

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління
та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Харченко Тетяна Всеволодівна

159.9:159.9.072.7

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У КОНТЕКСТІ
СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

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 _____ Т. В. Харченко

Керівник роботи

Бондаренко-Берегович Валерія
Валентинівна
кандидат економічних наук

Науковий консультант

Кулаковський Тарас Юрійович
кандидат психологічних наук, доцент

Висновок кафедри психології

за результатами попереднього захисту ХАРЧЕНКО Тетяни Всеволодівни
допущено до захисту

засідання кафедри психології № ____ від « » _____ 2024 р.

Завідувач кафедри психології

к.психол.н., доцент _____

Литвинчук А.І.

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

« ____ » _____ 2024 р.

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти ХАРЧЕНКО Тетяна Всеволодівна

(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

ГОЛОЩУК К.В.

(прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Харченко Т. В. Психологічні чинники резильєнтності у контексті стресових ситуацій. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

У кваліфікаційній роботі презентуються результати дослідження психологічних чинників резильєнтності у контексті стресових ситуацій. Визначено психологічний зміст понять «стресова ситуація», та «резильєнтність», проаналізовано основні теоретичні підходи до феномену психологічної резильєнтності та її структури. Побудовано теоретичну модель психологічних чинників резильєнтності. Емпірично доведено функціональну спроможність даної моделі. Розроблено, обґрунтовано й презентовано авторську програму розвитку резильєнтності військовослужбовців в умовах воєнного часу.

Ключові слова: стрес, стресова ситуація, контекст, резильєнтність, чинники.

SUMMARY

Kharchenko T. Psychological factors of resilience in the context of stressful situations. - Qualification work on the rights of the manuscript.

Qualification work for the master's degree in speciality 053 «Psychology» - Polissia National University, Zhytomyr, 2024.

The qualification work presents the results of the study of psychological factors of resilience in the context of stressful situations. The psychological content of the concepts of "stressful situation" and "resilience" is determined, the main theoretical approaches to the phenomenon of psychological resilience and its structure are analyzed. A theoretical model of psychological factors of resilience is built. The functional capacity of this model is empirically proven. An author's program for the development of resilience of military personnel in wartime conditions is developed, substantiated and presented.

Keywords: stress, stressful situation, context, resilience, factors.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В КОНТЕКСТІ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ	7
1.1. Стресові ситуації як умова існування сучасної особистості	7
1.2. Теоретичний аналіз поняття резильєнтності у сучасній психологічній літературі.....	12
1.3. Теоретична модель психологічних чинників резильєнтності у контексті стресових ситуацій	18
Висновки до розділу 1	22
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В КОНТЕКСТІ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ	23
2.1. Організаційні аспекти емпіричного дослідження психологічних чинників резильєнтності в контексті стресових ситуацій	23
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження резильєнтності військовослужбовців в контексті стресових ситуацій воєнного часу	24
Висновки до розділу 2	29
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	30
3.1. Методичні аспекти реалізації програми розвитку резильєнтності військовослужбовців в умовах війни	30
3.2. Структура та зміст програми розвитку резильєнтності військовослужбовців в умовах війни	32
Висновки до розділу 3	36
ВИСНОВКИ.....	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	40

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Глобальні зміни, такі як кліматичні катастрофи, економічні кризи та соціальна нестабільність, виступають додатковими джерелами стресу для індивідів та суспільств в цілому. Технологічний прогрес, зокрема постійна доступність інформації через цифрові платформи, створює умови для перезавантаження психічних ресурсів та інформаційного стресу. Паралельно зростаючі вимоги на роботі та в особистому житті сприяють розвитку професійного вигорання та тривожних розладів. В умовах війни зростає рівень стресу серед цивільного населення, яке зазнає психологічних та фізичних травм, а також серед військовослужбовців, для яких характерні додаткові стресові навантаження. Усе це зумовлює зростання потреби в ефективних механізмах адаптації, здатних знизити негативний вплив стресогенних факторів на психічне та фізичне здоров'я людини.

Об'єкт дослідження – психологічна стійкість особистості.

Предмет дослідження – психологічні чинники резильєнтності у контексті стресових ситуацій.

Метою дослідження є вивчення психологічних чинників, розвиток яких сприятиме підвищенню рівня резильєнтності у контексті стресових ситуацій.

Для досягнення зазначеної мети в роботі поставлено такі основні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми резильєнтності в сучасній психологічній науці.
2. Побудувати теоретичну модель психологічних чинників резильєнтності у контексті стресових ситуацій.
3. Спланувати емпіричне дослідження психологічних чинників резильєнтності військовослужбовців.

3. Розробити програму розвитку резильєнтності військовослужбовців в умовах воєнного часу.

Методи дослідження. У роботі використовувались загальнонаукові (аналіз, синтез, узагальнення, теоретичне моделювання тощо), емпіричні та статистичні методи дослідження.

Наукова новизна та теоретичне значення полягають у розробці теоретичної моделі психологічних чинників резильєнтності та її емпіричному доведенню.

Практичне значення. Отримані результати можуть використовуватися психологами, які здійснюють підготовку людей до роботи у стресових та екстремальних ситуаціях, психоедукаційній та профілактичній діяльності, викладачами закладів освіти при підготовці майбутніх психологів, а також усіма, для кого питання резильєнтності та психологічної стійкості є актуальними.

Апробація отриманих результатів відбувалася на The 2nd International scientific and practical conference “Current trends in scientific research development” (September 19-21, 2024, Boston, USA), науково-практичній конференції Поліського національного університету «Студентські наукові читання - 2024» (12.12.2024, м.Житомир), на науково-практичних семінарах кафедри психології.

Публікації. Основні результати дослідження відображені у статті:

Харченко Т. В., Коломієць Т. В., Кудревич Т. А., Карпець С. А. Рання соціально-психологічна реабілітація як пріоритетний напрям психологічної допомоги в умовах війни // Current trends in scientific research development. Proceedings of the 2nd International scientific and practical conference. BoScience Publisher. Boston, USA. 2024. Pp. 233-237.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В КОНТЕКСТІ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

1.1. Стресові ситуації як умова існування сучасної особистості

Поняття стресу не є новим для сучасного суспільства. Кожного дня сучасна особистість на побутовому рівні констатує у себе наявність стресу: неочікувані зміни погоди, планів, цін на продукти харчування чи комунальні послуги, зміни в графіку руху громадського транспорту чи автомобільні пробки на дорогах автоматично відносяться людьми до стресових ситуацій. Умови життя у воєнний час наситили життя стресовими ситуаціями й поготів: від банальних відключень електроенергії до новин про загибель людей – усе це супроводжується інтенсивним стресом, що задає контекст життя сучасного українця.

Попри таку зрозумілість феномену стресу для широкого загалу в науковому середовищі на даний момент і досі не існує єдиного підходу до визначення даного поняття. Найбільш загальноповживаним є трактування стресу як "низки неспецифічних фізіологічних і психологічних проявів адаптаційної активності в разі сильних, екстремальних для організму впливів, які мають певну значущість для людини" [26, с.567]. У якості синонімів дуже часто в наукових працях зустрічається поняття "психічна напруженість", яке також пов'язують з особливостями психологічного функціонування людини в складних умовах. Для того щоб розібратися в підходах щодо вивчення професійного стресу, потрібно зрозуміти, що таке стрес і яким чином він виникає.

Уперше термін "стрес" ввів Волтер Кеннон. У своїй праці "Боротися або бігти" він описав реакцію організму людини на виникнення стресової ситуації [25]. Але більш відомим стало це явище завдяки біологу Гансу Сельє [36]. У 1936 році в журналі "Nature" було опубліковано статтю на

тему: "Синдром, що викликається різними ушкоджувальними агентами". Проте автор довгий час не застосовував термін "стрес", оскільки це поняття означало "нервово-психічне" напруження. Лише 1946 року Сельє став застосовувати термін "стрес" для позначення особливого стану організму людини, що виникає у відповідь на сильний зовнішній подразник. А 1956 року з'явилося звичне для сьогодення визначення стресу як неспецифічної відповіді організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу [25].

Пізніше термін почали використовувати, щоб описати стан людини в екстремальних умовах на поведінковому, психологічному, біохімічному, фізіологічному рівнях.

