

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічний
Кафедра практичної психології

ДИНАМІКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ
НАДАВАЧІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОСЛУГ В УМОВАХ ВІЙНИ

Кваліфікаційна робота
студентки групи ЗПП-м-24
ступінь вищої освіти магістр
спеціальності 053 Психологія
Голубєвої Марії Олександрівни

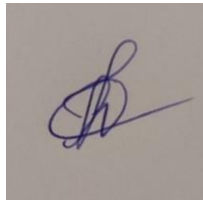
Керівник: кандидат педагогічних наук,
доцент, завідувач кафедри практичної
психології **Чаркіна О. А.**

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Голубєва Марія Олександрівна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Марія Голубєва



ЗМІСТ

	C.
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ	
ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ.....	9
1.1. Стресостійкість надавачів психологічних послуг.....	9
1.2. Зв'язок стресостійкості з толерантністю до невизначеності, життєстійкістю та тривожністю.....	18
1.3. Чинники стресостійкості студентів магістратури.....	29
Висновки до розділу 1.....	43
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ	
СТРЕСОСТІЙКОСТІ НАДАВАЧІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОСЛУГ...	45
2.1. Організація та методика дослідження.....	45
2.2. Аналіз та обговорення результатів емпіричної діагностики.....	50
2.3. Визначення кореляцій між досліджуваними параметрами.....	66
Висновки до розділу 2.....	71
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ ЗІ СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТУ	
ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	73
3.1 Структура тренінгу зі стрес-менеджменту для надавачів психологічних послуг в умовах війни.....	73
3.2. Оцінка ефективності тренінгової роботи.....	77
Висновки до розділу 3.....	78
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82
ДОДАТКИ.....	89

ВСТУП

Актуальність дослідження. У період воєнного стану надавачі психологічних послуг зустрічаються з надзвичайно складними запитами, оскільки працюють із внутрішньо переміщеними особами, ветеранами, ветеранками та членами їх сімей, іншими категоріями осіб, які постраждали від бойових дій, що посилює зростання вимог до їхньої стресостійкості та психологічної витривалості.

Системне навантаження, що включає вторинну травматизацію, втому від співчуття, емоційне виснаження та відчуття професійної безпорадності, може спричинити розвиток тривожних розладів і депресивних станів. Саме тому актуалізується потреба у дослідженні динаміки стресостійкості надавачів психологічних послуг в умовах війни та розробці дієвих технологій психопрофілактики порушень ментального (нервово-психічного) здоров'я та розвитку резилієнтності особистості даної категорії фахівців.

У реаліях сьогодення проблема стресостійкості особистості вивчається науковцями з різних галузей, поступово набуваючи міждисциплінарного характеру та дедалі більшого прикладного значення.

Серед вітчизняних учених, які зробили значний внесок у вивчення цього питання, слід зазначити роботи Н.Є. Афанасьєвої, М.Е. Білової, Г.М. Дубчак, В.М. Крайнюк, М.С. Кудінової, Л.Б. Наугольник, О.Ю. Овчаренко, В.І. Розова, Д.Д. Романовська, Т.В. Циганчук, Р.М. Шевченко, М.М. Шпак, М.Г. Ящук та ін. [1, 3, 7, 11, 16, 18, 20, 26, 27, 29, 34, 35, 38, 39].

Зарубіжні дослідники, такі як Р. Лазарус, С. Хобфолл та С. Фолкман, розробили концепцію когнітивної оцінки стресу та копінг-стратегій, яка широко використовується для аналізу реакцій особистості на стресові ситуації [48, 50].

Проблема стресостійкості особистості вивчалася в контексті дослідження психології стресу (Л. Китаєв-Смик, Р. Лазарус, Г. Сельє, С. Фолкман, Ю. Щербатих та ін.), емоційної стійкості (Л. Аболін, І. Аршава, М. Дьяченко, Л. Котова, К. Пилипенко, В. Писаренко, О. Рева, О. Чебикін та ін.), психологічної стійкості (В. Бодров, Є. Крупник, В. Лебедєв та ін.), толерантності до стресу (В. Крайнюк, Л. Собчик та ін.).

