірку респондентів, як візьмуть участь в дослідженні.
5. Проаналізувати отримані результати дослідження та оформити звіт.
6. Сформулювати подальші рекомендації.

Темою емпіричного дослідження було обрано особливості психологічної стійкості працівників залізничного транспорту при роботі в умовах стресу.

АТ «Укрзалізниця» та вся Україна в цілому, знаходиться у непростих умовах, у зв'язку із повномасштабним вторгненням військ росії на територію нашої держави. Втрата та руйнування частини інфраструктурних об'єктів, рухомого складу, неможливість організації роботи на непідконтрольних Україні територіях, різке падіння обсягів перевезень, призвели до зниження доходних надходжень та відсутності необхідного фінансового забезпечення.

Не маючи військового досвіду, працівники залізниці опиняються в найгарячіших точках, знаходяться під обстрілами, щоденно ризикують життям.

Але навіть ті залізничники, які працюють на робочих місцях у відносно безпечних регіонах, також весь знаходяться в зоні ризику, тому що підприємства критичної інфраструктури є ціллю № 1 для ворога.

Враховуючи викладене, для участі в дослідженні були обрані працівники трьох підрозділів залізничного транспорту, робота яких безпосередньо пов'язана з перевезеннями пасажирів та вантажів та нервово-емоційним навантаженням.

Дослідження проводилось частково в онлайн-режимі через Google-форму, частково через опитування з фіксацією на паперових носіях. Респондентам пропонувалось заповнити анкету з біографічними даними та відповісти на три блоки питань.

Для проведення дослідження були обрані наступні методики:

1. *Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) [15].*

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) застосовується для вимірювання рівня резильєнтності особистості. Україномовна версія даної шкали має достатній рівень надійності та внутрішньої узгодженості, що дозволяє використовувати її з науковою метою та у клінічній практиці.

Шкала вимірює декілька компонентів резильєнтності: здатність адаптуватися до змін; уміння справлятися з тим, що трапляється; уміння справлятися зі стресом; уміння залишатися зосередженим і чітко мислити; уміння не падати духом перед обличчям невдачі; здатність справлятися з неприємними почуттями, такими як гнів, біль або смуток.

2. *Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The coping inventory for stressful situations (CISS)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер) [13].*

Опитувальник пропонує варіанти поведінки в критичних ситуаціях. Він дозволяє виявити переважаючі копінг-стратегії: орієнтація на задачу або проблему; емоційно-орієнтована стратегія; уникнення; соціальне відволікання; пошук соціальної підтримки.

Методика розроблена для вивчення індивідуальних особливостей когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій на стресові життєві події. Методика показує як людина зазвичай реагує на стрес та поводить після

стресових ситуацій, під час і відразу після стресових подій, зосереджуючись на внутрішніх особистісних характеристиках.

3. Опитувальник посттравматичного зростання (*Post Traumatic Growth Inventory*)[12].

Цей опитувальник застосовується до осіб, які пережили травматичні події з метою визначення їх здатності до посттравматичного зростання, оцінює захисні фактори, які пов'язані з позитивною адаптацією після травми.

2.2. Аналіз результатів проведеного дослідження.

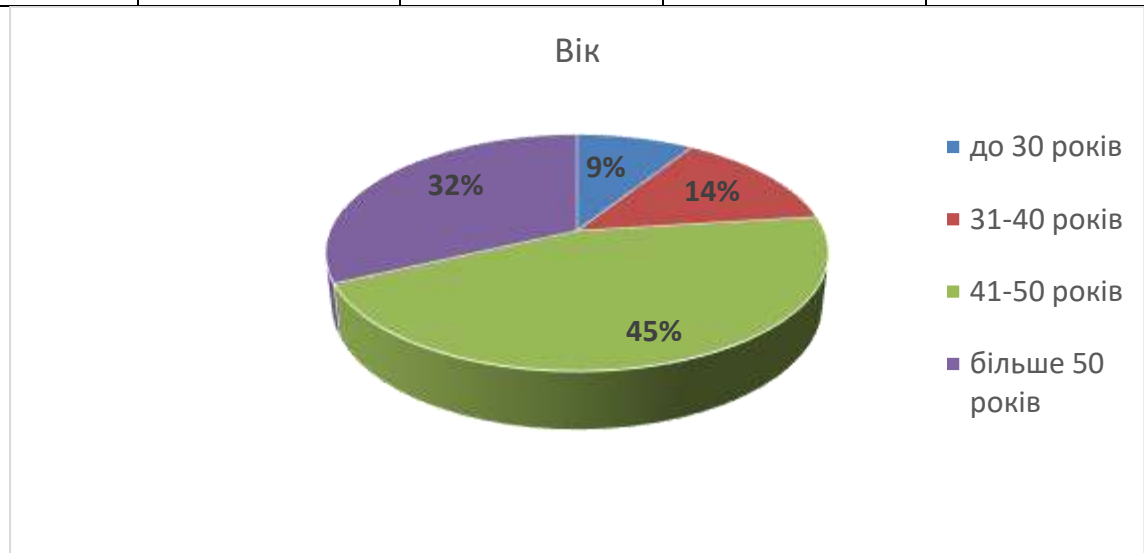
Результати, які були отримані під час проведення дослідження, були обраховані за допомогою методів математичної статистики. Якісна обробка результатів зроблена на підставі кількісної інформації.

Участь в опитуванні взяли 56 працівників залізничного транспорту.

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за віком, (кількість осіб)

Вік	до 30 років	31-40 років	41-50 років	більше 50 років
Кількість працівників	5	8	25	18



Мал. 2.1. Розподіл респондентів за віком

Розподіл за статтю:

- Чоловіків – 22
- Жінок – 34

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за освітою, (кількість осіб)

Рівень освіти	Середня	Молодший спеціаліст	Бакалавр	Спеціаліст	Магістр
Кількість працівників	3	2	2	43	6

1. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)[15].

Резильєнтність або стресостійкість є захисним фактором організму, який пов'язаний зі здатністю адаптуватися під впливом зовнішніх факторів або протидіяти психологічним проблемам та обставинам, що викликають стрес. Тому ця проблема є особливо актуальною для представників багатьох кризових професій, включаючи працівників залізничного транспорту.

Працівникам було запропоновано відповісти на 10 питань з п'ятьма варіантами відповідей (0 – зовсім невірно, 1 – дуже рідко вірно, 2 – іноді вірно, 3 – часто вірно, 4 – майже завжди вірно). Загальний бал опитувальника визначався сумою відповідей на кожен пункт, причому значення варіювалися від 0 до 40. Найвищі бали вказували на найвищий рівень резильєнтності. Слід зазначити, що жоден з учасників не отримав загальної мінімальної оцінки 0 («ефект підлоги»), а також максимальної оцінки – 40 балів.

Розподіл здійснювався за оцінкою:

Таблиця 2.3

Розподіл респондентів за рівнями резильєнтності

№ з/п	Рівень резильєнтності	Нормативне значення	Кількість респондентів	%
1	Низький	0 - 15	13	23
2	Нижчий за середній	16 - 20	9	16
3	Середній	21 - 25	6	11
4	Вищий за середній	26 - 30	15	27
5	Високий	31 - 40	13	23

Таблиця 2.4

**Розподіл учасників за рівнем резильєнтності залежно від віку,
(кількість осіб)**

Вік	Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий
до 30 років	0	0	2	3	0
31-40 років	3	1	2	2	2
41-50 років	3	6	2	5	7
більше 50 років	7	2	0	5	4
Загалом	13	9	6	15	13



Мал. 2.2 Розподіл учасників за рівнями резильєнтності

Таблиця 2.5

**Розподіл учасників за рівнем резильєнтності залежно від статі,
(кількість осіб)**

стать	Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий
чоловіки	4	4	3	7	5
жінки	9	5	3	8	8
Загалом	13	9	6	15	13

Таблиця 2.6

**Розподіл учасників за рівнем резильєнтності залежно від освіти,
(кількість осіб)**

Освіта	Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий
Середня	2	0	0	0	0
Молодший спеціаліст	0	0	2	0	0
Бакалавр	2	0	0	0	0
Спеціаліст	9	5	2	15	13
Магістр	0	4	2	0	0
Загалом	13	9	6	15	13

Середнє значення рівня резильєнтності серед респондентів складає – 23.

Найвище значення – 36, найнижче значення – 7.

2. *Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The coping inventory for stressful situations (CISS)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер)[13].*

Учасникам опитування були запропоновані 48 тверджень, які наводять можливі варіанти поведінки та реакції людини на різні складні та стресові ситуації. Необхідно було визначити як часто людина поводить себе тим чи іншим чином у важкій стресовій ситуації. Варіанти відповідей: 1 – ніколи, 2 – рідко, 3 – іноді, 4 – часто, 5 – найчастіше.

Методика була застосована для дослідження копінг-стратегій, які використовують працівники для подолання стресу. Вона включає наступні стратегії:

1) Орієнтація на вирішення завдання – стратегія, при якій людина використовує свої ресурси для пошуку ефективних шляхів розв'язання проблеми.

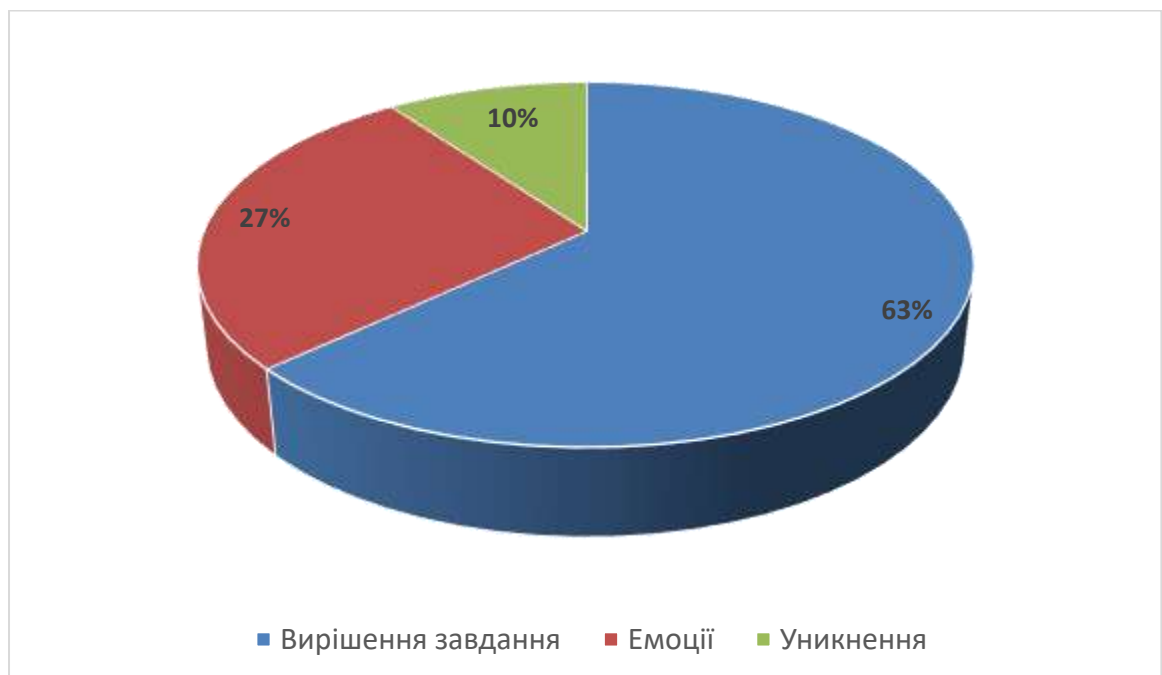
2) Спрямованість на емоції – стратегія, що пов'язана з виникненням негативних емоцій та фокусуванням на них.