Класична теорія Г. Сельє являє собою вчення про стрес, засноване на понятті загального адаптаційного синдрому - єдності фізіологічних реакцій, що забезпечують мобілізацію всіх ресурсів організму для адаптації в складній обстановці. Під стресом розуміють загальну неспецифічну реакцію організму на загрозу, що виникла, яка супроводжується загальною мобілізацією захисних систем організму. Загальний адаптаційний синдром складається з трьох фаз [34]:

- перша фаза - тривога. За першої появи стресора виникає відчуття тривоги. Протягом короткого проміжку часу може знизитися рівень опірності організму і порушитися деякі соматичні та вегетативні функції, але швидко мобілізується і вмикає механізми захисту. Якщо захисні механізми ефективні, то тривога вщухає й організм повертається до свого звичайного стану. Саме так вирішується більшість короткострокових стресорів;

- друга фаза - опір. У цій фазі опірність організму висока. Але в разі тривалого впливу стресу, організм може перейти у фазу виснаження. Виникає необхідність підтримання саморегуляції захисних реакцій організму та співмірне витрачання адаптаційних можливостей;

- третя фаза - виснаження. Виникає під впливом тривалих та інтенсивних стресорів. Г. Сельє називав такий негативний стрес дистресом.

Опірність організму на цій фазі знижується, наслідком чого можуть стати не тільки функціональні порушення, а й морфологічні зміни в організмі.

На думку Г. Сельє [34], інтенсивність розвитку стресу містить у собі чотири стадії (перша і друга - адаптаційні; третя і четверта - руйнівні):

- гомеостатичне регулювання (фізіологічні та гострі стресові реакції);
- реорганізація поведінки. На цьому етапі відбувається ефективна мобілізація, за участю пам'яті та мислення для аналізу ситуації й ухвалення рішення;

- дистрес (порушення поведінки);
- виснаження та колапс. Ця стадія є найбільш небезпечною через виникнення психосоматичних порушень, особистісних деформацій і зниження працездатності.

Основні положення класичної теорії стресу ґрунтуються на положеннях про те, що:

- будь-який живий організм має вроджені механізми для підтримання стану внутрішнього балансу та нормального функціонування. Підтримка внутрішньої рівноваги є життєво важливим завданням організму;

- будь-які стресори (приємні та неприємні) призводять до порушення внутрішньої рівноваги, на які організм реагує фізіологічним збудженням;

- розвиток стресу й пристосування до нього проходить декілька фаз. Тривалість перебігу та переходу на кожну з фаз залежить від такого показника, як рівень опірності організму, сили та тривалості впливу зовнішнього подразника;

- організм має межу адаптаційних можливостей щодо запобігання стресу. І виснаження функціональних резервів може призвести до захворювання і навіть до смерті.

Завдяки науковим розвідкам Г. Сельє були визначені засадничі позиції сучасної теорії стресу щодо базових уявлень про суттєві риси загального адаптаційного синдрому; розуміння, що стрес спрямований на пристосування до неординарних ситуацій, а також з'явилися знання про

адаптаційні гормони та "ланцюгову реакцію" як специфічну відповідь на раптові труднощі або зміни середовища. Крім того, було відкрито так звані хвороби адаптації (відхилення в роботі пристосувальних механізмів), локалізації патологій ("органомішені"), дано уявлення про адаптаційну енергію "живої системи" та міру витривалості організму" [25].

Також Г. Сельє виокремив два види стресу: дистрес і еустрес. Еустрес автор став розглядати як позитивний чинник, джерело підвищення активності, радості від зусилля й успішного подолання. Завдяки еустресу покращується пам'ять, активуються процеси осмислення самосвідомості та дійсності. А дистрес настає в тих, хто часто зазнає стресових ситуацій і відчуває при цьому не радість подолання, а непомітність поставлених перед ним завдань, безпорадність і безнадійність [36].

Таким чином, можна стверджувати, що стрес можуть спричинити будь-які життєві ситуації, навіть позитивні. Але небезпечним для здоров'я вважається тільки дистрес. В інших випадках стрес слугуватиме певною "підзарядкою" для організму з метою підтримання в тонусі різних функцій людського організму і здатний викликати стан насаги, душевний і творчий підйом, підвищити адаптаційні можливості.

Короткочасний стрес характеризується як "струс" і не завдає серйозної шкоди здоров'ю людини ні на фізіологічному, ні на психічному рівні. Через короткочасний стрес може знизитися працездатність і підвищиться стомлюваність, але в організму буде достатньо сил, щоб упоратися зі стресом.

Тривалий стрес характеризується своєю тривалістю в часі. Дистрес може призвести до незначних проблем зі здоров'ям, таких як розлад сну, депресія, неврози. А може спровокувати і важкі захворювання, такі як хвороби шлунково-кишкового тракту, ВСД, астма, інсульт, інфаркт. Але найбільш небезпечними є наслідки для здоров'я, що спричинені хронічним стресом. Він може тривати від кількох тижнів до кількох років і стан напруженості з кожною новою стресовою ситуацією може наростати.

Наслідком такого стресу можуть бути важкі захворювання, такі як психічні розлади, цукровий діабет, онкологічні захворювання тощо. Саме стреси, що пов'язані з роботою, мають тривалий характер через часту повторюваність стресових ситуацій. Найчастіше наслідками такого стресу є зниження внутрішніх резервів організму і втрата інтересу до роботи. А найтипівішим наслідком такого стресу є виникнення синдрому емоційного вигорання [6].

Н.Х. Різві, аналізуючи різноманітні теорії стресу багатьох зарубіжних дослідників, відзначив такі визначення стресу:

- стан занепокоєння в організмі, який людина намагається усунути або зменшити. У такому контексті поняття стресу є досить подібним до таких станів, як тривожність або аверсивних мотивацій, слабого болю та дисонансу;

- стрес як психологічні та поведінкові реакції, які являють собою стан занепокоєння або його пригнічення. Саме ці захисні реакції або інші маркери можуть спостерігатися в емоційних, когнітивних, поведінкових та інших функціональних проявах;

- стрес як певна ситуація або зміни у фізичному чи соціальному середовищі, що призводить до вжиття заходів для уникнення або до агресії, ухвалення рішення щодо усунення або послаблення загрозливих умов. Саме тому поняття "стресорів" є подібним до таких понять небезпека, загроза, тиск, конфлікт, фрустрація та екстремальна ситуація [29].

Власне, на останнє із зазначених визначень ми будемо спиратися, говорячи про стресові ситуації, які утворюють контекст життя сучасної особистості.

Таким чином, не дивлячись на виявлені певні відмінності у трактуванні стресу, усі вони стосуються певних змін в житті людини, що характеризуються раптовістю і запускають адаптаційні механізми особистості на фізіологічному та психологічному рівні. Характерно, що залежно від ситуації та індивідуально-психологічних особливостей

особистості процес адаптації може мати як конструктивний (мобілізуючий), так і деструктивний (дезорганізуючий) характер.

1.2. Теоретичний аналіз поняття резильєнтності у сучасній психологічній літературі

Поняття «психологічна резильєнтність» для сучасної психології є досить новим. В українській науці появу даного терміна можна пов'язати з війною, розв'язаною російською федерацією, коли українські психологи-науковці та психологи-практики почали шукати шляхи збереження психічного здоров'я українців та розвитку у них психологічної стійкості. Відповідно, даний термін у публікаціях українських науковців почав з'являтися з 2018 року (більш ранніх публікацій українською мовою нам не вдалося знайти). А на 2022-2024 роки дослідження, які проводяться з проблеми резилієнтності, стали чи не найбільш популярними в науковій психології.

Разом із тим, ретроспективний аналіз зарубіжних досліджень, об'єктом яких є феномен психологічної резильєнтності, показав, що попри класичне значення даного поняття, воно вперше згадується в контексті психопатології розвитку. Перші наукові праці таких ключових дослідників психологічної резильєнтності, як Майкл Раттер (Michael Rutter), Еммі Вернер (Emmy Werner) та Норман Гармезі (Norman Garmezy), призвели до появи нової оригінальної концепції, в основу якої були покладені емпіричні дослідження індивідуальних відмінностей психічного розвитку дітей групи ризику (Гармезі і Раттер, 1983; Мастен, Бест і Вернер, 1992). Їхні великі когортні дослідження дизгармонії у дитинстві показали, що окремі люди демонструють суттєву неоднорідність результатів, незважаючи на еквівалентний ризик у дитинстві (Emmy Werner, 1992). Велика частина осіб, які вважалися групою ризику через соціально-економічне неблагополуччя

або батьків з проблемами психічного здоров'я, розвивалися краще, ніж очікувалося, що призвело до того, що таких дітей називали невразливими (Anthony, Koupernik, & Chiland, 1978). Проте незабаром було визнано, що невразливість є невідповідним терміном, оскільки він передбачає абсолютну стійкість до негараздів за будь-яких можливих обставин, як функцію стабільної властивості, притаманної особистості. Раттер (Michael Rutter, 1993) стверджував, що це не може бути так, оскільки наслідки негараздів, як правило, є кумулятивними, і люди, які стійкі до одного типу стресу, можуть бути нестійкими до інших. Крім того, дослідження показали, що деякі особи, які зазнали труднощів у дитинстві та спочатку демонстрували розвиток дезадаптивної поведінки, з часом пристосувалися та, здавалося, добре функціонували у дорослому віці (Вернер, 1992). Іншими словами, вони, мабуть, повернулися назад, швидше за все, через специфічні особливості навколишнього середовища або індивідуальні характеристики, які виконували захисну функцію щодо їх розвитку. Тому у вжиток увійшов термін «резильєнтність», а фокус досліджень змістився з ризику на захисні фактори.