Сутність, психологічні механізми, структурні компоненти та соціально-психологічні чинники стресостійкості особистості були предметом дослідження багатьох вітчизняних і зарубіжних вчених (О. Баранов, В. Бодров, Б. Величковський, Г. Дубчак, В. Крайнюк, М. Кудінова, В. Розов, Ю. Тептюк, Р. Шевченко та ін.) [цит. по 39].

Актуальність дослідження стресостійкості у студентів магістратури зумовлена низкою чинників, пов'язаних з інтенсивними академічними навантаженнями, необхідністю підготовки до підсумкової атестації та невизначеністю щодо майбутнього працевлаштування.

На даному етапі здобувачі ВО стикаються з посиленням стресовим впливом, що здатний негативно позначитися на їхньому психологічному стані, фізичному здоров'ї та результатах навчання.

Стресостійкість, що визначається як здатність ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та відновлюватися після них, стає ключовою детермінантою успішного завершення навчання та подальшої професійної адаптації на робочих місцях.

При цьому відмінності між магістрами, які вже практикують (приватний формат надання психологічних послуг, переважно, консультативного характеру або робота на базі ЗЗСО, СПС, НГО, БФ, ЦНАП та ін.) та магістрами без досвіду надання психологічних послуг у показниках стресостійкості можуть вказувати на специфічні причини стресу, пов'язані зі особливостями діяльності та професійним становленням фахівців в умовах війни.

Наше дослідження дозволить виявити ці відмінності та допоможе у розробці стратегій психологічної підтримки студентів, які поєднують навчання й оволодіння фахом з наданням психологічних послуг різним категоріям населення з огляду на величезний попит, зумовлений реаліями війни.

Оскільки стресостійкість тісно пов'язана з життєстійкістю (Р. Лазарус, С. Хобфолл, С. Фолкман), толерантністю до невизначеності (Д. Канеман, А. Тверський, С. Черевичний) та тривожністю (Дж. Боулбі, О. Халік) вважаємо за необхідне ґрунтовніше дослідити ці взаємозв'язки.

Низька життєстійкість може знижувати здатність справлятися зі стресом та відновлюватися після важких ситуацій, що підтверджується дослідженнями Р. Лазаруса, С. Хобфолла та С. Фолкмана які вивчали механізми подолання стресу [48, 50].

Низька толерантність до невизначеності може посилювати тривогу в непередбачуваних обставинах, підвищуючи вразливість до стресу, як зазначали у своїх роботах з дослідження впливу ситуації невизначеності на ухвалення рішень Д. Канеман, А. Тверський та С. Черевичний [12, 37].

Високий рівень тривожності, в свою чергу, може призводити до надмірної реакції на стресові чинники й ускладнювати адаптацію до них (вихід за межі «вікна толерантності», гіперактивація), про що йдеться в роботах Дж. Боулбі та О. Халік [33, 44].

Вивчення взаємозв'язку між стресостійкістю та даними особистісними характеристиками дозволить глибше зрозуміти механізми адаптації до стресу у студентів магістратури та розробити більш ефективні програми психологічної підтримки майбутніх і вже діючих надавачів психологічних послуг з використанням методичного інструментарію досліджень Д. Гоулмана та П. Саловея, присвячених розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості [6, 30].

Мета дослідження – визначити стресостійкість студентів магістратури спеціальності 053 Психологія у порівняльному аспекті й виявити її зв'язок із показниками життєстійкості, толерантності до невизначеності та тривожності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати психологічні дослідження, присвячені проблемі стресостійкості та її зв'язку з різними особистісними характеристиками.
2. Підібрати методики, спрямовані на дослідження стресостійкості, життєстійкості, толерантності до невизначеності та тривожності.
3. Провести емпіричне дослідження з метою визначення стресостійкості та її зв'язку з показниками життєстійкості, толерантності до невизначеності та тривожності у студентів магістратури спеціальності 053 Психологія.
4. Провести порівняльний аналіз даних двох груп респондентів: тих, які вже практикують (приватний формат надання психологічних послуг, переважно, консультативного характеру або робота на базі ЗЗСО, СПС, НГО, БФ, ЦНАП та ін.), та магістрів без досвіду надання психологічних послуг.
5. Провести кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між стресостійкістю та показниками життєстійкості, толерантності до невизначеності і тривожності у двох груп респондентів.
6. Розробити тренінг зі стрес-менеджменту для надавачів психологічних послуг в умовах війни.
7. Визначити його корекційно-терапевтичний потенціал та емпіричну ефективність.