3) Уникнення – стратегія, при якій людина прагне уникнути контакту з навколишнім світом і витісняє необхідність розв’язання проблеми. Результати дослідження представлені в таблиці.

Таблиця 2.7

Розподіл учасників за копінг-стратегіями залежно від віку, (кількість осіб)

Вік	Орієнтація на вирішення завдання	Спрямовані на емоції	Уникнення
до 30 років	4	0	0
31-40 років	6	3	1
41-50 років	11	3	5
більше 50 років	14	9	0
Загалом	35	15	6



Мал. 2.3 Розподіл учасників за копінг-стратегіями

Таблиця 2.8

Розподіл учасників за копінг-стратегіями залежно від статі, (кількість осіб)

стать	Орієнтація на вирішення завдання	Спрямовані на емоції	Уникнення
чоловіки	15	3	4
жінки	20	12	2
Загалом	35	15	6

Таблиця 2.9

**Розподіл учасників за копінг-стратегіями залежно від освіти,
(кількість осіб)**

Освіта	Орієнтація на вирішення завдання	Спрямовані на емоції	Уникнення
Середня	0	3	0
Молодший спеціаліст	2	0	0
Бакалавр	0	2	0
Спеціаліст	29	8	6
Магістр	4	2	0
Загалом	35	15	6

Копінг-стратегія – орієнтація на вирішення завдань:

Середнє значення – 50

Найвище значення – 68

Найнижче значення – 27

Копінг-стратегія – спрямованість на емоції:

Середнє значення – 42

Найвище значення – 68

Найнижче значення – 24

Копінг-стратегія – уникнення:

Середнє значення – 42

Найвище значення – 58

Найнижче значення – 23

3. *Опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) [12].*

Учасники опитування мали відповісти на 21 запитання, визначаючи ступінь змін, які відбулися в їхньому житті внаслідок кризової (травматичної) події. Відповіді оцінювалися за шкалою: 0 – жодних змін, 1 – дуже незначні зміни, 2 – невеликі зміни, 3 – помірні зміни, 4 – значні зміни.

Кількісна оцінка посттравматичного зростання проводилась шляхом підрахунку загальних балів за кожною шкалою. Згодом індекс та інтенсивність посттравматичного зростання визначались за допомогою нормативної таблиці.

Згідно з результатами методики, посттравматичне зростання залізничників у воєнних умовах поділяється на три рівні:

Низький: від 0 до 32 балів

Середній: від 33 до 63 балів

Високий: від 64 до 105 балів.

У дослідженні виявлено такі результати:

- лише у 27 % опитуваних виявлено низький ступінь прояву посттравматичного зростання (15 респондентів);
- 43 % учасників мають середній ступінь прояву посттравматичного зростання (24 респонденти);
- у 30 % виявлено високий ступінь прояву посттравматичного зростання (17 респондентів).

Таким чином, ми можемо помітити, що більшість учасників помітили в собі середні та високі позитивні зміни після початку повномасштабного вторгнення. Як зазначали Р. Тедескі та Л. Калхун, описуючи функціонально-описову модель посттравматичного зростання, травматична подія може дати людині поштовх для переоцінки її уявлень про себе та світ, а також до зміни початкової життєвої схеми.

Дана методика передбачає визначення загального індексу посттравматичного зростання й індексу інтенсивності посттравматичного зростання, які поділяються на п'ять шкал:

1. Ставлення до інших
2. Нові можливості
3. Сила особистості
4. Духовні зміни
5. Підвищення цінності життя

Проведений детальний аналіз показав наступне:

Зміни у сприйнятті власного «Я» за шкалою «Нові можливості»

Таблиця 2.10

Рівень	Нормативне значення	% учасників	Кількість учасників
Низький	0-9	37	21
Середній	10-15	25	14
Високий	16-25	38	21

Середнє значення – 12

Найвище значення – 26

Найнижче значення – 2

Майже однакова кількість учасників має низький (37%) та високий (38%) рівень посттравматичного зростання у сфері нових можливостей. Це свідчить про те, що частина респондентів змогла знайти нові перспективи після стресових подій, тоді як інша частина – ні.

Чверть учасників (25%) має середній рівень, що може означати часткові зміни у сприйнятті нових можливостей, але без радикальних змін у житті.

Високий рівень у 38% учасників свідчить про їхню здатність адаптуватися та знаходити позитивні зміни після травматичних подій.

Наявність 37% учасників із низьким рівнем може вказувати на труднощі у переосмисленні свого життєвого шляху після пережитого.

Багато опитаних зазначили, що після кризи вони відкрили для себе нові захоплення, відчули зростання впевненості у своїх силах і можливостях, які дозволяють позитивно впливати на своє життя, змінюючи те, що піддається змінам, і приймаючи як даність те, що змінити неможливо.

За шкалою «Сила особистості»

Таблиця 2.11

Рівень	Нормативне значення	% учасників	Кількість учасників
Низький	0-7	38 %	21
Середній	8-15	41 %	23
Високий	16-20	21 %	12

Середнє значення – 10

Найвище значення – 16

Найнижче значення – 0

Найбільша група учасників (41%) має середній рівень сили особистості, що може свідчити про помірну здатність до стійкості перед труднощами та подолання стресових ситуацій.

38% учасників мають низький рівень, що може вказувати на значні труднощі у внутрішній стійкості та адаптації до складних життєвих обставин.

Лише 21% респондентів мають високий рівень сили особистості, тобто можуть легко справлятися з труднощами, знаходити внутрішні ресурси та підтримувати психологічну рівновагу.

Відсоток учасників із високим рівнем сили особистості (21%) нижчий, ніж у шкалі «Нові можливості» (38%). Це може означати, що деякі люди, навіть маючи середню або низьку силу особистості, все ж змогли знайти нові перспективи після травматичного досвіду.

Водночас 38% респондентів мають низький рівень і за шкалою «Сила особистості», і за шкалою «Нові можливості», що може свідчити про їхню уразливість перед стресом і труднощами у переосмисленні ситуації.

Рівень сили особистості відіграє важливу роль у здатності до посттравматичного зростання – люди з вищою силою особистості, ймовірно, частіше знаходять нові можливості.

Більша частина респондентів стала краще розуміти, що можуть подолати життєві труднощі та значно сильніші, ніж вони уважали досі.

Зміни міжособистісних відносин за шкалою «Ставлення до інших»

Таблиця 2.12

Рівень	Нормативне значення	% учасників	Кількість учасників
Низький	0-14	50	28
Середній	15-24	41	23
Високий	25-34	9	5

Середнє значення – 15

Найвище значення – 26

Найнижче значення – 0

Половина учасників (50%) має низький рівень змін у ставленні до інших, що може свідчити про те, що після травматичного досвіду вони не відчули значного покращення у міжособистісних стосунках. Це може бути пов'язано з відчуттям ізоляції, недовіри або браком підтримки.

41% учасників мають середній рівень, тобто вони частково відчули зміни у взаєминах, але без кардинальних трансформацій.

Лише 9% респондентів демонструють високий рівень посттравматичного зростання у сфері ставлення до інших, що означає, що після травматичних подій вони стали значно більш чуйними, емпатійними та соціально залученими.

У порівнянні з іншими аспектами посттравматичного зростання («Нові можливості» (38% високого рівня), «Сила особистості» (21% високого рівня)), у сфері «Ставлення до інших» високий рівень має значно менше учасників (9%). Це може свідчити про те, що соціальні аспекти посттравматичного зростання є менш вираженими або розвиваються повільніше, ніж особистісні.

Велика частка учасників із низьким рівнем може вказувати на певну емоційну закритість або труднощі у відновленні довіри до інших після травматичного досвіду.

Травматичний досвід не завжди призводить до покращення міжособистісних стосунків, що яскраво виражено у цій вибірці.

Зміни у філософії життя за шкалою «Духовні зміни»

Таблиця 2.13

Рівень	Нормативне значення	% учасників	Кількість учасників
Низький	0-3	44	25
Середній	4-6	36	20
Високий	7-10	20	11

Середнє значення – 4

Найвище значення – 8

Найнижче значення – 1

44% учасників мають низький рівень духовних змін, що може означати відсутність значного переосмислення власних переконань, сенсу життя чи духовних цінностей після травматичних подій.

36% респондентів демонструють середній рівень, тобто певні зміни у світогляді відбулися, але вони не є кардинальними.

Лише 20% учасників відзначили високий рівень духовних змін, що вказує на глибоке переосмислення життєвих цінностей, зростання віри чи прагнення до духовного розвитку.

Частка учасників із високим рівнем духовних змін (20%) вища, ніж у шкалі «Ставлення до інших» (9%), але нижча, ніж у шкалах «Нові можливості» (38%) та «Сила особистості» (21%).

Велика частка учасників із низьким рівнем може свідчити про те, що духовний аспект посттравматичного зростання є менш вираженим або не є центральним для більшості респондентів.

Травматичний досвід не завжди призводить до значних духовних змін. Більшість учасників (80%) мають низький або середній рівень за цією шкалою.

За шкалою «Життєві цінності»

Таблиця 2.14

Рівень	Нормативне значення	% учасників	Кількість учасників
Низький	0-6	30	17
Середній	7-11	27	15
Високий	12-15	43	24

Середнє значення – 9

Найвище значення – 12

Найнижче значення – 2

Найбільша група (43%) має високий рівень змін у життєвих цінностях, що свідчить про значне переосмислення пріоритетів після травматичного досвіду. Учасники, ймовірно, почали більше цінувати певні аспекти життя, такі як сім'я, здоров'я, стосунки, самореалізація.

27% респондентів демонструють середній рівень, що означає часткові зміни у системі цінностей.

30% учасників мають низький рівень, тобто не відчували значного впливу травматичних подій на свої життєві пріоритети.

Частка учасників із високим рівнем змін у життєвих цінностях (43%) найвища серед усіх шкал, що може свідчити про те, що саме переосмислення цінностей є ключовим аспектом посттравматичного зростання.

Порівняно з «Ставленням до інших» (9% високого рівня) та «Духовними змінами» (20% високого рівня), зміни в життєвих пріоритетах є більш вираженими.

Ці показники наближені до шкали «Нові можливості» (38% високого рівня), що свідчить про те, що після травматичного досвіду люди не лише змінюють свої життєві пріоритети, а й шукають нові шляхи самореалізації.

Травматичний досвід найбільше впливає на систему життєвих цінностей – майже половина учасників переглянули свої пріоритети.

Важливо в подальшому дослідити, які саме цінності стали значущими для учасників після травматичних подій (наприклад, сім'я, кар'єра, особистісний розвиток).

Можливий взаємозв'язок між змінами у життєвих цінностях та іншими аспектами посттравматичного зростання, особливо новими можливостями та силою особистості.

Загальний індекс посттравматичного зростання розподілений наступним чином:

- Низький - 16 респондентів або 27 %
- Середній - 24 респонденти або 43 %
- Високий - 17 респондентів або 30 %

Згідно з отриманими даними, 27% учасників не відчули значних змін після травматичного досвіду, що може свідчити про обмежену здатність до адаптації або відсутність глибоких психологічних змін. Це може бути пов'язано з недостатньою соціальною підтримкою, низьким рівнем резильєнтності або важкістю пережитої травми.