Весь масив проаналізованих нами досліджень у сфері психологічної резильєнтності можна розділити на чотири різні епохи або хвилі (Masten, 2007): описові – процесуальні – інтервенційні – багаторівневі. Після першої хвилі дослідження предикторів різних результатів у дітей, які зазнали негараздів, друга хвиля почала завдання дослідження основних процесів, які могли б пояснити зв'язок між резильєнтністю та змінними, що пов'язані з нею. Таким чином було акцентовано на лонгітюдну специфіку психологічної резильєнтності, внаслідок аналізу великої кількості літератури з психології розвитку. Третя хвиля була зосереджена на практичних наслідках резильєнтності і дослідження на цю тему проводилися через дослідження профілактики та втручання. Четверта хвиля, яка триває й досі, спрямована на інтеграцію результатів різних досліджень і

вивчення резильєнтності на багатьох рівнях від ширших соціоекологічних систем до індивідуального клітинного рівня (Ungar, 2018).

Концепція резильєнтності ґрунтується на існуванні певного типу труднощів (проблем, стресорів, негараздів тощо), до яких окрема особа або суспільство може бути стійкою. Тому слід розуміти природу труднощів, як основу розвитку резильєнтності. Труднощі можуть відрізнятися за ступенем тяжкості, складності, причинно-наслідкового зв'язку, часових характеристик, а також інтерпретацій і відповідності, що є специфічними залежно від особистостісного та культурного контексту.

Розкриваючи питання резильєнтності український науковець Романчук Олег вказує, що психологічна резильєнтність являє собою здатність проходити через різноманітні життєві випробування, при цьому зберігаючи власне психічне здоров'я та особистісну цілісність [22]. Така здатність людини (або соціальної системи) виникає внаслідок актуалізації потреби у побудові нормального та повноцінного життя в складних умовах життєдіяльності [7; 16].

Під психологічною резильєнтністю називають таку соціально-психологічну характеристику особистості, що полягає в здатності переносити ситуацію, до якої може бути застосована характеристика екстраординарності. Під впливом даної ситуації актуалізується потреба вироблення нових адаптивних механізмів, внаслідок чого починається розвиток особистості, спрямований на подолання наслідків подібної ситуації за допомогою нових способів. По суті, резильєнтність означає наявність так званого адаптивного особистісного потенціалу [14, с. 217].

Разом з тим більшість дослідників вважає, що психологічна резильєнтність – це не стала характеристика особистості, а радше певний динамічний процес та результат. Він, в свою чергу, вже залежить від як зовнішніх обставин, так і від певних індивідуальних особливостей тієї чи іншої конкретної особистості. Водночас, коли змінюються обставини, є

ймовірність, що може змінитися і сама психологічна резильєнтність як така [8, с. 160].

Ще одним із підходів є такий, в якому під психологічною резильєнтністю розуміється вміння керування власними емоціями та почуттями, що супроводжується здатністю не зупинятися перед труднощами. Окрім цього, це гнучкість психіки, здатність пристосовуватися до мінливої обстановки, адекватно на неї реагувати. Інші дослідники резильєнтності розглядають її як певну динамічну систему стійких станів особистості, що здатна з певною ймовірністю проводити ідентифікацію, а також блокувати внутрішні та зовнішні дії негативного характеру [15].

Самкова О. М. та Чхаїдзе А. О. вважають, що психологічною резильєнтністю є цілісна особистісна характеристика, завдяки якій відбувається забезпечення стійкості до впливу важких ситуації, характер яких є як стресогенним, так і фрустраційним [23].

Узагальнюючи усі вищевикреслені підходи резюмуємо, що психологічну резильєнтність особистості науковці розглядають або як окрему особистісну якість, або як синтез декількох якостей індивіда.

Серед якостей, які формують резильєнтність називають:

1. Емоційний інтелект. Люди, які мають високий рівень резильєнтності, чутливі до власних емоцій і емоцій людей навколо них. Вони здатні розуміти причини емоцій і залишаються здатними певною мірою контролювати ситуації та бути креативними при вирішенні проблем. Вони добре справляються зі своїми емоціями та справді справляються з ними.

2. Реалістичність. Люди, у яких виявлено високий рівень розвитку резильєнтності, розуміють, що життя приносить проблеми та виклики, і здатні зрозуміти, що їм потрібно буде змінюватися впродовж усього життя. Вони цінують позитивні сторони життя.

3. Локус контролю. Якщо людина відчуває, що має певний контроль над своїм життям, то, ймовірно, вона зможе керувати ним більш ефективно

та бути резильєнтною. Якщо ж людина відчуває, що життя «трапляється» з нею, вона навряд чи буде характеризуватися високою резильєнтністю.

4. Раціоналізм. Резильєнтні люди матимуть навички ефективного та дієвого вирішення проблем. Вони зможуть зрозуміти ситуацію, визначити правильну проблему та знайти найкраще рішення. Чим нижчий рівень резильєнтності людини, тим гірше вона здатна вирішувати проблеми і може ненавмисно вибрати варіанти, щоб погіршити ситуацію.

5. Соціальні зв'язки. Резильєнтні люди мають хорошу та продуктивну соціальну систему, і вони готові ділитися своїми проблемами та емоціями. Ті, хто менш стійкий, можуть ізолюватися та/або мати дуже мало соціальних контактів і не бажають ділитися своїми поглядами, страхами та занепокоєннями.

6. Розумова спритність. Ті, хто витривалий, гнучкі у своєму мисленні та концептуалізації навіть у важкі часи. Вони навряд чи ігноруватимуть дані та інформацію (центрально та периферійну) у будь-якій ситуації.

7. Оптимістична спрямованість. Люди з високим рівнем резильєнтності мислять позитивно та вважають, що вони можуть пережити ситуацію, а не піддатися їй. Вони залишаються зосередженими та думають про те, що можливо вдіяти, а не лише про негативні аспекти ситуації. Вони винахідливі, але також здатні розпізнавати, коли їм потрібна допомога, і готові просити. По суті, вони мають позитивний і оптимістичний підхід. Існують дослідження, які доводять, що оптимісти краще справляються зі стресом і з більшою ймовірністю визначають основні проблеми проблеми, легше визначають, що вони можуть контролювати та на що можуть впливати, і швидше шукають інформацію, просять допомоги тощо.

Аналіз підходів, до структури психологічної резильєнтності дозволив виокремити в даній категорії наступні компоненти:

1) система особистісних якостей, яка забезпечує високу продуктивність діяльності і адекватну поведінку у складних життєвих обставинах;

2) інтелектуальна складова, що сприяє збереженню високої функціональної активності в стресогенних умовах за рахунок пристосування до них або в результаті високого рівня розвитку емоційно-вольової регуляції;

3) особливість темпераменту, що дозволяє надійно виконувати людині цільові завдання її діяльності [4, с. 19].

Як бачимо, підходи до психологічної резильєнтності характеризуються багатогранністю, а її зміст свідчить про масштабність і фундаментальність даної категорії. Така стійкість виявляється різноманітними здібностями, вміннями або навичками в контексті адаптованого реагування на тривалі навантаження, а також утримування стану спокою [2, с. 167]. Також, це найважливіший чинник, яким забезпечується успішність професійної та навчальної діяльності, різних соціальних відносин, рівень здоров'я, психологічне благополуччя індивіда та якість життя [26, с. 332].

Підсумовуючи вищесказане, можемо констатувати наявність двох підходів до поняття психологічної резильєнтності. Відповідно до першого, під резильєнтністю розуміється певна якість особистості, яка актуалізується в умовах екстраординарної ситуації, що пов'язана зі стресовим контекстом. Відповідно до другого резильєнтність є процесом адаптації до негараздів, травм, трагедій, загроз або значних джерел стресу, таких як проблеми в сім'ї та стосунках, втрата здоров'я, звичного способу життя, загроза втрати життя або близьких, війна тощо. Даний підхід розглядає резильєнтність у якості механізму процесу «відновлення» після важких переживань. Бути резильєнтним не означає, що людина не відчуває труднощів чи страждань. Емоційний біль і смуток часто зустрічаються у людей, які зазнали серйозних труднощів або травм у своєму житті. Насправді шлях до резильєнтності, ймовірно, включатиме значні емоційні страждання. Психологічна резильєнтність — це не риса, якою люди володіють або не володіють. Це

скупність поведінки, думок та дій, яким можна цілеспрямовано навчитися та розвинути будь-кому.