Об'єкт дослідження: стресостійкість особистості.

Предмет дослідження: зв'язок стресостійкості з показниками життєстійкості, толерантності до невизначеності та тривожності.

Гіпотеза дослідження: існує зв'язок між стресостійкістю та особистісними особливостями здобувачів ВО: чим вища стресостійкість, тим вищі показники життєстійкості, толерантності до невизначеності та нижчий рівень тривожності.

Методи дослідження. *Теоретичні:* аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури з проблем психологічної витривалості, резилієнтності та стресостійкості. *Емпіричні:* спостереження, опитування, психометричні тести для об'єктивної оцінки рівня стресостійкості, толерантності до невизначеності, життєстійкості та тривожності. *Методи аналізу даних:* статистичний аналіз даних (порівняльний та кореляційний). *Інтерпретаційні методи:* структурний та системний аналіз особистісних особливостей надавачів психологічних послуг.

Під час проведення емпіричного дослідження застосовувалися такі **методики:** Новий опитувальник толерантності-інтолерантності до невизначеності Т.В. Корнілова (2009); Тест життєстійкості С. Мадді, адаптація Д.А. Леонтьєва, Є.І. Расказової (2006); Методика «Діагностика самооцінки (оцінка ситуаційної та особистісної тривожності)» Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна; Тест самооцінки стресостійкості Коухена-Вілліансона, адаптація Я.Н. Воробейчик (2004).

Організація і база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Криворізького державного педагогічного університету – ЗВО, що розташований у місті Кривий Ріг, Дніпропетровської області – регіону з підвищеним рівнем стресогенності через близькість до зони бойових дій, регулярні повітряні тривоги та соціально-психологічну напруженість.

До вибірки дослідження увійшли студенти магістратури денної та заочної форм здобуття освіти за спеціальністю 053 Психологія кількістю 81 особа, з них 32 особи без досвіду надання психологічних послуг; 49 осіб вже практикують (приватний формат надання психологічних послуг, переважно, консультативного характеру або робота на базі ЗЗСО, СПС, НГО, БФ, ЦНАП та ін.).

Теоретична значущість: дослідження сприятиме поглибленню наукових знань про динаміку стресостійкості надавачів психологічних послуг в умовах війни, а також акцентуватиме увагу дослідників на низці аспектів зв'язку стресостійкості з особистісними особливостями фахівців.

Практична значущість: результати даного дослідження можуть бути використані ЗВО для розробки програм підтримки здобувачів, які поєднують навчання в магістратурі з роботою за фахом (або в споріднених до надання психологічних послуг галузях), що будуть спрямовані на підвищення їх життєстійкості та стресостійкості. Це дозволить покращити якість вищої освіти та підготувати резилієнтних фахівців, готових до роботи в умовах невизначеності.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що містить 55 найменувань, з яких 15 – англомовних. Робота містить 3 таблиці та 10 рисунків. Загальний обсяг роботи становить 91 сторінку.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

1.1. Стресостійкість надавачів психологічних послуг

У сучасному суспільстві з кожним роком зростають вимоги до випускників ЗВО і, зокрема, магістрів спеціальності 053 (С4) Психологія. Прагнення «не вигоріти» в умовах війни, визначити майбутні кар'єрні перспективи в реаліях прифронтового міста та необхідність відповідати очікуванням як потенційних роботодавців, так і потенційних клієнтів, сприяють підвищенню рівня тривожності випускників магістратури та, як наслідок, зниженню їхньої стресостійкості.

Зважаючи на те, що переважна більшість магістрів уже працевлаштовані, тобто вони є одночасно і надавачами психологічних послуг, і вразливою категорією осіб, дослідження динаміки їхньої стресостійкості має велике прикладне значення, оскільки психологічна стійкість, гнучкість і витривалість фахівців в умовах потенційно травмуючої взаємодії не лише запобігає їх емоційному вигоранню, знижуючи плинність кадрів і витрати на їх перепідготовку, але й підвищує продуктивність й економічну активність населення, сприяючи швидшому поверненню до роботи.

У контексті сучасних військово-політичних та соціально-економічних змін і зростаючої конкуренції на ринку праці розвиток стресостійкості у магістрів-психологів набуває особливої значущості. Здатність ефективно справлятися зі стресом дозволить випускникам успішно адаптуватися до реалій війни, проявляти ініціативу та креативність у вирішенні професійних завдань, а також зберігати ментальне здоров'я в умовах невизначеності.