Також це може вказувати на те, що певні особи не змогли мобілізувати внутрішні ресурси для подолання стресу і, можливо, потребують додаткової психологічної допомоги або підтримки.

43 % респондентів демонструють помірне посттравматичне зростання, що свідчить про позитивні, але не кардинальні зміни у їхньому житті. Це може вказувати на те, що більшість учасників після пережитої травми змогли знайти певний баланс між негативними наслідками та позитивними аспектами (наприклад, вони змогли знайти нові можливості або зміцнити внутрішню силу, але не зазнали значних трансформацій у своєму житті).

Ця група є найбільш чисельною, що підтверджує, що посттравматичне зростання не завжди є значним, але більшість людей здатні пережити стресові ситуації та адаптуватися до них.

30 % респондентів досягли високого рівня посттравматичного зростання, що свідчить про значні позитивні зміни в їхньому житті. Ці особи, ймовірно, не тільки успішно подолали стресові ситуації, а й знайшли нові можливості для особистісного та соціального розвитку. Це може включати покращення міжособистісних стосунків, зміни в життєвих цінностях або зростання емоційної стійкості.

Високий рівень також може свідчити про здатність людей глибше переосмислювати свої життєві пріоритети, а також про наявність у них внутрішніх ресурсів для досягнення високого рівня адаптації після травми.

Рівень посттравматичного зростання виявився найвищим у групі з середнім рівнем, що підтверджує зв'язок між помірним рівнем змін і загальними позитивними тенденціями в адаптації.

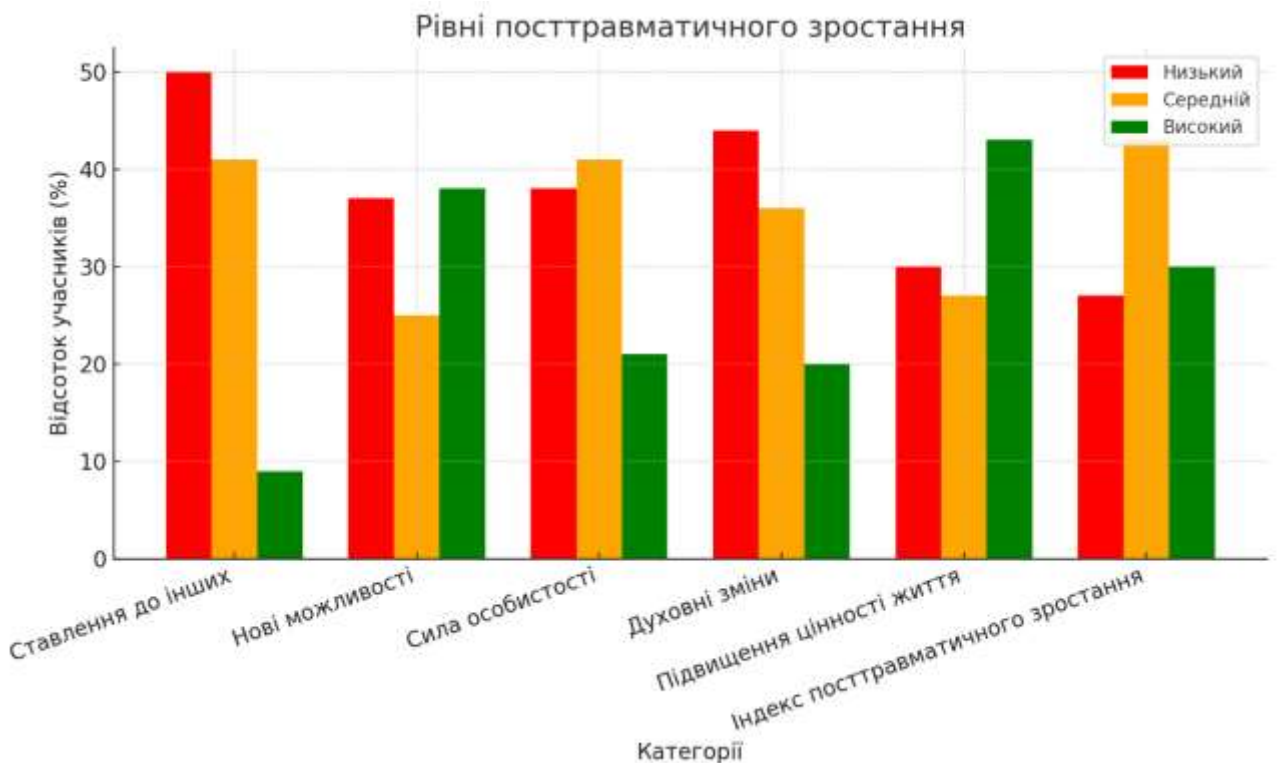
Високий рівень посттравматичного зростання (30%) є більш поширеним, ніж низький рівень (27%), що вказує на позитивний вплив травматичного досвіду на частину учасників.

Більшість учасників (73%) продемонстрували посттравматичне зростання на середньому та високому рівні, що свідчить про здатність адаптуватися і виявляти внутрішні ресурси після пережитої травми.

30% учасників досягли високого рівня посттравматичного зростання, що є позитивним результатом, вказуючи на значну трансформацію в їхньому житті.

Низький рівень посттравматичного зростання у 27% учасників свідчить про те, що певні люди можуть потребувати додаткової підтримки для подолання травми або мають труднощі в адаптації до змін.

Ці результати дозволяють зробити висновок, що більшість людей здатні знаходити нові можливості та розвивати свої ресурси після травматичних подій, але значна частина може потребувати психологічної підтримки для більш глибокого та ефективного посттравматичного зростання.



Мал. 2.4. Розподіл учасників за шкалами та рівнями посттравматичного зростання

Аналіз отриманих даних за шкалами посттравматичного зростання показав, що різні аспекти особистісних змін після пережитого травматичного досвіду проявляються з різною інтенсивністю.

Найбільш виражені зміни спостерігаються у сфері життєвих цінностей та нових можливостей:

43 % учасників мають високий рівень змін у життєвих цінностях, що свідчить про значне переосмислення пріоритетів, зростання цінності сім'ї, здоров'я, самореалізації.

38 % респондентів відзначили високий рівень посттравматичного зростання у сфері нових можливостей, що вказує на прагнення до розвитку та пошуку нових шляхів у житті.

Менш виражені зміни стосуються сили особистості та духовного розвитку:

Лише 21 % учасників мають високий рівень сили особистості, що вказує на помірну здатність долати труднощі та зберігати стійкість у складних ситуаціях.

20 % респондентів демонструють високий рівень духовних змін, що свідчить про певне переосмислення сенсу життя, але не є домінантною тенденцією у вибірці.

Найменш виражені зміни зафіксовані у сфері міжособистісних стосунків:

Тільки 9% учасників мають високий рівень змін у ставленні до інших, що свідчить про те, що травматичний досвід не завжди веде до покращення міжособистісних зв'язків або зростання емпатії.

Таким чином, посттравматичне зростання найбільше проявляється через переосмислення життєвих цінностей та пошук нових можливостей, тоді як зміни у сфері міжособистісних відносин та духовного розвитку є менш вираженими. Це може свідчити про те, що після травматичних подій люди більше зосереджуються на власному розвитку та внутрішніх пріоритетах, а не на соціальній взаємодії.

Отримані результати можуть бути використані для розробки психологічних програм підтримки осіб, які пережили травматичний досвід. Зокрема, доцільно звернути увагу на розвиток сили особистості, стресостійкості та навичок ефективної соціальної взаємодії, що може сприяти більш гармонійному посттравматичному зростанню.

Дослідимо взаємозв'язок між результатами отриманими з різних опитувальників та розрахуємо кореляційні коефіцієнти.

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 та Опитувальник посттравматичного зростання.

При низькому рівні резильєнтності рівень посттравматичного зростання низький у 11 респондентів, середній у 2 респондентів, високий у 0 респондентів.

При нижче середнього рівні резильєнтності рівень посттравматичного зростання низький у 2 респондентів, середній у 4 респондентів, високий у 3 респондентів.

При середньому рівні резильєнтності рівень посттравматичного зростання низький у 0 респондентів, середній у 4 респондентів, високий у 2 респондентів.

При вище середнього рівні резильєнтності рівень посттравматичного зростання низький у 2 респондентів, середній у 10 респондентів, високий у 3 респондентів.

При високому рівні резильєнтності рівень посттравматичного зростання низький у 0 респондентів, середній у 4 респондентів, високий у 9 респондентів.

Кореляція 0,67 (статистична значущість, яка розрахована за U-критерієм Манна-Уїтні $p \leq 0,01$) між рівнем резильєнтності та рівнем посттравматичного зростання показує досить сильний позитивний зв'язок між цими двома змінними. Це означає, що в міру зростання рівня стресостійкості, рівень посттравматичного зростання також має тенденцію збільшуватися, і навпаки.

Однак це не означає, що один фактор безпосередньо викликає інший; кореляція лише свідчить про те, що між ними існує статистично значущий зв'язок.

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 та Методика CISS.

При низькому рівні резильєнтності орієнтовані на вирішення завдань 2 респонденти, спрямовані на емоції – 9 респондентів, на уникнення – 0 респондентів.

При нижче середнього рівні резильєнтності орієнтовані на вирішення завдань 2 респонденти, спрямовані на емоції – 5 респондентів, на уникнення – 2 респонденти.

При середньому рівні резильєнтності орієнтовані на вирішення завдань 4 респондента, спрямовані на емоції – 0 респондентів, на уникнення – 2 респонденти.

При вище середнього рівні резильєнтності орієнтовані на вирішення завдань 15 респондентів, спрямовані на емоції – 0 респондентів, на уникнення – 0 респондентів.

При високому рівні резильєнтності орієнтовані на вирішення завдань 1 респондент, спрямовані на емоції – 2 респонденти, на уникнення – 0 респондентів.

Кореляція 0,61 ($p \leq 0,01$) між рівнем резильєнтності та стилем копіngu, орієнтованим на вирішення завдань, свідчить про досить сильний позитивний зв'язок між цими двома змінними. Це означає, що люди, які мають вищий рівень резильєнтності, схильні використовувати стиль копіngu, спрямований на вирішення завдань, частіше ніж інші, і навпаки. Однак, як і у випадку з будь-якою кореляцією, це не означає причинно-наслідковий зв'язок.

Такі стилі копіngu включають активне вирішення проблем, планування та зосередження на пошуку конкретних рішень для подолання складних ситуацій. Цей зв'язок може вказувати на те, що резильєнтні люди більш ефективно використовують ці методи для подолання стресу.

Кореляція $-0,30$ ($p \leq 0,01$) між рівнем резильєнтності та стилем копіngu, орієнтованим на емоції, показує слабкий негативний зв'язок між цими двома змінними. Це означає, що в міру зростання рівня резильєнтності, люди мають тенденцію рідше використовувати копіng-стратегії, спрямовані на емоції, і навпаки.

Стиль копіngu, спрямований на емоції, включає такі підходи, як емоційна підтримка від інших, вираження емоцій або спроби змінити свої емоційні реакції на стресові ситуації. Негативна кореляція може свідчити про те, що більш резильєнтні люди менш схильні до використання таких підходів, можливо, тому що вони ефективніше справляються зі стресовими ситуаціями іншими способами.

Кореляція $0,31$ ($p \leq 0,01$) між рівнем резильєнтності та стилем копіngu, орієнтованим на уникнення, показує слабкий позитивний зв'язок між цими двома змінними. Це означає, що люди, які мають вищий рівень резильєнтності, можуть дещо частіше використовувати копіng-стратегії, спрямовані на уникнення, але цей зв'язок не дуже сильний.