1.3. Теоретична модель психологічних чинників резильєнтності у контексті стресових ситуацій

Теоретичний аналіз чинників психологічної резильєнтності дозволив виявити досить широкий спектр якостей особистості, які перелічують науковці. Серед них йдеться про :

- здатність до проходження через різні життєві випробування, не втрачаючи при цьому власне психічне здоров'я і особистісну цілісність;
- надію (впевненість у власних силах і засобах);
- оптимізм (очікування, що все закінчиться добре);
- стійкість (при цьому індивід не «опускає руки» при зіткненні з труднощами, а рухається далі);
- адаптивність (характеризує здатність до пристосування до потенційних змін у середовищі навколо індивіда);
- дбайливі та підтримуючі стосунки в сім'ї та поза нею. Стосунки, які створюють любов і довіру, є зразком для наслідування, підбадьорюють і заспокоюють, допомагають зміцнити стійкість людини. Кілька додаткових факторів пов'язані зі стійкістю, зокрема:
 - здатність будувати реалістичні плани та вживати заходів для їх виконання;
 - позитивний погляд на себе та впевненість у своїх силах і здібностях;.
 - навички спілкування та вирішення проблем;
 - здатність керувати сильними почуттями та імпульсами.

Контекст стресових ситуацій, які є факторами навколишнього середовища чи індивідуальними факторами, які підвищують ймовірність розвитку у людини психологічних проблем у відповідь на несприятливий досвід. Фактори захисту, з іншого боку, описують ті характеристики, які

мають протилежний ефект і захищають або захищають людину від негативних наслідків несприятливого досвіду (Rutter, 1990). Термін стимулюючі фактори також використовується для опису характеристик, які сприяють позитивній адаптації незалежно від впливу несприятливих обставин (Samer, 2000). Важливо, що використання слова фактор було розкритиковане Раттером (Rutter, 1987), який стверджував, що процеси резильєнтності не визначаються стабільними чинниками з послідовними ефектами в різних контекстах. Натомість він припустив, що використання терміну механізми є точнішим. Відтоді в літературі загалом визнається, що стійкість виникає внаслідок адаптивних механізмів, а не внаслідок наявності стабільної системи чинників (Masten, 2007), але багато статей продовжують посилалися на чинники, в основі яких лежить розуміння того, що це стосується конкретних аспекти навколишнього середовища та індивідуальні характеристики, які можуть мати ризикові або захисні функції в певних контекстах. Важливо, що усе це чинники, які люди можуть розвивати в собі.

Усе вищезгадане дозволило нам побудувати теоретичну модель психологічних чинників резильєнтності в контексті стресової ситуації, відповідно до якої чинники резильєнтності поділяються на дві групи: зовнішні та внутрішні.

До внутрішніх чинників (особистісні ресурси) належать:

1. Набір стійких якостей особистості:

- характеристики емоційної регуляції (здатності контролювати та адаптувати свої емоції в умовах стресу). Це включає використання стратегій самозаспокоєння, усвідомлення своїх емоцій і здатність зберігати емоційну рівновагу під час кризових ситуацій;

- когнітивна гнучкість (здатність змінювати перспективу і шукати альтернативні шляхи розв'язання проблем, а також адаптуватися до нових умов і непередбачуваних ситуацій).

- самооцінка та внутрішній ресурс (позитивне самоставлення та впевненість у власних силах, які є важливими для подолання труднощів).

Висока самооцінка забезпечує здатність знаходити конструктивні рішення навіть у складних ситуаціях.

- мотивація до адаптації (внутрішнє прагнення до подолання труднощів, переконання, що ситуація може бути змінена, а також готовність до активних дій у напрямку відновлення).

- надійність і переконання в контролі (віра в те, що індивід має можливість впливати на ситуацію, може приймати рішення і змінювати хід подій, є ключовим аспектом резильєнтності). Цей фактор знижує відчуття безсилля та пасивності під час криз.

- здатність до позитивного мислення та оптимізм (здатність бачити можливості навіть у складних умовах і знаходити позитивні аспекти в ситуаціях, що зазвичай сприймаються як непереборні).

- адаптивність;

- відновлюваність (включає в себе фізіологічне і психологічне відновлення після стресової ситуації). Важливими чинниками є здатність індивіда інтерпретувати кризову ситуацію, прийняти її як частину життєвого досвіду та інтегрувати уроки, які з неї витягнуті.

2. Сформовані стратегії поведінки в певних ситуаціях:

- адаптивні стратегії подолання стресу: використання здорових способів управління стресом, таких як релаксаційні техніки, фізична активність, розв'язання проблем, а також оптимістичне ставлення до майбутнього.

- інтеграція досвіду (резильєнтні люди зазвичай здатні вчитися на своїх помилках і знаходити нові стратегії для запобігання подібним труднощам у майбутньому, що зміцнює їх адаптивні механізми.

До зовнішніх чинників (соціальних ресурсів) належать:

1. Соціальна підтримка (підтримка з боку родини, друзів, колег або інших соціальних груп є важливим чинником розвитку резильєнтності). Це забезпечує емоційну підтримку, відчуття безпеки та допомогу в подоланні стресових ситуацій.

Соціальна мережа та комунікація: взаємодія з іншими людьми та доступ до соціальних ресурсів можуть значно посилити здатність індивіда адаптуватися. Відкрите спілкування з іншими допомагає знизити відчуття ізоляції і підтримує процеси психологічного відновлення.

Культурно-історичні умови:

1. Цінності та переконання (культурні норми та цінності можуть впливати на способи подолання труднощів, тому розуміння цих переконань у певній спільноті є важливим для формування здорової адаптації до кризових ситуацій).

2. Індивідуалізм чи колективізм (рівень індивідуалізму чи колективізму в суспільстві може впливати на те, як люди шукають підтримку і взаємодіють з іншими в кризові моменти, чи покладаються більше на себе, чи на допомогу групи).



Рис. 1. Теоретична модель психологічних чинників резильєнтності в контексті стресової ситуації

Відповідно до розробленої нами моделі дані чинники утворюють сукупність передумов для актуалізації резильєнтності, яка активізується або не активізується в конкретних умовах стресового контексту життєдіяльності особистості.

Висновки до розділу 1

На основі аналізу наукової літератури запропоновано теоретичну модель психологічних чинників резильєнтності в контексті стресової ситуації, яка базується на інтеграції внутрішніх, зовнішніх, когнітивно-поведінкових, культурних та контекстуальних факторів. Модель демонструє, як різні психосоціальні ресурси, наявні у індивіда, взаємодіють між собою та впливають на його здатність адаптуватися та подолати стресові ситуації.

Запропонована модель резильєнтності у стресових ситуаціях є багатофакторною та гнучкою. Вона дозволяє краще зрозуміти механізми адаптації людини в складних умовах та може бути основою для подальших досліджень і розробок програм психологічної підтримки та розвитку в умовах викликів сучасності.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В КОНТЕКСТІ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

2.1. Організаційні аспекти емпіричного дослідження психологічних чинників резильєнтності в контексті стресових ситуацій

Дослідження психологічних чинників резильєнтності в контексті стресових ситуації відбувалося на базі одного із навчальних центрів підготовки та перепідготовки військових (точна назва прихована з міркувань безпеки). Вибірку утворили 66 респондентів, серед яких були представники як жіночої, так і чоловічої статі. Половина вибірки перебувала на військовій підготовці (не мала досвіду участі у бойових діях), а інша половина перебувала на перепідготовці (тобто мала досвід участі в бойових діях).

Психодіагностичний інструментарій утворили наступні методики:

1. Опитувальник психологічної ресурсності особистості (модифікований).
2. Визначення ступеня схильності до стресу.

За допомогою методики на визначення ступеня схильності до стресу можна визначити рівень стресу у людини (іноді зустрічається «зворотня оцінка», де виходячи з даних результатів визначається не рівень стресу, а рівень стресостійкості). Методика включає в себе 15 питань, на які є три варіанти відповіді – «так», «іноді» або «ні», і підраховується кожна відповідь як 2, 1 або 0 балів відповідно.