Стиль копіngu, орієнтований на уникнення, включає такі підходи, як уникнення стресових ситуацій, відволікання від проблем або пошук відпочинку та релаксації. Позитивна кореляція може свідчити про те, що резильєнтні люди іноді також використовують ці методи, але вони не є їх основною стратегією.

Опитувальник посттравматичного зростання та Методика CISS

Кореляція $0,45$ (статистично значимих відмінностей немає) між рівнем посттравматичного зростання та стилем копіngu, спрямованим на вирішення завдань, показує помірно сильний позитивний зв'язок між цими двома змінними. Це означає, що люди, які мають вищий рівень посттравматичного зростання, схильні частіше використовувати стиль копіngu, орієнтований на вирішення завдань, і навпаки. Проте, оскільки статистично значимих відмінностей немає, це означає, що цей зв'язок не є статистично значущим. Це вказує на те, що отримане значення кореляції могло бути випадковим і не відображає істотного зв'язку між цими змінними у вибірці, що досліджувалася.

Стиль копіngu, орієнтований на вирішення завдань, включає активне вирішення проблем, планування та зосередження на пошуку конкретних рішень для подолання складних ситуацій. Позитивна кореляція може вказувати на те, що ті, хто пережив травматичні події та зростає внаслідок цього, можуть бути більш схильні до використання цих ефективних методів для подолання стресових ситуацій.

Кореляція $-0,12$ ($p \leq 0,05$) між рівнем посттравматичного зростання та стилем копіngu, спрямованим на емоції, показує дуже слабкий негативний зв'язок між цими двома змінними. Це означає, що люди з вищим рівнем посттравматичного зростання мають лише незначну тенденцію рідше використовувати копінг-стратегії, спрямовані на емоції, і навпаки.

Стиль копіngu, орієнтований на емоції, включає такі підходи, як емоційна підтримка від інших, вираження емоцій або спроби змінити свої емоційні реакції на стресові ситуації. Негативна кореляція може свідчити про те, що ті, хто пережив травматичні події, можуть іноді шукати інші способи подолання труднощів, а не лише зосереджуватися на емоційних реакціях.

Висновки до розділу 2

Проведеним емпіричним дослідженням психологічної стійкості особистості при роботі в умовах стресу встановлено:

1. За рівнями резильєнтності однакова кількість респондентів демонструють низький (23%) та високий (23%) рівні резильєнтності, нижче за середній, середній та вище середнього рівні виявлені у 54% респондентів.

2. Встановлено, що респонденти активно використовують стратегії для подолання стресу, найбільш ефективною з яких є орієнтація на вирішення завдань.

3. Посттравматичне зростання зазвичай відбувається через перегляд життєвих цінностей і пошук нових можливостей, тоді як зміни у сфері міжособистісних відносин та духовного розвитку є менш помітними. Це може

свідчити про те, що після травматичних подій люди більше уваги приділяють власному розвитку та внутрішнім пріоритетам, а не соціальній взаємодії.

3. Дослідження показує, що рівень резильєнтності та посттравматичного зростання є взаємопов'язаними та впливають на копінг-стратегії, які обирають люди. Люди з вищим рівнем резильєнтності та посттравматичного зростання схильні використовувати активні підходи для вирішення проблем, що може сприяти ефективнішому подоланню стресових ситуацій.

4. Зважаючи на те, що війна в Україні продовжується, і працівники залізничного транспорту продовжують перебувати під впливом стресових подій, необхідно далі вивчати проблеми психологічної стійкості залізничників та розробляти дієві програми подолання посттравматичних наслідків.

РОЗДІЛ 3

ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СОБИСТОСТІ

3.1. Аналіз основних копінг-стратегій, які можуть застосовуватись в умовах стресу.

Для того, щоб подолати небезпечні ситуації, упродовж життєвого шляху людина розробляє так звану копінг-стратегію. Це система ситуативної поведінки, завдяки якій зменшується шкідливий вплив стресу. Існує багато досліджень подолання стресу, але вони дуже різняться. Кожен новий дослідник пропонує свою власну класифікацію. Класифікацій різноманітних видів копінг-стратегій на даний час є чимало. Вони аналізують ті чи інші аспекти проблеми та здійснюються за різними критеріями.

Реакції на стресові події та стратегії їх подолання відіграють ключову роль у боротьбі людини зі стресом та у підтримці її стійкості до травматичних факторів. Особливу увагу до цього питання привертає той факт, що, попри численні наукові дослідження, недостатньо вивчено взаємозв'язок між стресостійкістю та копінг-поведінкою у дорослих під час війни. Це питання є особливо актуальним у сучасних умовах [17].

У сучасних наукових джерелах виділяють базові копінг-стратегії. До них можна віднести наступні стратегії: «розв'язання проблем», «уникання», «пошук соціальної підтримки». «Розв'язання проблем» - це підхід до стресових моментів, який включає функцію аналітичного мислення та пошук можливих варіантів поведінки. Вибір цієї стратегії - це активна поведінкова реакція, яка дає можливість планомірного та цілеспрямованого вирішення складної ситуації. Стратегія «пошук соціальної підтримки» відноситься до емоційно-орієнтованого копінгу та передбачає активний пошук інформативної або емоційної підтримки оточення. Тут вирішення проблеми відбувається за рахунок залучення зовнішніх ресурсів. Стратегія «уникання» відноситься до пасивних видів копінгу. Особистість намагається подолати негативні переживання шляхом ухилення, тобто поринання в фантазії, заперечення того, що проблема існує, невинуватити очікування, відволікання на інші справи тощо.

Р. Лазарус та С. Фолькман виділяють такі копінг-стратегії: ухвалення відповідальності, планове вирішення проблеми, конфронтація, уникнення, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка [46].

Е. Фріденберг та Р. Льюїс визначають 18 стратегій копінгової поведінки, згрупованих у три стилі. Перший стиль - продуктивне подолання, орієнтоване на вирішення складних ситуацій. Він включає такі стратегії, як зосередженість на вирішенні проблеми, позитивне ставлення до проблеми, активний відпочинок та наполеглива праця. Другий стиль - проміжний, орієнтований на пошук підтримки зовні, включає спілкування з друзями, звернення за професійною допомогою, прагнення належати до певної групи, суспільні дії, пошук підтримки оточуючих, пошуки духовної опори. Третій стиль - непродуктивний, який не сприяє вирішенню проблеми. До цього стилю належать стратегії, такі як неспокій, сподівання на диво, розпач, розрядка, ігнорування проблеми, самозвинувачення, занурення в себе, прагнення відпочити та відволіктися від проблеми [40].

С. Кравер поділяє копінг-стратегії на два блоки. Перший блок включає активний копінг, який передбачає активні дії для подолання стресу, планування дій, пошук активної підтримки соціального середовища, позитивне тлумачення ситуації, прийняття реальності. Другий блок пов'язаний з пасивною поведінкою та включає пошук емоційної підтримки, придушення конкуруючої діяльності [54].

Копінг-стратегії можна класифікувати як активні або пасивні. Активне подолання є активною формою копінг-поведінки, цілеспрямованими діями на усунення або послаблення впливу небезпечної ситуації. Пасивне подолання є пасивною формою, включає використання різноманітних механізмів психологічного захисту, що направлені на зниження емоційного тиску, а не на вирішення проблеми.

Вчені також розрізняють три типи копінг-стратегій за підходом J. Willi і E. Neim: продуктивні, що сприяють швидкому і успішному подоланню стресу;

відносно продуктивні, що допомагають долати стрес у певних ситуаціях; непродуктивні, що не допомагають подолати стресовий стан.

Копінг-стратегії розглядаються як особистісні ресурси, які дозволяють людині успішно адаптуватись до навколишнього світу й набути практичні навички для його освоєння. Вони виконують важливу захисну функцію, оскільки захищають від розвитку особистісних порушень та психічних патологій. Це відбувається, якщо особа використовує конструктивні копінг-стратегії, відрізняється позитивним поглядом на світ, стабільною оптимістичною самооцінкою, реалістичним поглядом на життя та мотивацією на досягнення результату.

Війна змусила людей більш усвідомлено підходити до використання своїх особистих ресурсів та копінг-стратегій для відновлення та стабілізації емоційного стану, підтримання якості життя та здатності діяти ефективно [11].

Під час проведених досліджень виявлено, що більшість респондентів долають стрес за допомогою когнітивних стратегій (критичне та логічне мислення, збирання достовірної інформації, прийняття доцільних рішень, усвідомлення ситуації та відповідне планування), тоді як третина покладається на віру у власні сили чи Бога та вірність своїм моральним цінностям. Примітно, що дорослі українці рідко використовують копінг-стратегії у вигляді вираження емоцій та почуттів або звернення за соціальною підтримкою [8].

Оцінюючи ефективність психологічних захистів та копінг-стратегій для подолання стресу, можна виявити, що вони мають різну дієвість у короткостроковій та довгостроковій перспективі, а також відрізняються потенціалом для особистісного розвитку. Психологічні захисти сприяють швидшій адаптації до раптових змін умов і зниженню емоційного дискомфорту, що є важливим у ситуаціях гострого стресу [25].

3.2. Стратегії розвитку резильєнтності особистості в умовах стресу

Наукові дослідження підтверджують висновки про те, що психологічну стійкість можна розвивати. Мулі Лахад, ізраїльський психолог, тривалий час досліджував поведінку людей у стресових ситуаціях. Він визначив, що кожна

людина має власну унікальну комбінацію ресурсів для подолання несприятливих обставин. Лахад розробив модель BASIC Ph, яка ґрунтується на можливості людини протидіяти травматичним та стресовим ситуаціям, зберігаючи психічне здоров'я. Шість основних елементів цієї моделі складають основу унікального стилю поведінки під дією несприятливих обставин. У моделі BASIC Ph кожна літера означає певний ресурс. Чим більше елементів використовує людина, тим більшу стійкість вона розвиває [45].

Belief (віра): вірування, моральні цінності, переконання, філософія життя. Цей елемент базується на вірі в диво, в Бога, в людей чи в самого себе, а також на відчутті власної місії, сенсу життя, політичних переконаннях тощо.

Affect (афект): емоції, почуття. Цей спосіб подолання стресу відображається у емоціях, таких як сміх, плач, або щирі розмови про свій досвід та переживання. Емоції можна виражати словесно, письмово, художньо, через хореографію або драму.

Social (соціум): приналежність до певної групи, сім'я, друзі. Цей спосіб полягає у прагненні до спілкування, зверненні за підтримкою до друзів та родини, залученні у волонтерську роботу. Важлива соціальна залученість, почуття частини групи або колективу.

Imagination (уява): уява, творчість, інтуїція. Уява й творчість допомагають відволіктися від суворої реальності, повертаючись у минуле через спогади або фантазуючи про майбутнє.

Cognition (когніція): думки, логіка, знання, реальність. Цей спосіб передбачає застосування логічного й критичного мислення для вирішення нетипових та стресових ситуацій, планування подальших дій, рефлексію.

Physiology (фізіологія): чуттєва, фізична діяльність. Включає в себе будь-яку фізичну активність, як-от походи в гори, прогулянки на природі, медитацію, спорт.

Кожна людина потенційно володіє будь-якою з перелічених вище стратегій з раннього дитинства та впродовж усього життя. Зазвичай переважає один або кілька способів, але якщо використовувати лише один спосіб у

стресовій ситуації, він стає неефективним. Модель BASIC Ph дає можливість зрозуміти, що стрес можна подолати різними шляхами, допомагає швидко оцінити наявні способи подолання кризи та свій поточний емоційний стан.

Нещодавні дослідження виявили, що більшість українців стикаються з високими рівнями стресу, тривоги та ПТСР. Для успішної соціально-психологічної адаптації в умовах війни, важливими аспектами є активна участь у соціальному житті, взаємопідтримка, довіра до державних інституцій та ефективні програми для відновлення соціально-психологічного стану [10].

Інші техніки для розвитку резильєнтності включають підтримання навичок безпечного існування в екстремальних ситуаціях, здатність створювати безпечний режим для власного життя та здоров'я, стійкість до невизначеності. Ця техніка поєднує три напрямки зміцнення когнітивних функцій:

- аналіз зовнішніх ресурсів,
- аналіз внутрішніх ресурсів,
- аналіз набутих навичок розв'язання проблем.

Зміцнення зовнішніх ресурсів включає побудову надійних відносин, підтримку сім'ї, засвоєння рольових моделей, соціальний захист. Зміцнення внутрішніх ресурсів включає розвиток відповідальності, почуття гумору, альтруїзму, надії та віри, почуття гідності.

Доцільно працювати з навичками розв'язання психологічних проблем, такими як спілкування, сприймання інших, налагодження довірливих стосунків. Додатково слід включати зміцнення стійкості до інформаційного впливу, критичне сприймання інформації, забезпечення власної інформаційної безпеки, доступ до правдивої інформації про довкілля, економічну, політичну ситуацію в країні.

Крім того, необхідно оволодіти техніками підтримання емоційної рівноваги, здатності керувати власними емоціями, зберігати спокій під тиском стресу, що позитивно впливає на продуктивність людини та її психологічне здоров'я. Природною властивістю виживання є здатність підвищувати рівень самоконтролю і саморегуляції. Саморегуляція – це природна здатність індивіда

до самозцілення, яка ґрунтується на внутрішніх ресурсах організму. Як зазначає П. А. Левін, особливу увагу слід приділяти активації різних видів позитивних самовідчуттів на рівні тіла. Тілесне усвідомлення внутрішніх ресурсів допомагає долати травматичну ситуацію та підтримувати відчуття внутрішньої цілісності [20].

Існує багато технік, прийомів та методів стабілізації емоційної сфери особистості. Емоційний баланс допомагають відновити дихальні вправи, вправи тілесно орієнтованої терапії, численні арт-терапевтичні техніки. Для відновлення навичок безпеки особистості та зниження ймовірності переходу постстресового стану в хронічну форму необхідно накопичувати ресурси життєстійкості та проактивності.

Люди з високим рівнем психологічної стійкості можуть перетворювати стрес на рушійну силу для розвитку та створювати ефективні антистресові механізми, що підтримують їх психологічне здоров'я. Важливо також розвивати когнітивні ресурси, такі як гнучкість мислення, адекватна оцінка життєвих ситуацій, віра в можливість контролю над подіями та рефлексію. Позитивна адаптація особистості охоплює компетенції, такі як емпатія, повага, щирість, ініціативність, рішучість, відповідальність та оптимізм.

Когнітивно-поведінковий підхід є одним із найбільш поширених у сучасній психології для розвитку резильєнтності, оскільки він зосереджується на зміні негативних моделей мислення та поведінки, які можуть бути причиною стресу і виснаження. У межах цього підходу застосовуються різноманітні техніки когнітивної реструктуризації, спрямовані на виявлення і корекцію деструктивних чи негативних способів мислення, що підсилюють тривогу та стрес.

Основна ідея когнітивної реструктуризації полягає у виявленні спотворених або неадаптивних шаблонів і їхньому трансформуванні в більш конструктивні. Наприклад, людям пропонується ідентифікувати автоматичні негативні думки, які зазвичай не усвідомлюються, але посилюють негативний емоційний фон. Типовою реакцією може бути думка: «Я не здатний

справлятися зі складними завданнями», яка виникає після критичних зауважень чи невдач. Такі думки аналізуються та піддаються критиці: розглядаються докази «за» і «проти» цього переконання, а також альтернативні інтерпретації.

Для перевірки реальності таких думок використовується аналіз фактів і припущень, щоб зменшити когнітивні викривлення. Окрім цього, важливо формувати альтернативні думки, які є більш позитивними та збалансованими, наприклад, замість «Я не впораюся» – «Я можу вдосконалювати свої навички поступово». Практика таких вправ сприяє розвитку гнучкості мислення, що допомагає адаптуватися до змінних обставин і реагувати більш спокійно.

Ще одним важливим елементом є розвиток підтримуючого внутрішнього діалогу, де люди навчаються замінювати критику на підбадьорливі твердження, які підвищують впевненість у своїх силах. Також поведінкові експерименти дають змогу практично випробувати нові способи поведінки у реальних життєвих ситуаціях, аналізуючи результати та відзначаючи позитивні зміни.

Паралельно активно розвивається підхід позитивної психології, що зосереджує увагу не лише на подоланні проблем, але й на формуванні позитивного ставлення, оптимізму і пошуку сенсу в житті. Наприклад, модель PERMA Мартіна Селігмана включає такі ключові елементи: розвиток позитивних емоцій, залученість у діяльність, підтримку якісних стосунків, знаходження сенсу життя та досягнення цілей.

Ці підходи у комплексі сприяють не лише зниженню стресу, а й підвищенню загальної життєстійкості та психологічного благополуччя, що особливо важливо для професій, пов'язаних із підвищеним емоційним навантаженням.

Модель PERMA з моменту її створення стала ключовою концепцією у позитивній психології та широко використовується в різних галузях, зокрема у професійному розвитку та підвищенні психологічного благополуччя. Програми, що базуються на цій моделі, спрямовані на формування п'яти основних складових: позитивних емоцій, залученості, стосунків, сенсу життя і досягнень. Вони надають ефективні інструменти для розвитку резильєнтності, подолання

стресів та створення сприятливого середовища, що підтримує продуктивність і добробут.

Кожен елемент моделі передбачає застосування відповідних технік. Для стимулювання позитивних емоцій рекомендується зосереджувати увагу на вдячності, наприклад, через ведення щоденника вдячності чи практику «смакування», що передбачає насолоду навіть дрібними успіхами. Це дозволяє збалансувати негативні емоції, які виникають у складних ситуаціях.

Залученість до діяльності підтримується через виконання завдань, що викликають стан потоку, коли людина повністю занурюється у роботу й втрачає відчуття часу. Використання сильних сторін і розвиток навичок також сприяють підтриманню інтересу та мотивації до виконання професійних обов'язків.

Формування позитивних стосунків із колегами та іншими учасниками трудового процесу забезпечується через створення груп підтримки, організацію соціальних заходів або програм наставництва, які сприяють обміну досвідом, взаємній допомозі й створенню атмосфери солідарності.

Сенс діяльності можна знайти через рефлексивні практики, що передбачають осмислення професійної ролі, значущості виконуваної роботи та впливу на загальний результат. Постановка значущих цілей дозволяє фокусувати увагу на тому, що дійсно важливо, і створює відчуття виконання місії.

Досягнення сприяють формуванню почуття компетентності й самореалізації. Розумні, досяжні цілі забезпечують відчуття прогресу, а визнання успіхів створює мотивацію для подальшого розвитку.

Програми, засновані на моделі PERMA, сприяють розвитку особистих і професійних ресурсів, необхідних для адаптації до стресових умов, підтримання високої продуктивності та підвищення загального рівня благополуччя.

Прояв доброти та альтруїзму в трудових колективах сприяє створенню сприятливої атмосфери взаємопідтримки та співчуття. Наприклад,

залізничники, допомагаючи колегам або сприяючи загальному добробуту, відчують свою цінність і задоволення, що зміцнює їхню стійкість і сприяє формуванню позитивних взаємин. Розвиток оптимізму та позитивного мислення, наприклад, через переосмислення складних ситуацій і використання афірмацій, допомагає зосереджуватися на перспективних рішеннях, долаючи виклики з упевненістю та надією.

У програмах розвитку резильєнтності на основі позитивної психології особливу увагу приділяють визначенню і використанню сильних сторін. Практики, такі як тестування для визначення особистих переваг (адаптивність, лідерські якості тощо), допомагають працівникам краще усвідомлювати власний потенціал. Індивідуальні консультації та коучинг дозволяють спрямувати ці сильні сторони на досягнення професійних цілей, тоді як рефлексивні вправи дають змогу оцінити власні досягнення та визначити шляхи подальшого розвитку.

Постановка цілей і розробка планів дій, побудованих на індивідуальних перевагах, забезпечують ефективне досягнення результатів. Програми професійного розвитку із врахуванням сильних сторін включають навчальні семінари з тематики позитивної психології, стратегії розвитку стійкості та співпраці, а також інші практичні підходи. Співпраця на основі сильних сторін сприяє командній роботі, зміцнює колективну резильєнтність і підтримує індивідуальну самооцінку.

Застосування таких підходів у трудовому колективі допомагає створювати позитивний організаційний клімат, в якому працівники відчують підтримку, цінність своєї роботи та бажання професійного розвитку.

Основними способами забезпечення соціальної підтримки для розвитку резильєнтності працівників, зокрема залізничників, є створення мереж підтримки, що об'єднують колег для обміну досвідом і взаємодопомоги. Це сприяє відчуттю солідарності, взаємній підтримці, підвищенню професійної впевненості. Програми наставництва та коучингу забезпечують новачків або менш досвідчених працівників необхідними знаннями і підтримкою від колег,

що мають більший досвід, допомагаючи ефективніше долати виклики. Професійні спільноти, що спрямовані на співпрацю, обмін ресурсами та вдосконалення професійних практик, створюють середовище для рефлексії, взаємного навчання і вирішення складних ситуацій.

Важливим елементом є визнання успіхів працівників, що підвищує мотивацію та моральний дух, а також сприяє формуванню почуття значущості внеску кожного. Практики вирішення конфліктів та медіація допомагають ефективно врегульовувати напружені ситуації, стимулюючи відкриту комунікацію, повагу та емпатію. Залучення громади та родини до підтримки працівників створює відчуття спільної відповідальності та взаємодії, що позитивно впливає на загальну атмосферу в колективі.

Техніки розвитку резильєнтності базуються на практиках самоусвідомлення, таких як зосередження уваги на теперішньому моменті, безоцінне спостереження та відкритість до складних обставин. Популярними методами є *mindfulness*, що включає усвідомлену ходьбу, харчування та слухання. Комплексні тілесно орієнтовані техніки, як-от йога, Тай-Чі та Цигун, сприяють фізичному та емоційному розслабленню. Дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, використання біологічного зворотного зв'язку та техніки візуалізації допомагають зменшити рівень стресу, поліпшити концентрацію і психологічне благополуччя.

Працівники можуть підвищити свою стійкість, застосовуючи техніки зменшення стресу, зміцнення фізичного здоров'я, балансування між роботою та особистим життям, а також розвиваючи емоційну саморегуляцію через творчі практики чи ведення щоденників. Курси та семінари з управління стресом, розвитку емоційного інтелекту, оволодіння когнітивно-поведінковими техніками, а також підтримання здорового способу життя забезпечують працівників знаннями й інструментами для ефективного вирішення професійних і життєвих викликів. Регулярне впровадження таких підходів дозволяє знижувати рівень стресу, попереджати професійне вигорання та забезпечувати стійкість до змін у складних умовах.

Національні цінності можуть значно впливати на психологічну стійкість індивідів.