Опитувальник психологічної ресурсності особистості є спрямованим на визначення, з яких саме «джерел» респонденти в більшості випадків беруть особистісні ресурси для подолання викликів сьогодення. Варіантів в даному випадку 5 – це віра в Бога, підтримка рідних, творчість, фізична активність та надія і оптимізм, серед цього треба вибрати щось одне зі

списку, що найбільше впливає на ресурсність особистості. Опісля цього, відповідно, за отриманими показниками відзначається певний потенційний вплив на психологічну стійкість особистості.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження резильєнтності військовослужбовців в контексті стресових ситуацій воєнного часу

Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволив констатувати (див. рис. 2.), що для респондентів з бойовим досвідом найбільш поширеним ресурсним каналом є підтримка рідних, яка домінує у майже половини усіх досліджуваних даної групи. Майже у чверті домінує віра (в Бога, в долю, в удачу, в перемогу добра над злом тощо) .

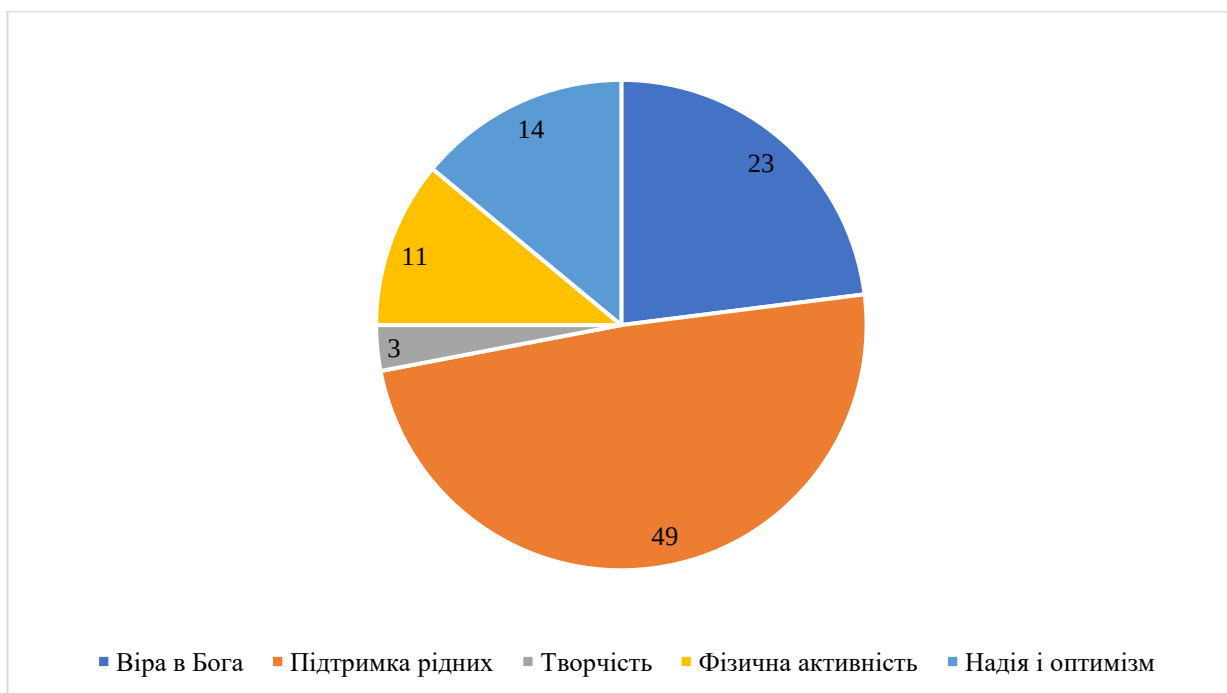


Рис. 2. Домінування ресурсних каналів серед військовослужбовців з бойовим досвідом.

Найменш поширеним ресурсним каналом є творчість. Фізична активність та надія й оптимізм в сукупності переважають у чверті вибірки.

У вибірці респондентів без бойового досвіду ситуація дещо відрізняється (див рис. 3.)



Рис. 3. Домінування ресурсних каналів серед військовослужбовців без бойового досвіду.

Зокрема, виявлено, що для осіб без бойового досвіду найбільш помічними способами подолання стресу видаються фізична активність (майже половина усіх досліджуваних), віра (в Бога, в долю, в удачу, в перемогу добра над злом тощо) та творчість. Найменш розповсюдженими ресурсними каналами постають надія й оптимізм та підтримка рідних.

Очевидно, що такі різкі зміни пов'язані з переосмисленням системи цінностей та врахуванням наявних можливостей.

На наступному етапі аналізувалися результати діагностики стресостійкості. Аналіз отриманих результатів дозволив констатувати, що у трохи більше половини респондентів (52%) стресостійкість знаходиться на середньому рівні. Майже третина респондентів з бойовим досвідом мають високий рівень стресостійкості (30%). Низький рівень стресостійкості, виявлено – 18% досліджуваних осіб.

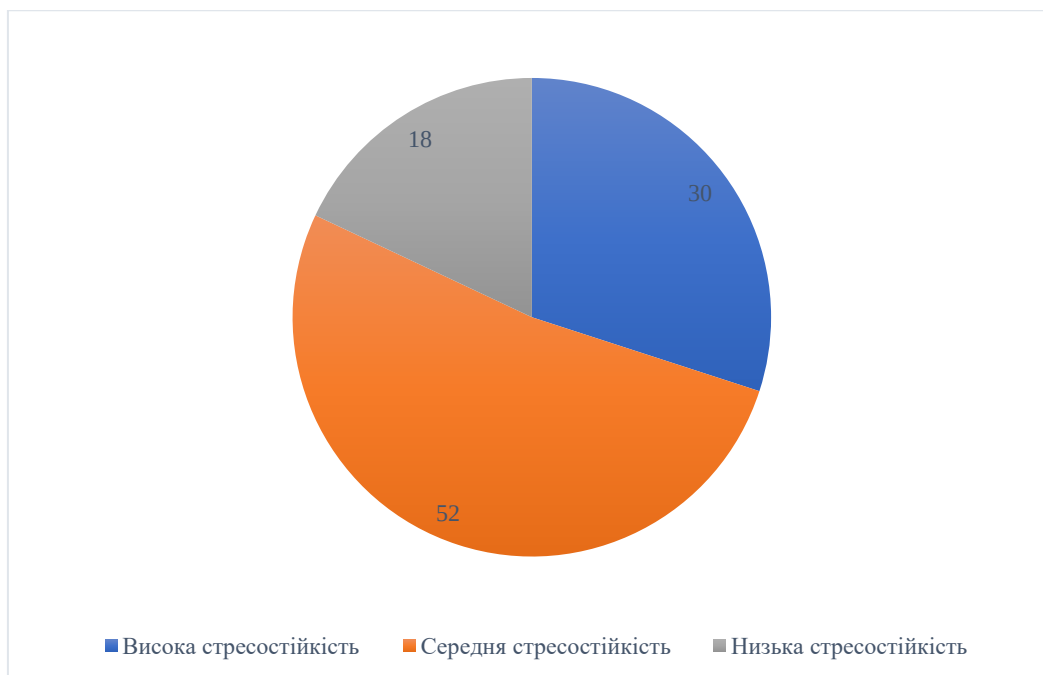


Рис. 4. Показники стресостійкості досліджуваних, які мають бойовий досвід (у %)

Я бачимо, переважна більшість досліджуваних демонструє високий або середній рівень стресостійкості. Виявлені 18% осіб, які мають низький рівень стресостійкості потребують додаткової діагностики для визначення подальших дій.

Аналіз результатів дослідження стресостійкості осіб без бойового досвіду показав відсутність суттєвих відмінностей з попередньою групою (рис. 5).