1. Національні цінності часто включають спільні переконання та принципи, які об'єднують людей. Це створює відчуття спільності та підтримки, що може зменшувати стрес і покращувати здатність до подолання труднощів.

2. Слідування національним традиціям може давати відчуття стабільності та безпеки, що важливо для психологічної стійкості. Традиції можуть бути міцним орієнтиром у важкі часи, забезпечуючи почуття стабільності та зв'язку з минулим. Вони допомагають зберігати культурні цінності та передавати їх з покоління в покоління, а також надають сенс і впевненість у моменти кризи або невизначеності.

3. Громадянська ідентичність може допомогти людям краще зрозуміти свій соціальний та культурний контекст, що сприяє самооцінці та почуттю власної цінності.

4. В країнах з сильним акцентом на співпрацю та солідарність, люди часто отримують більше соціальної підтримки у важкі періоди. Це може значно покращити психологічну стійкість.

5. Відчуття гордості за свою країну та її досягнення може підвищувати моральний дух та мотивацію, що також сприяє витривалості.

Національні цінності можуть мати вагому роль у зміцненні психологічної стійкості. Це важливий фактор, особливо в періоди криз та змін.

Важливо пам'ятати, що розвиток стійкості є індивідуальним шляхом. Ключовим є визначення методів, які ефективно працюватимуть для кожної людини в межах її власної стратегії зміцнення стійкості. Критично важливою для покращення стійкості є цілеспрямована практика, поєднана з самосвідомістю [23].

3.3. Інструменти для відновлення резильєнтності особистості після впливу стресової ситуації.

Для розробки оптимальної програми відновлення, яка враховує як зовнішні, так і внутрішні ресурси людини, варто звернути увагу на такі основні

аспекти: біографічні дані особи, соціальне оточення (родина, друзі, різноманітні спільноти, професійні колективи тощо) та особливості травматичної події (характер небезпеки, тривалість небезпечної ситуації тощо).

Під посттравматичним зростанням розуміють досвід позитивних змін, які відбуваються з індивідом в результаті подолання важких життєвих криз. Кризові ситуації змушують людей переглядати свої стійкі переконання, погляди на себе та своє місце у світі, що часто викликає сильний психологічний стрес. Під час адаптації до події та відновлення після її наслідків відбувається посттравматичне зростання.

Сучасні дослідження виділяють три основні напрямки росту та позитивних змін, що виникають у результаті життєвих криз:

1. Мобілізація прихованих можливостей особистості, які роблять людину більш витривалою перед життєвими негараздами та змінюють її самовідчуття.
2. Зміцнення значущих взаємовідносин внаслідок травми.
3. Зміни в життєвої філософії людини, її пріоритетів.

Противагою посттравматичному стресовому розладу є посттравматичне зростання як один з можливих результатів після травматичної події. Після стресової події людина відчуває пригнічений стан протягом певного часу, після чого в неї покращується самопочуття і вона виходить на більш високий рівень, ніж це було до події. Людина не зосереджується на травматичних переживаннях, а показує високу психологічну стійкість та вертається до нормального життя.

Для відновлення після травми та подальшого зростання М. Селігман пропонує наступні кроки:

- 1) Усвідомити власні реакції на подію.
- 2) Зменшити ступінь тривожності.
- 3) Використовувати конструктивне саморозкриття.
- 4) Описати свої переживання під час стресової події.
- 5) Відкритися до змін [53].

Посттравматичне зростання може проявлятися у різних аспектах: усвідомлення цінності життя, зміцнення міжособистісних стосунків, підвищення почуття власної сили, зміна життєвих пріоритетів та зростання духовної складової життя.

Ця концепція включає не лише відновлення до попереднього рівня функціонування, але й самовдосконалення та якісну трансформацію особистості. Одна зі стратегій, яка називається «копінг прийняття», відрізняється від «копінгу заперечення». Прийняття означає визнання того, що отриманий результат відрізняється від бажаного, але він є і його неможливо змінити. Прийняття дозволяє відпустити ситуацію та рухатися далі обраним шляхом.

Умови війни є значною травматичною подією, а можливості для особистісного зростання розглядаються як бажаний результат трансформації. Військові дії змушують українські сім'ї стикатися зі складними ситуаціями, які включають взаємодію з собою, партнером, дітьми та зовнішнім світом. Найважливішим завданням є забезпечення безпеки для себе та близьких. Проте, сімейне оточення може сприяти посттравматичному зростанню. У багатьох джерелах наголошується на важливості підтримки, емпатії, спілкування, взаємодопомоги, слухання, очікувань та особливостей життєдіяльності сім'ї. Також слід враховувати внутрішньо-психологічні характеристики особистості та поведінкові аспекти [19].

А. Бек розглядав процес когнітивного переструктурування, під час якого люди, що страждали від депресії та усвідомлювали свої негативні думки, могли трансформувати їх у позитивний контекст і одужати. Позитивний рефреймінг і гумор також вважаються стратегіями посттравматичного зростання. Позитивний рефреймінг полягає у зміні поглядів на несприятливу ситуацію, щоб бачити її у позитивному світлі. Дослідники вважають гумор важливим чинником задоволеності життям, оскільки він полегшує копінг-стратегії, сприяє гармонійним міжособистісним стосункам і допомагає дистанціюватися від психотравмуючих подій.

Технологія відновлення ресурсів життєздатності особистості може бути представлена такими техніками:

1. Техніки реконструкції базових реабілітаційних ресурсів людини: способи підвищення базового рівня довіри, коригування негативних комунікаційних настановлень та неконструктивної комунікації.
2. Техніки реконструкції безпекових навичок особистості: розширення інтерпретативних моделей сприйняття ризику, опанування вправ на стабілізацію та самовідновлення, акумуляція ресурсів життєстійкості та проактивності, формування навичок здорового копіngu.

Реалії життя змушують навіть високо розвинених людей робити щоденні вибори між різними важливими для них цінностями (громадянськими, військовими, професійними, сімейними тощо). Найскладніше приймати важливі рішення в умовах небезпеки, особливо під час військової служби. Військовослужбовці можуть відчувати внутрішні конфлікти, але також можуть знаходити нові сенси в житті, спрямовані на їхній розвиток і зростання. Така внутрішня перебудова, звичайно, супроводжується певними втратами, але відкриває нові можливості для особистісного зростання [9].

В сучасній психології значний розвиток здобула конструктивна журналістика, коли психологи тісно співпрацюють з журналістами у питаннях посттравматичного зростання. Під час створення репортажів розглядаються теми позитивного відновлення осіб, які пережили стресові події. Це спостерігається і в Україні, зокрема у репортажах на телебаченні та постах в соціальних мережах.

3.4. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня психологічної стійкості особистості.

Під час дослідження психологічної стійкості працівників залізничного транспорту в стресових умовах у більшості працівників виявлено низький та середній рівень резильєнтності. Хоча основним стресовим фактором для всіх

українців є війна, велика частина залізничників працюють в екстремальних умовах під час війни, тому для багатьох з них саме робота є причиною стресу.

Крім того, додатково серед працівників виявлено такі проблеми: високий рівень емоційного виснаження через нерегулярний графік роботи, недостатня соціальна підтримка в колективі, відсутність навичок управління стресом.

Серед причин, що спричиняють вищезазначені проблеми можна виділити: інтенсивні робочі умови, постійний вплив зовнішніх факторів стресу (затримки, аварійні ситуації), недостатність корпоративної підтримки.

Роботодавці повинні допомагати працівникам нормалізувати їх стан для ефективного виконання роботи та зміцнення їх психологічної стійкості. Заходи для підвищення рівня резильєнтності повинні застосовуватись на постійній основі та охоплювати різні категорії залізничників.

Необхідно розробити та апробувати інструменти й стратегії для підвищення резильєнтності працівників, які працюють у стресових умовах, причому їх необхідно впроваджувати паралельно на корпоративному та індивідуальному рівнях.

За основу можна взяти програму психосоціальної підтримки на робочому місці, запропоновану Федерацією роботодавців України. Метою програми є покращення психологічного здоров'я працівників. Пропонується закріпити в локальних нормативних актах компаній положення про психологічну безпеку працівників та попереджувати виникнення психологічних ризиків на роботі. Підтримка працівників повинна здійснюватися на постійній основі та систематично. Також необхідно проводити періодичну оцінку та моніторинг ефективності програми та удосконалювати її за необхідності.

Під час реалізації даної програми необхідно:

1. Сформувати безпечне середовище для працівників, де пріоритетне значення має принцип конфіденційності.
2. Навчити працівників розпізнавати ознаки психологічних проблем з метою їх запобігання.
3. Навчити працівників навичкам запобігання стресу та відновлення.

4. Навчити працівників навичкам першої психологічної допомоги.
5. Забезпечити можливість працівникам за потреби звертатися до фахівця з психологічної допомоги.

Для запровадження програми необхідно проаналізувати поточну ситуацію, оцінити психологічні потреби працівників та наявність необхідних ресурсів. На початковому етапі програму з ментального здоров'я можна запровадити у вигляді пілотного проєкту із залученням мінімальної кількості ресурсів.

На індивідуальному рівні можна запропонувати проведення міні-тренінгів з підвищення психологічної стійкості «Стійкість у стресі» (Додаток Г). В програму тренінгу доцільно включити розвиток навичок з емоційної саморегуляції, управління стресовими ситуаціями, тимблдингу, формування позитивного мислення.

Зазначену програму провести у форматі групових занять або індивідуальних консультацій тривалістю 6 тижнів (по 2 заняття щотижня по 90 хвилин).

Після закінчення програми необхідно оцінити результати за допомогою анкетування, аналізу поведінки на робочому місці (спостереження), порівняння поведінки до і після програми.

В результаті впровадження програми очікується підвищення показників резильєнтності, зниження рівня стресу працівників, поліпшення взаємин у колективі.

В подальшому пропонується використовувати розроблені техніки в повсякденній роботі, а на корпоративному рівні запровадити програму як постійний тренінг для працівників, організовувати регулярні сесії психологічної підтримки.

Висновки до розділу 3

В результаті проведено аналізу наукових джерел встановлено, що існують активні копінг-стратегії, які включають цілеспрямовані дії, планування, аналітичне мислення, пошук соціальної підтримки та залучення зовнішніх

ресурсів, а також пасивні стратегії, такі як уникання, фантазії, заперечення проблеми, відволікання на інші справи. Продуктивні копінг-стратегії сприяють швидкому подоланню стресу, відносно продуктивні допомагають у певних ситуаціях, тоді як непродуктивні не допомагають подолати стресовий стан.

Виявлено, що копінг-стратегії виконують важливу захисну функцію, допомагаючи уникнути особистісних порушень та психічних патологій, сприяючи позитивному погляду на життя, стабільній самооцінці, реалістичному сприйняттю світу та мотивації на досягнення результатів.

З'ясовано, що розвиток та відновлення резильєнтності особистості в стресових умовах, а також використання копінг-стратегій, є ключовими для підтримання психічного здоров'я та ефективного функціонування працівників, зокрема залізничників.

Використання моделей BASIC Ph і PERMA допомагає протидіяти стресу та підтримувати психічне здоров'я за рахунок позитивних емоцій, залученості, стосунків, сенсу життя та досягнень. Когнітивне переструктурування, позитивний рефреймінг, гумор і копінг-прийняття допомагають бачити ситуацію в позитивному контексті, сприяючи посттравматичному зростанню, що включає мобілізацію прихованих можливостей, зміцнення взаємовідносин і зміну життєвих пріоритетів та філософії життя.