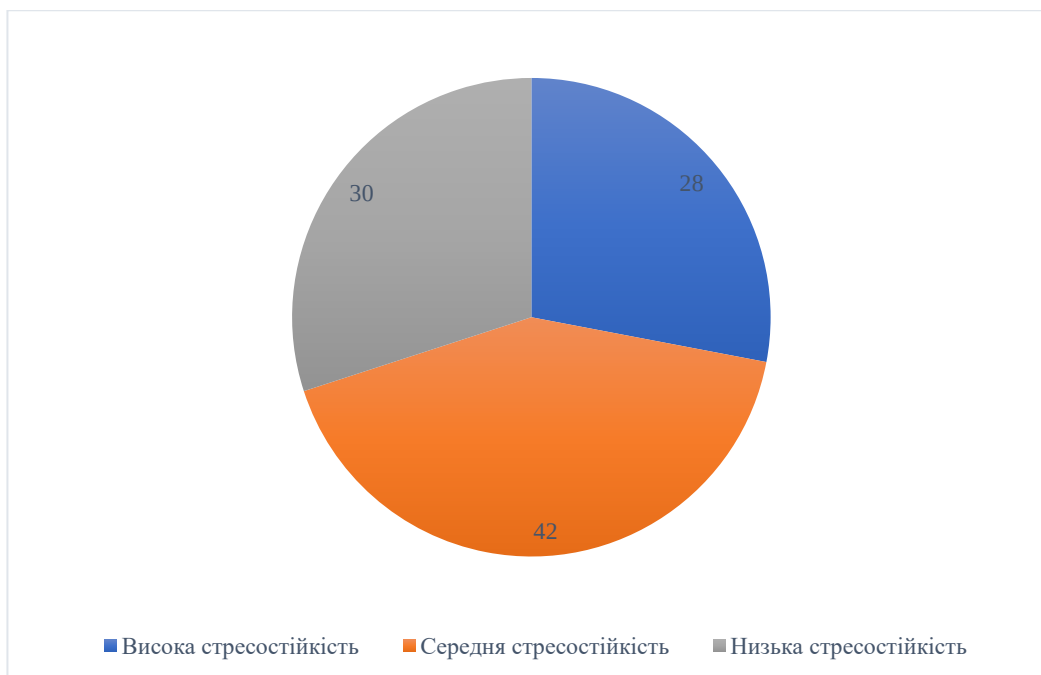


Рис. 5. Показники стресостійкості досліджуваних, які не мають бойового досвіду (у %)

Як і у групі досліджуваних, які мають бойовий досвід, у групі респондентів без бойового досвіду переважає середній рівень стресостійкості (42%). Так само майже не змінилась кількість респондентів, у яких виявлено високий рівень стресостійкості. А от кількість осіб з низьким рівнем стресостійкості є вищою на 12%.

З цього можна зробити висновок, що в цілому респонденти змогли адаптуватися до нинішніх умов, причому недостатньо, щоб не відчувати (або сприймати його на мінімальному рівні) наявності чи впливу, але водночас такого показника вистачає, щоб не відчувати серйозних труднощів при позбавленні від стресу самих себе, не особливо зважаючи, роблять вони це самостійно, чи з чимось допомогою.

Тим не менш, відзначається, що все ж, при мінімальній серед вибірки кількості респондентів з низьким рівнем стресостійкості, все ж показник доволі високий в цілому і може відчутно впливати на рівень психологічної стійкості, причому потенційно ситуація може погіршитися за відсутності контролю і повноцінної допомоги.

Аналіз результатів самооцінки психологічної резильєнтності показав, що представники обох досліджуваних груп по-різному оцінюють власну психологічну резильєнтність (рис.6).

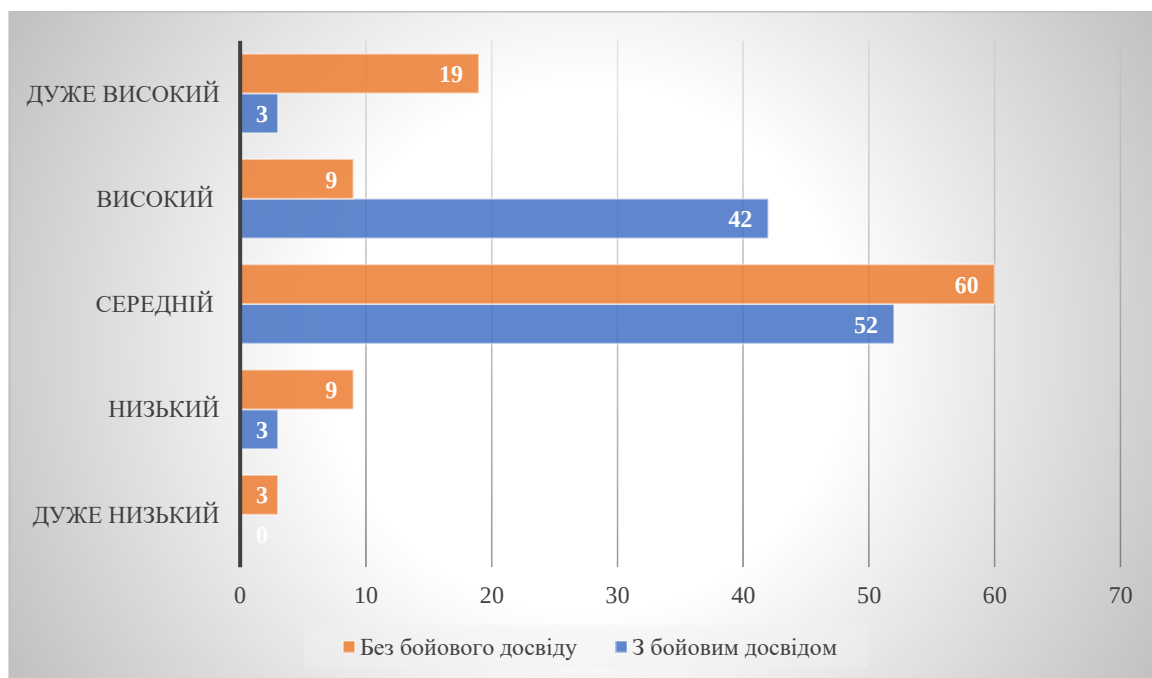


Рис. 6. Показники стресостійкості досліджуваних, які не мають бойового досвіду (у %)

Як бачимо, крайні показники є притаманними для групи без бойового досвіду. Зокрема, 3% осіб без бойового досвіду оцінюють рівень власної резильєнтності, як дуже низький, в той час, як із групи осіб, які мають такий досвід жоден досліджуваний не оцінив рівень своєї резильєнтності таким чином. Переважна більшість досліджуваних обох груп вказують на середній рівень розвитку резильєнтності. Високий рівень резильєнтності діагностують у себе 42% осіб з бойовим досвідом, і лише 9% осіб без такого досвіду.

Висновки до розділу 2

В результаті проведеного дослідження була здійснена емпірична перевірка теоретичної моделі психологічних чинників резильєнтності в контексті стресової ситуації.

Крім того, емпіричним шляхом було виявлено наявність відмінностей у рівні резильєнтності військовослужбовців, які мають бойовий досвід, і військовослужбовців, які не мають відповідного досвіду.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

3.1. Методичні аспекти реалізації програми розвитку резильєнтності військовослужбовців в умовах війни

Створення програми розвитку резильєнтності для військовослужбовців є необхідною вимогою часу, оскільки від розвитку психологічної стійкості осіб, які захищають державу, без перебільшення, залежить існування самої держави. Актуальність даного запиту спонукав нас до вивчення існуючого досвіду функціонування подібних програм. Втім, він виявився досить безуспішним, оскільки опублікованих практик реалізації аналогічних програм нам знайти не вдалося. У зв'язку із цим ми розробили власну програму розвитку резильєнтності військовослужбовців, яка може реалізовуватися на базі навчальних центрів.

Розроблена програма ґрунтується на моделі резильєнтності, яка розглядає її як здатність успішно адаптуватися до складних умов, долати стресові ситуації та відновлювати рівновагу.

Програма враховує фактори, що впливають на резильєнтність, включаючи особистісні ресурси, соціальну підтримку, навички подолання стресу, позитивне мислення та ефективне управління емоціями.

Програма керується принципами когнітивно-поведінкової терапії, які фокусуються на зміні негативних думок та поведінкових патернів, що сприяють стресу та зниженню резильєнтності.

У програму інтегровано техніки релаксації та саморегуляції, які допомагають знижувати рівень стресу, покращувати емоційний стан та підвищувати рівень концентрації військовослужбовців.

Програма акцентує на важливості соціальної підтримки та навичок комунікації, які є ключовими для створення позитивного соціального середовища та подолання труднощів.

Загалом структурою програми передбачено 5 модулів:

Модуль 1: Вступ до резильєнтності - надає базові знання про резильєнтність, її значення для військовослужбовців та фактори, що впливають на її рівень.

Модуль 2: Емоційна регуляція - навчає військовослужбовців ефективним стратегіям управління емоціями, зокрема технікам саморегуляції та емоційної інтелігентності.

Модуль 3: Позитивне мислення - допомагає змінити негативні думки та розвинути навички позитивного мислення, що сприяє кращому емоційному стану та підвищенню мотивації.

Модуль 4: Навички вирішення проблем - навчає військовослужбовців ефективним стратегіям вирішення проблем, включаючи аналіз ситуації, пошук рішень та управління стресом.

Модуль 5: Соціальна підтримка - акцентує на важливості соціальної підтримки та навичок комунікації, які допомагають подолати труднощі та створити позитивне соціальне середовище.