Для працівників залізничного транспорту рекомендується впроваджувати програми психосоціальної підтримки, навчання основним навичкам психологічної допомоги, регулярну оцінку та моніторинг ефективності програм, проведення міні-тренінгів та консультацій з розвитку навичок емоційної саморегуляції та управління стресом, тимбілдингу та формування позитивного мислення. Необхідно оцінювати результати впровадження програм та впроваджувати програми підтримки на постійній основі.

Впровадження таких програм та інструментів сприятиме підвищенню психологічної стійкості працівників, зниженню рівня стресу та поліпшенню взаємин у колективі, що позитивно вплине на загальну ефективність та продуктивність роботи залізничників.

Загалом, розвиток резильєнтності, використання ефективних копінг-стратегій та підтримка психічного здоров'я є критичними для забезпечення психологічної стійкості, благополуччя та високої продуктивності працівників при роботі в умовах стресу.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі проведено ґрунтовний теоретичний аналіз досліджень, присвячених психологічній стійкості особистості в умовах стресу. Розглянуто визначення поняття «стрес», а також досліджено феномен психологічної стійкості (резильєнтності), який грає вирішальну роль у адаптації людини під час життєвих криз. Під час дослідження визначено, що резильєнтність розглядається як індивідуальна характеристика, як динамічний процес та як адаптаційно-захисний механізм.

Аналіз науково-психологічної літератури показав, що основними показниками психологічної стійкості (резильєнтності), життєстійкості, психологічного благополуччя та посттравматичного зростання є: пасивні й активні способи долаючої поведінки (копінг-стратегії), особистісні риси, такі як добросовісність, дружелюбність, відкритість до нового досвіду, емоційна стабільність, мотиваційний, поведінковий та когнітивний компоненти культурного інтелекту, рівень тривожності й депресії, а також соціальна підтримка від сім'ї, друзів та значущого соціального оточення.

Проведеним емпіричним дослідженням психологічної стійкості особистості при роботі в умовах стресу встановлено, що за рівнями резильєнтності однакова кількість респондентів демонструють низький (23%) та високий (23%) рівні резильєнтності, нижче за середній, середній та вище середнього рівні виявлені у 54% респондентів. Респонденти активно використовують стратегії для подолання стресу, найбільш ефективною з яких є орієнтація на вирішення завдань. Посттравматичне зростання зазвичай відбувається через перегляд життєвих цінностей і пошук нових можливостей, тоді як зміни у сфері міжособистісних відносин та духовного розвитку є менш помітними. Це може свідчити про те, що після травматичних подій люди більше уваги приділяють власному розвитку та внутрішнім пріоритетам, а не соціальній взаємодії.

Дослідження показує, що рівень резильєнтності та посттравматичного зростання є взаємопов'язаними та впливають на копінг-стратегії, які обирають люди. Люди з вищим рівнем резильєнтності та посттравматичного зростання схильні використовувати активні підходи для вирішення проблем, що може сприяти ефективнішому подоланню стресових ситуацій.

В результаті дослідження встановлено, що копінг-стратегії виконують важливу захисну функцію, а їх використання, а також відновлення та підвищення рівня резильєнтності є ключовими для підтримання психічного здоров'я та ефективного функціонування особистості.

За результатами теоретичного та емпіричного вивчення проблеми розроблено практичні рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості особистості, зниження рівня стресу та покращення ефективності роботи. Вони відображають обґрунтовані пропозиції з впровадження програм психосоціальної підтримки, навчання управлінню стресом, розвитку емоційної саморегуляції та формування позитивного мислення.

Перспективи дослідження. Це дослідження підкреслює необхідність подальших досліджень осіб, які переживають різні форми стресу, пов'язані з евакуацією, втратою домівок, роботи, соціальних зв'язків, що дозволить вивчити різноманітні аспекти психологічної стійкості. Також необхідно продовжити їх вивчення в умовах мирного часу, оскільки стресова ситуація, пов'язана з війною, ще не завершилася, і немає об'єктивних умов для повного розгортання постстресового реагування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко, Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України*, 2021. № 58(5), С. 5–13.
2. Антонович М.О., Аралова О.О., Барінов С.А. Особливості психологічної стійкості (резильєнтності) волонтерок кол-центру сил територіальної оборони збройних сил України та Національного інформаційного бюро. *Psychological Counseling and Psychotherapy*. Issue 18, 2022. С. 6-15.
3. Байкалова Н. Як психологічно допомогти собі та іншим під час війни. URL: <https://www.work.ua/articles/expert-opinion/2862/> (дата звернення: 11.01.2025)
4. Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка. Психологія. Київ : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1 (20). С. 55–62.
5. Готич В.О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 34 (73) № 3/2023. С. 7-12.
6. Даниляк О., Маринець С.-А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. *Мед. науки*. 2016. Т. XLV. С. 27–40.
7. Жиманов Н.І. Психокорекція стресових розладів. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. 2019. № 7. С.95-107
8. Журавльова Л. П. Баранова А. В. Емоційні потреби та копінг-стратегії дорослих українців в умовах війни. *Слобожанський науковий вісник*. Серія: Психологія № 2 (2024), С. 20-26.

9. Журавльова Л., Кротюк К. Особливості ціннісно-смислової сфери військовослужбовців з різним досвідом участі в бойових діях. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць / за наук. редакцією І. С. Булах. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 10 (55). С. 26-36.

10. Журавльова Л. П., Махаєва Р. П. Особливості психічних станів українців в умовах війни. *The 5th International scientific and practical conference "Global science: prospects and innovations"* (December 28-30, 2023) Cognum Publishing House, Liverpool, United Kingdom. 2023. P. 517-520.

11. Журавльова Л.П., Хильченко Л. Статева диференціація ознак стресу в умовах війни. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2023. 21(66). С. 17–25.

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

13. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум.; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

14. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. С. 68-81.

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

16. Кононова М., Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2020. № 1 (89). С. 28-32.

17. Кривошей К.Ю., Бужинська С.М., Міхалець І.В. Копінг-стратегії особистості як чинники стресостійкості в людей дорослого віку під час війни. *Науковий журнал «Габітус» Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій*. № 51, 2023. С. 153-157.
18. Лазос Г. П. Резильєнтність: 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., 2018. Вип. 14. С. 26–64.
19. Левицький Н., Потапчук Є. Теоретико-методологічний аналіз проблеми посттравматичного зростання членів сім'ї в умовах війни. *Науковий журнал «Psychology Travelogs» Хмельницького національного університету*. № 2, 2024. С. 184-196.
20. Левін Пітер А.. Зцілення від травми. Новаторська програма з відновлення мудрості тіла. Видавництво Ростислава Бурлаки. 2022. 156 с.
21. Ліненко Ю., Чернякова О. В. Підходи до визначення та класифікації терміну «стрес». IV Міжнародна студентська наукова конференція «*Концепт науки XXI: стратегії, методи та наукові інструменти*», 3 листопада 2023 р., м. Вінниця, 2023. С. 241–244.
22. Лукашов В.П. Стрес: фактори розвитку. *Психологічний часопис*. 2019. № 76. С. 130-136
23. Мерзлякова О.Л.. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довідковий бюлетень ДНПБ України ім. В.О. Сухомлинського*. Випуск 18, 2023. Київ, Україна. С. 96-120
24. Новікова О.Ф., Азьмук Н.А. Цифрофізація – чинник посилення резильєнтності соціально-трудової сфери та повоєнного відновлення України. *Економіка та суспільство*. 2023. Випуск № 53. URL: <https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/2638> (дата звернення: 18.01.2025)

25. Паливода Л.І. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегій у подоланні стресу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія Психологія. Вип. 3. 2023. С. 76-79.
26. Пастрик Т. Дослідження особливостей стресостійкості у майбутніх медиків. *Український науковий журнал Освіта регіону*. 2011, № 3. С. 262-265.
27. Потапчук Є., Міщенко О. Стратегії подолання стресу жінками та їх стресостійкість в умовах воєнного стану в Україні. *Науковий журнал «Psychology Travelogs» Хмельницького національного університету*. № 3, 2023. С. 90-99.
28. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. 2022. Вип. 18. С. 141-152.
29. Савчин М. В., Федорчук В.М, Гапоненко Л. О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. *Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.*, 2023. str. 453 С. 302–316.
30. Саутвік Стівен М., Денніс С. Чарні, Джонатан М. ДеП'єрро. Резильєнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Видання третє/ пер. з англ. І. Куришко, О. Антонишин. Львів: Видавництво «Компанія «Манускрипт»», 2024. 400 с.
31. Сафін О., Сорока О., Психологічні передумови дослідження професійного стресу в особливих умовах діяльності. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*, № 4(60) (2024). С. 39-43.
32. Сердюк Л.З. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481-491.

33. Соловей-Лагода О. Резилієнтність особистості: поняття, моделі та техніки плекання. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. Серія Психологічні науки. 2024. С. 32-44.
34. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.
35. Alexander D. A., Klein S. Ambulance personnel and critical incidents: Impact of accident and emergency work on mental health and emotional well-being. *The British Journal of Psychiatry*. 2001. № 178. P. 76–81.
36. Bernard L. C., Hutchison S., Lavin A., Pennington P. (1996). Ego-strength, hardiness, self-esteem, self-efficacy, optimism, and maladjustment: Health-related personality constructs and the “big five” model of personality. *Assessment*. 1996. № 3(2). P. 115–131.
37. Bhatnagar S. Rethinking stress resilience. *Trend in Neurosciences*, 44 (12), 2021. P. 936-945.
38. Bolton, K. Resilience in the context of psychological research: Theoretical and methodological approaches. *Journal of Psychological Studies*, 12(4), 2014. P. 45-59.
39. Cherry, K. What Is Resilience? Verywell mind. URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059> (дата звернення: 11.01.2025)
40. Frydenberg, E., & Lewis, R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. № 37. P. 727–745.
41. Hellerstein, D. How I can become resilient / D. Hellerstein//Heal Your Brain URL: <http://www.psychologyto-day.com/blog/heal-your-brain> (дата звернення: 10.01.2025).
42. Hobfoll, S. E. (Ed.). (1986). Stress, social support, and women. Hemisphere Publishing Corp
43. Hofstede G., Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviours, Institutions, and Organizations Across Nations, January 2001, *International Journal of Cross Cultural Management*.

44. Kobasa S. C. Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982
45. Lahad, M., & Ayalon, O. (1993). The "BASIC Ph" model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. In R. Kahana, E. Kahana, & M. Beard (Eds.), *Disaster and after: Stress, emergency behavior and recovery* (pp. 341-358). Charles C Thomas Publisher.
46. Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
47. Lazarus, R. S., Folkman, S. *Stress, appraisal, and coping*. New York, 1984. 444 p.
48. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), P. 227-238.
49. Masten A. Resilience in children threatened by extreme adversity : frameworks for research, practice, and translational synergy / Ann Masten // *Developmental Psychopathology*. 2011. P. 493-506.
50. McNally R. J. Psychological mechanisms in acute response to trauma. *Biol. Psychiatry*. 2003. Vol. 53. P. 779–788.
51. Richardson, G. E. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 2002. P. 307-321.
52. Schäfer S. K. et al. Trajectories of Resilience And Mental Distress to Global Major Disruptions / *Trends in Cognitive Sciences*. 2022. Vol. 26, Is. 12. P. 1171–1189.
53. Seligman, M. E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Simon & Schuster. 2011.
54. Snyder C. R.. *Coping: The Psychology of What Work*. 1999.
55. Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence // *Psychological Inquiry*. № 15. 2004. P. 1-18.
56. Werner, E. E., & Smith, R. S. *Kauai's children come of age*. University of Hawaii Press. 1977.