Очікувані результати від реалізації програми:

1. Підвищення рівня резильєнтності військовослужбовців.
2. Зменшення рівня стресу та тривоги.
3. Покращення емоційного стану та самопочуття.
4. Розвиток навичок ефективного управління емоціями.
5. Збільшення рівня мотивації та продуктивності.
6. Покращення комунікації та взаємодії з іншими.
7. Збільшення здатності до адаптації до складних умов.

Розроблена програма розвитку резильєнтності для військовослужбовців є комплексним та ефективним інструментом для підвищення рівня їх психологічної стійкості та адаптації до складних умов. Її теоретичне обґрунтування базується на сучасних наукових дослідженнях та практичних підходах, що дозволяє досягти очікуваних результатів.

3.2. Структура та зміст програми розвитку резильєнтності військовослужбовців в умовах війни

Змістова структура розвитку резильєнтності військовослужбовців в умовах війни відображена в таблиці 1.

Таблиця 1

Змістова структура розвитку резильєнтності військовослужбовців в умовах війни

Заняття	Тема	Мета	Методи	Завдання
1	Вступ до резильєнтності	Ознайомлення з поняттям резильєнтності, її важливістю для військових.	Лекція, групова дискусія, саморефлексія.	Написати есе про те, що для кожного означає бути стійким.
2	Розуміння стресу	Ознайомити з механізмами стресу та його впливом на організм.	Теоретичний матеріал, вправи на саморегуляцію.	Визначити свої основні стресори та скласти план боротьби з ними.
3	Психологічна гнучкість	Розвивати вміння адаптуватися до змін та непередбачуваних ситуацій.	Рольові ігри, вправи на розвиток гнучкості.	Потренуватися адаптуватися до змін у житті.
4	Розвиток емоційної регуляції	Навчитися керувати емоціями в стресових ситуаціях.	Тренування через дихальні практики, вправи на усвідомленість.	Виконати вправи на дихання в повсякденних ситуаціях.
5	Побудова підтримуючої соціальної мережі	Підкреслити важливість соціальної підтримки в розвитку резильєнтності.	Вправи на комунікацію, рольові ігри.	Скласти план розвитку підтримуючої соціальної мережі.
6	Стійкість в умовах військових завдань	Навчити стійкості у складних і небезпечних умовах.	Навчання через реальні сценарії, обговорення.	Написати свій досвід подолання складних ситуацій.
7	Когнітивна рефлексія та оптимізм	Розвивати позитивне мислення і вміння бачити можливості навіть у труднощах.	Вправи на зміну негативних переконань, групові дискусії.	Практикувати зміну негативних думок на позитивні.

Заняття	Тема	Мета	Методи	Завдання
8	Техніки релаксації та відновлення	Навчити методам релаксації для відновлення сил після стресових ситуацій.	Практичні заняття з медитації, тренування релаксації.	Практикувати релаксаційні техніки щодня.
9	Самодопомога і саморозвиток	Сприяти розвитку навичок самодопомоги та саморозвитку.	Індивідуальна робота, рефлексія.	Скласти план саморозвитку на найближчі 3 місяці.
10	Подолання травм і важких переживань	Навчити, як справлятися з психологічними травмами та важкими переживаннями.	Дискусія, групова підтримка.	Написати про стратегії подолання труднощів після важких ситуацій.
11	Важливість фізичної активності для психічної стійкості	Показати взаємозв'язок фізичної активності та психічного здоров'я.	Групове тренування, теоретична частина.	Розробити індивідуальний план фізичних тренувань.
12	Стратегії підтримки бойового духу	Підвищити здатність зберігати бойовий дух та мотивацію в екстремальних умовах.	Командні вправи, практичні тренування.	Розробити план з підтримки бойового духу для себе та своїх товаришів.
13	Розвиток лідерських якостей	Показати важливість лідерських якостей для зміцнення резильєнтності.	Рольові ігри, обговорення лідерських моделей.	Розвивати лідерські навички через практичні завдання.
14	Підготовка до можливих кризових ситуацій	Навчити готовності до кризових ситуацій.	Тренування через моделювання кризових ситуацій.	Розробити план дій у разі кризових ситуацій.
15	Підсумки та планування подальшого розвитку	Підвести підсумки програми, скласти індивідуальний план розвитку резильєнтності.	Групова рефлексія, індивідуальна робота.	Скласти персональний план розвитку резильєнтності на рік.

Нижче запропоновано приклади вправ до кожного заняття програми розвитку резильєнтності для військовослужбовців:

Заняття 1. Вступ до резильєнтності

Вправа "Резильєнтність в моєму житті": Попросіть учасників поділитися конкретними прикладами з власного життя, коли вони демонстрували стійкість у складних ситуаціях. Це допоможе усвідомити

власні сильні сторони та сприймати резильєнтність як здатність, яку можна розвивати.

Заняття 2. Розуміння стресу

Вправа "Колесо стресу": Учасники заповнюють кругову діаграму, на якій відображають свої основні стресори (робота, сім'я, здоров'я тощо). Потім вони оцінюють рівень стресу для кожного стресора від 1 до 10 та обговорюють стратегії зниження стресу для найбільш важливих сфер.

Заняття 3. Психологічна гнучкість.

Вправа "Адаптація до змін": Учасники обирають ситуацію, в якій вони неочікувано зіткнулися з труднощами (наприклад, змінені умови на службі). Вони повинні придумати два варіанти адаптації до нових умов і вибрати найбільш ефективний шлях. Після цього група обговорює різні стратегії адаптації.

Заняття 4. Розвиток емоційної регуляції

Вправа "Глибоке дихання": Учасники виконують техніку глибокого дихання, щоб зменшити рівень стресу і заспокоїти емоції. 4 рахунки на вдих, затримка дихання на 4 секунди, 4 рахунки на видих. Це простий метод для зниження напруги в стресових ситуаціях.

Заняття 5. Побудова підтримуючої соціальної мережі

Вправа "Соціальна підтримка": Учасники повинні обговорити, кому з їхнього оточення вони можуть звернутися за допомогою в складній ситуації, та чому. Після цього вони складають список осіб у своєму колі підтримки та визначають, як можна зміцнити ці стосунки.

Заняття 6. Стійкість в умовах військових завдань

Вправа "Моделювання кризової ситуації": Створіть сценарій, який імітує екстремальну ситуацію (наприклад, необхідність виконання складного завдання в умовах обмеженого часу). Учасники повинні швидко визначити пріоритети, спільно вирішити проблему та обговорити, як зберігали спокій.

Заняття 7. Когнітивна рефлексія та оптимізм

Вправа "Заміна негативної думки": Учасники працюють над заміною негативних переконань (наприклад, "Це неможливо зробити") на більш позитивні (наприклад, "Я зроблю це, навіть якщо буде важко"). Кожен учасник наводить приклад з життя, де застосував цю техніку.

Заняття 8. Техніки релаксації та відновлення

Вправа "Медитація 5 хвилин": Учасники виконують коротку медитацію: сидять з закритими очима, фокусуючи увагу на диханні, щоб зменшити рівень стресу і напруги. Після медитації вони діляться відчуттями та обговорюють, як відновлюватися після складних днів.

Заняття 9. Самодопомога і саморозвиток

Вправа "Щоденник розвитку": Учасники ведуть щоденник, в якому щодня записують три позитивні моменти дня. Це допомагає розвивати здатність зосереджуватися на позитивних подіях та формувати звичку до саморозвитку через саморефлексію.

Заняття 10. Подолання травм і важких переживань

Вправа "Психологічна підтримка": Учасники разом розробляють план підтримки тих, хто пережив травматичний досвід. Вони визначають, які емоційні реакції можуть бути після травми і як підтримати товаришів у ці моменти (слухати, не засуджувати, пропонувати допомогу).

Заняття 11. Важливість фізичної активності для психічної стійкості

Вправа "Ранкова зарядка": Провести коротку фізичну активність (розминка або легка фізкультура), щоб учасники відчули, як фізична активність допомагає поліпшити настрій і знизити рівень стресу. Після зарядки обговорюють відчуття та переваги фізичних навантажень для психічної стійкості.

Заняття 12. Стратегії підтримки бойового духу

Вправа "Мотиваційні слова": Учасники по черзі діляться мотивуючими словами або фразами, які допомогли їм у складних ситуаціях. Це можуть бути цитати, особисті переконання або історії успіху,

що підвищують мораль. Потім група обирає найкращі варіанти для підтримки команди.

Заняття 13. Розвиток лідерських якостей

Вправа "Лідерська ситуація": Учасники діляться на пари, де один є лідером, а інший — членом команди. Лідер має завдання мотивувати свою команду до виконання важкого завдання. Після вправи вони обговорюють, як лідерське ставлення вплинуло на результати і взаємодію.