ШКАЛА СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОННОРА-ДЕВІДСОНА-10 (CD-RISC-10) [15]

Інструкція для учасників опитування:

Будь ласка, вкажіть наскільки Ви погоджуєтесь з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць.

Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин.

Текст опитувальника:

№ з/п	Твердження	Зовсім невірно	Дуже рідко вірно	Іноді вірно	Часто вірно	Майже завжди вірно
1	Я можу адаптуватися до змін.					
2	Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.					
3	Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.					
4	Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.					
5	Я швидко прихожу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.					
6	Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.					
7	У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосередитись і ясно мислити.					
8	Я не з тих, кого зупиняють невдачі.					
9	Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.					

10	Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.					
-----------	---	--	--	--	--	--

Обробка результатів. Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).

№ з/п	Рівень резильєнтності	Бали
1	Низький	0 - 15
2	Нижчий за середній	16 - 20
3	Середній	21 - 25
4	Вищий за середній	26 - 30
5	Високий	31 - 40

ОПИТУВАЛЬНИК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

(Post Traumatic Growth Inventory) [12]

Інструкція.

Вкажіть для кожного нижченаведеного твердження ступінь, в якому відповідна зміна відбулася в Вашому житті внаслідок кризової (травматичної) події, використовуючи шкалу.

№ з/п	Твердження	Жодних змін	Дуже незначні зміни	Невеликі зміни	Помірні зміни	Великі зміни	Дуже суттєві зміни
1	Я змінив свої пріоритети про те, що важливо у житті						
2	Я набагато краще розумію цінність власного життя						
3	У мене з'явилися нові інтереси						
4	Я став більш впевненим у собі						
5	Я став краще розуміти духовні питання						
6	Я розумію, що можу розраховувати на людей у скрутних ситуаціях						
7	Я скерував своє життя на новий шлях						
8	Я відчуваю більшу близькість з оточуючими						
9	Я охоче виражаю свої						

	емоції						
10	Я краще розумію, що можу впоратися зі складнощами						
11	Я можу зробити багато гарних справ у своєму житті						
12	Я більшою мірою здатен приймати речі такими, якими вони є						
13	Я можу більше цінувати кожен день свого життя						
14	У мене з'явилися нові можливості, як не були мені доступні раніше						
15	Я став більше співчувати іншим						
16	Я докладаю більше зусиль на встановлення відносин з іншими людьми						
17	Я більше намагаюсь змінити те, що потребує змін						
18	Я став більш віруючим (релігійнішим)						
19	Я зрозумів, що я сильніший, ніж я думав						
20	Я дізнався про те, якими чудовими бувають люди						
21	Я краще розумію потреби інших людей						

Обробка результатів

Кількісна оцінка посттравматичного зростання за кожною шкалою здійснюється шляхом сумарного підрахунку балів. За допомогою нормативної таблиці визначається індекс і інтенсивність посттравматичного зростання за кожною шкалою. Індекс посттравматичного зростання обчислюється як сума балів за усіма твердженнями.

Шкала	Кількість тверджень	Номер тверджень
Ставлення до інших (СІ)	7	6,8,9,15,16,20,21
Нові можливості (НМ)	5	3,7,11,14,17
Сила особистості (СО)	4	4,10, 12, 19
Духовні зміни (ДЗ)	2	5,18
Підвищення цінності життя (ПЦ)	3	1,2,13

Нормативні показники

Шкала	Низькі значення	Середні значення	Високі значення
Ставлення до інших (СІ)	0-14	15-24	25-35
Нові можливості (НМ)	0-9	10-15	16-25
Сила особистості (СО)	0-7	8-15	16-20
Духовні зміни (ДЗ)	0-3	4-6	7-10
Підвищення цінності життя (ПЦ)	0-6	7-11	12-15
Індекс посттравматичного зростання	0-32	33-63	64-105

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

(THE COPING INVENTORY FOR STRESSFUL SITUATIONS (CISS))

(Н. ЕНДЛЕР, ДЖ. ПАРКЕР) [13]

Інструкція для учасників опитування:

Нижче наведено можливі реакції людини на різні складні чи стресові ситуації. Визначте, як часто Ви поводитися таким чином у важкій стресовій ситуації, і поставте відповідну цифру у бланк для відповідей.

№ з/п	Твердження	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Найчастіше
1	Намагаюся ретельно розподілити свій час.					
2	Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити					
3	Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті.					
4	Намагаюся бути на людях.					
5	Звинувачую себе в нерішучості.					
6	Роблю те, що вважаю найбільш підходящим у даній ситуації.					
7	Заглиблююся у свій біль та страждання.					
8	Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації.					
9	Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.					
10	Думаю про те, що для мене головне.					
11	Намагаюся більше спати.					
12	Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу.					
13	Переживаю, що не можу справитися					

	із ситуацією.					
14	Відчуваю нервові напруження.					
15	Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.					
16	Говорю собі, що це відбувається не зі мною.					
17	Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації.					
18	Іду куди-небудь перекусити чи пообідати.					
19	Відчуваю емоційний шок.					
20	Купую собі якусь річ.					
21	Визначаю план дій і дотримуюся його.					
22	Звинувачую себе в тому, що не знаю, що робити.					
23	Іду на вечірку.					
24	Намагаюся осмислити ситуацію.					
25	Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити.					
26	Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.					
27	Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього.					
28	Шкодую, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього.					
29	Іду в гості до друга.					
30	Непокоюся, що я тепер робитиму.					
31	Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною.					
32	Іду на прогулянку.					
33	Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову					

34	Концентрую увагу на своїх загальних вадах.					
35	Розмовляю з людиною, чия пораду я особливо ціную.					
36	Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.					
37	Телефоную другові.					
38	Відчуваю роздратування.					
39	Вирішую, що тепер слід насамперед робити.					
40	Дивлюся кінофільм.					
41	Контролюю ситуацію.					
42	Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити.					
43	Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми					
44	Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації.					
45	Виплескую переживання на інших.					
46	Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему.					
47	Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.					
48	Дивлюся телевізор.					

Обробка та інтерпретація результатів:

При обробці результатів сумуються бали, зазначені респондентами з урахуванням наведеного нижче ключа.

Для копінгу, зорієнтованого на вирішення завдання, сумуються такі 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копінгу, спрямованого на емоції, сумуються інші 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для копінгу, що має за мету уникнення, сумуються такі 16 пунктів: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Можна підрахувати шкалу відволікання з 8 пунктів, що належать до уникнення: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Шкала соціального відволікання може бути підрахована з таких 5 пунктів, що стосуються уникнення: 4, 29, 31, 35, 37.

(Зверніть увагу, що пункти уникнення 3, 23 і 32 не використовуються в субшкалах відволікання і соціального відволікання.

**Програма підвищення рівня психологічної стійкості для працівників
«Стійкість у стресі»**

1. Вступне заняття: Ознайомлення з поняттям резильєнтності

Мета: Розуміння резильєнтності та визначення індивідуальних цілей.

Тривалість: 90 хвилин

1.1. Теоретична частина (20 хвилин):

Презентація: Що таке резильєнтність?

Її компоненти: емоційна стабільність, соціальна підтримка, оптимізм, адаптивність.

Дискусія: «Чому важливо бути стійким у стресових умовах?»

1.2. Практична частина (70 хвилин):

Вправа «Колесо життєвого балансу»:

1. Учасники малюють коло, поділене на сегменти (робота, сім'я, здоров'я, відпочинок, розвиток тощо).

2. Оцінюють кожен сегмент за шкалою від 1 до 10.

3. Аналізують, які сфери впливають на їхню стійкість до стресу.

Рефлексія: Учасники формулюють індивідуальні цілі програми.

2. Розвиток навичок емоційної саморегуляції

Мета: Навчитися керувати емоціями в стресових ситуаціях.

Тривалість: 90 хвилин

2.1. Теоретична частина (15 хвилин):

Поняття емоційної саморегуляції.

Огляд фізіологічних реакцій на стрес (пульс, дихання, напруга м'язів).

2.2. Практична частина (75 хвилин):

Техніка «4-7-8» (20 хвилин):

Вдих на 4 секунди, затримка дихання на 7 секунд, видих на 8 секунд.

Практикувати 5 разів, спостерігаючи за змінами у фізіології.

Вправа «Сканування тіла» (20 хвилин):

1. Учасники закривають очі та послідовно розслаблюють різні частини тіла, починаючи з голови та закінчуючи стопами.

2. Ведучий описує, як відчувати напругу і звільнитись від неї.

Практика mindfulness (30 хвилин):

1. Учасники концентруються на своєму диханні.

2. Увага на поточний момент: звуки, запахи, відчуття в тілі.

3. Тренінг управління стресовими ситуаціями

Мета: Виробити ефективні стратегії поведінки у стресових ситуаціях.

Тривалість: 90 хвилин

3.1. Теоретична частина (20 хвилин):

Розбір копінг-стратегій:

Проблемно-орієнтовані (вирішення проблеми).

Емоційно-орієнтовані (зменшення емоційного напруження).

Уникнення (обмежене використання).

3.2. Практична частина (70 хвилин):

Кейс-метод (30 хвилин):

Учасники отримують сценарії реальних ситуацій зі своєї роботи (затримки, конфлікти, аварії).

Групове обговорення можливих рішень, вибір найкращого підходу.

Вправа «Стресовий трикутник» (40 хвилин):

1. Учасники аналізують стресову ситуацію за трьома питаннями:

Що я можу змінити?

Як я можу адаптуватися?

Що залишити без уваги?

2. Групова дискусія результатів.

4. Соціальна підтримка та командна взаємодія

Мета: Покращити взаємодію та підтримку в колективі.

Тривалість: 90 хвилин

4.1. Теоретична частина (15 хвилин):

Значення соціальної підтримки для резильєнтності.

Комунікація в колективі як ресурс.

4.2. Практична частина (75 хвилин):

Вправа «Коло підтримки» (30 хвилин):

1. Учасники описують ситуацію, де їм потрібна підтримка.
2. Група обговорює, як вони могли б допомогти.

Рольова гра «Конфлікт і примирення» (45 хвилин):

1. Учасники моделюють конфліктну ситуацію.
2. Після обговорення формують план її розв'язання.

5. Формування позитивного мислення

Мета: Розвиток оптимізму та подолання негативного мислення.

Тривалість: 90 хвилин

5.1. Теоретична частина (15 хвилин):

Поняття когнітивного спотворення.

Техніки трансформації негативного мислення.

5.2. Практична частина (75 хвилин):

Вправа «Три хороші речі» (30 хвилин):

1. Щодня записувати три позитивні події та причини їх виникнення.
2. Обговорення результатів через тиждень.

Техніка «Переформулювання» (45 хвилин):

1. Учасники записують негативні думки.
2. Групове обговорення та пошук альтернативних формулювань.

6. Заключне заняття: Рефлексія та план на майбутнє

Мета: Підсумувати результати та закріпити навички.

Тривалість: 90 хвилин

6.1. **Рефлексія** (30 хвилин):

Учасники відповідають на питання:

1. Що змінилося за час програми?
2. Які техніки були найкориснішими?

6.2. План на майбутнє (60 хвилин):

Вправа «Мій план розвитку»:

- 1. Кожен учасник створює покроковий план для підтримки резильєнтності.*
- 2. Обговорення в парах і коригування.*