Заняття 14. Підготовка до можливих кризових ситуацій

Вправа "План дій у кризі": Учасники розробляють план дій на випадок кризи (наприклад, бойова ситуація, природна катастрофа тощо). Вони визначають пріоритети, ресурси та роль кожного члена команди в такій ситуації. Потім план презентується та обговорюється.

Заняття 15. Підсумки та планування подальшого розвитку

Вправа "План розвитку резильєнтності": Кожен учасник складає особистий план розвитку на наступні три місяці, в якому визначає, які навички резильєнтності вони хочуть розвивати та що для цього потрібно зробити. Обговорюються індивідуальні плани в групі.

Ефективність реалізації даної програми залежить від внутрішньої мотивації її учасників. З метою формування мотивації для участі в програмі на різних етапах її реалізації доцільно, щоб проводилась дана програма саме військовими психологами, а групи комплектувалися як з учасників, які мають бойовий досвід, так і тих, у кого даного досвіду ще немає .

Висновки до розділу 3

На основі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження було розроблено авторську програму розвитку психологічної резильєнтності військовослужбовців. Дана програма нараховує 5 модулів, якими охоплено 15 занять у груповому форматі. Важливою умовою

ефективності даної програми є комплектація груп, учасниками яких є особи з різним бойовим досвідом.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичні аналіз наукової літератури з питань психологічної резильєнтності дозволив констатувати наявність двох підходів до даного поняття. Відповідно до першого, під резильєнтністю розуміється певна якість особистості, яка актуалізується в умовах екстраординарної ситуації, що пов'язана зі стресовим контекстом. Відповідно до другого резильєнтність є процесом адаптації до негараздів, травм, трагедій, загроз або значних джерел стресу, таких як проблеми в сім'ї та стосунках, втрата здоров'я, звичного способу життя, загроза втрати життя або близьких, війна тощо. Даний підхід розглядає резильєнтність у якості механізму процесу «відновлення» після важких переживань.

2. На основі аналізу наукової літератури запропоновано теоретичну модель психологічних чинників резильєнтності в контексті стресової ситуації, яка базується на інтеграції внутрішніх, зовнішніх, когнітивно-поведінкових, культурних та контекстуальних факторів. Модель демонструє, як різні психосоціальні ресурси, наявні у індивіда, взаємодіють між собою та впливають на його здатність адаптуватися та подолати стресові ситуації.

3. В результаті проведеного дослідження була здійснена емпірична перевірка теоретичної моделі психологічних чинників резильєнтності в контексті стресової ситуації.

Крім того, емпіричним шляхом було виявлено наявність відмінностей у рівні резильєнтності військовослужбовців, які мають бойовий досвід, і військовослужбовців, які не мають відповідного досвіду.

4. На основі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження було розроблено авторську програму розвитку психологічної резильєнтності військовослужбовців. Дана програма нараховує 5 модулів, якими охоплено 15 занять у груповому форматі. Важливою умовою

ефективності даної програми є комплектація груп, учасниками яких є особи з різним бойовим досвідом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Апанович О. О. Теоретико-методологічні особливості психологічної стійкості. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*, 2011, 8. С. 167-174.
2. Бикова С. В., Коновалова, О. В. Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (3), 2023. С. 13-17.
3. Гупаловська, В. Підтримка резилієнтності у роботі зі стресом в період війни за допомогою прийомів травма-терапії. *Упорядники*, 34. С. 34-35
4. Гурлева Т. С., Журавльова Н. Ю. Резильєнтність до руйнівної інформації в часи війни: напрями вдосконалення. *Формування резильєнтних компетентностей здобувача освіти в період трансформацій, сучасних викликів та кризових станів суспільства*. С. 38-42. 2023
5. Доценко В. В. Розвиток психологічної стійкості поліцейських в умовах військової агресії. *Проблеми сучасної поліцейстики: тези доп. наук.-практ. конф.* Харків, 2022. С. 160-163, 2022.
6. Євдокімова, О. О. Специфіка формування психологічної стійкості у поліцейських у процесі професійної підготовки. 2018. С. 63-66.
7. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. С. 3-14.
8. Клочков В. Сучасні погляди на проблему формування психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*, 67(3), 2022. С. 71–79.
9. Клочков, В. Психологічні чинники стійкості особистості: наукові погляди. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. 58-66.

10. Коструба, Н., Ляшко, Л. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. *Psychological Prospects Journal*, (42). 2023. С. 82-96.

11. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. К 75 Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа|| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.

12. Кравцов, Д. Р. Психологічна стійкість спеціаліста екстремального профілю. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України: тези доп. наук.-практ. конф.*(м. Харків, 27 берез. 2020 р.). Харків, 2020. С. 217-219, 2020.

13. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. – К.: Ніка – Центр., 2007. – 432с.

14. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Вінниця, 2018. Вип. 14. С. 26–64.

15. Мерзлякова О. Л. Психологічні чинники індивідуальної і колективної стійкості та опору військовій агресії (аналітичний огляд). 2023. С. 110-124. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/736360/1/VNIASO-AHSEduSci-RB17-2023-110-124.pdf> (дата звернення - 18.02.2024).

16. Мерзлякова, О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довід. бюл.*, (18). 2023. С. 96-120.

17. Мешко Г.М. Професійний стрес у діяльності педагога // Педагогічний альманах. – 2013. Вип. 19. – С. 95-101

18. Охорона психічного здоров'я у світі: Проблеми та пріоритети в країнах, що розвиваються / Р. Дежарле, Л. Айзенберг, Б. Гуд, А. Кляйнман: Пер.з англ. – К.: Сфера, 2001. – 575 с.

19. Пляка Л. Психологічна стійкість та як її досягти. URL: <https://nuph.edu.ua/wp-content/uploads/2015/03/2022-psihologichna-stijkist.pdf>
20. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/ (дата звернення: 11.02.2024)
21. Самкова О. М., Чхаїдзе А. О. Особливості психологічної стійкості у юнацькому віці. 2019. URL: http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/9385/%d0%a7%d1%85%d0%b0%d1%96%d0%b4%d0%b7%d0%b5%2c%20%d0%a1%d0%b0%d0%bc%d0%ba%d0%be%d0%b2%d0%b0%20_%d1%81%d1%82%d0%b0%d1%82%d1%82%d1%8f.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення 20.02.2024)
22. Самолук Н. М. Професійні стреси : причини та методи запобігання. Соціально-трудові відносини : теорія та практика. 2016. No 1. С. 165–175.
23. Соловйова І. В. Чинники психологічної стійкості особистості до впливу засобів масової інформації. *Наука і освіта*. №3. 2010. С. 109-113.
24. Чернєва, І. В. (2012). Психологічні детермінанти професійного стресу особистості в системі людина–людина. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*, (9), 143-149.
25. Шапар В.Б. Психологічний тлумачний словник. – Х.: Прапор, 2004. – 640 с.
26. Щербакова І. М. Задоволеність професійною діяльністю як індикатор нейротизму суб'єктів праці. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2015. № 1 (45). С. 186–192.
27. Dincer B, Inangil D. The effect of Emotional Freedom Techniques on nurses' stress, anxiety, and burnout levels during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Explore (NY)*. 2021;17(2):109-114.
28. Fink, G. Stress: definition and history / G. Fink // *Stress Science: Neuroendocrinology*. – San Diego, Calif. : Academic, 2010. – P. 5-87.

29. Gardiner M, Lovell G, Williamson P. Physician you can heal yourself! Cognitive behavioral training reduces stress in GPs. *Fam Pract.* 2004; 21: 545-51.
30. Kagan, A. Health and environment — psychological stimuli: a review. In *Society, Stress and Disease* / A. Kagan, L. Levi. — V. 2. — N.Y., 1975.
31. Katharine Chisholm, Nathalie Kaiser, Marlene Rosen, Stephan Ruhrmann, Alexandra Stainton, Rachel Upthegrove, Stephen J. Wood. Resilience as a multimodal dynamic process. *Early intervention in psychiatry*, 13 (4), p. 725-732.
32. Kemeny, M. E. (2003). The psychobiology of stress. *Current directions in psychological science*, 12(4), 124-129.
33. Lazarus, R.S. *Motion and adaptation* / N.Y., 1991.
34. *Resilience*. APA Dictionary of Psychology. American Psychological Association.
35. Rutter M. Resilience as a dynamic concept. *Development and psychopathology*. 24.2. 2012. p. 335-344.
36. Selye, H. (1987). Stress without distress. In L. Levi (Ed.), *Society, stress, and disease*. — Vol. 5. *Old age* — 1987. — pp. 257–262.