У цілому, вивчення стресостійкості є важливим напрямом практичної психології, зумовленим зростаючою інтенсивністю та складністю життя сучасної людини. Безліч наукових досліджень та теоретичних підходів присвячено розкриттю сутності цього феномену, його структури та механізмів, а також розробці методів підвищення стресостійкості. В основі цих досліджень лежать різні концепції та моделі, що сформувалися в рамках різних психологічних шкіл та напрямків.

Однією з основних є концепція стресу, запропонована Гансом Сельє [54]. Згідно з концепцією Ганса Сельє, стрес є універсальною реакцією організму на будь-які зовнішні впливи, незалежно від їх природи та спрямованості. Він наголошував, що стресором може бути як негативна подія (наприклад, хвороба, втрата), так і позитивна (наприклад, весілля, підвищення по службі).

Основним елементом концепції Сельє є тлумачення стресу як компенсаторного механізму, що стимулює мобілізацію сил та енергії організму для вирішення проблем та подолання перешкод. Класична теорія Сельє описує три етапи розвитку стресової реакції: мобілізацію ресурсів (стадія тривоги), адаптацію до навантаження (стадія опору) та повне спустошення резервів (стадія виснаження) [54].

Стресостійкість, в інтерпретації цієї теорії, характеризується як потенціал організму до успішної протидії стресовим факторам та збереження внутрішньої рівноваги в період активного опору. Люди з високою стійкістю до стресів здатні довше перебувати на стадії резистентності, ефективно використовуючи свої ресурси для адаптації до стресових ситуацій [46]. При низькій стресостійкості, організм швидко переходить у стадію виснаження, що призводить до негативних наслідків для здоров'я та благополуччя.

Інший важливий підхід до розуміння стійкості до стресів пов'язаний з концепцією копінг-стратегій, розробленої Річардом Лазарусом і Сьюзан Фолкман [48, 50]. Ця концепція акцентує увагу на активній ролі людини у подоланні стресових ситуацій.

Копінг-стратегії – це свідомі зусилля, спрямовані на управління стресом, тобто на зміну ситуації, що викликає стрес, або на зміну свого ставлення до неї. Лазарус і Фолкман виділили два основних типи копінг-стратегій: орієнтовані на проблему та орієнтовані на емоції [48, 50].

Копінг-стратегії, зорієнтовані на проблему, спрямовані на усунення або зміну стресора. Вони включають активні дії з пошуку інформації, планування, вирішення проблем, зміни поведінки і т.д. Наприклад, якщо студент відчуває стрес через майбутній іспит, він може активно готуватися до нього, шукати додаткові матеріали, консультуватися з викладачами і т.д.

Копінг-стратегії, зорієнтовані на емоції, спрямовані на регуляцію емоційного стану, викликаного стресом. Вони включають такі стратегії, як пошук соціальної підтримки, переоцінка ситуації, відволікання, розслаблення, гумор і т.д. Наприклад, в тій же ситуації з іспитом, студент може звернутися за підтримкою до друзів і близьких, спробувати поглянути на ситуацію з іншого боку, зайнятися улюбленою справою, щоб відволіктися від негативних думок і т.д.

Крім цих двох основних типів, виділяють також копінг-стратегії, орієнтовані на уникнення, спрямовані на ухилення від стресової ситуації. Вони можуть виявлятися у формі заперечення проблеми, догляду за собою, втечі від реальності за рахунок входження у змінений стан через вживання ПАВ. Хоча стратегії уникнення можуть принести тимчасове полегшення, у довгостроковій перспективі вони часто виявляються неефективними і навіть контрпродуктивними, оскільки не дозволяють вирішити проблему та можуть погіршити ситуацію.

Стресостійкість, з погляду концепції копінг-поведінки, визначається як здатність ефективно використовувати різні копінг-стратегії залежно від характеру стресора та наявних ресурсів.

Люди з високою стійкістю до стресів володіють широким репертуаром копінг-стратегій і вміють вибирати найбільш доречні стратегії для конкретної ситуації [45].

Вони також здатні адаптувати свої стратегії в процесі подолання стресу, враховуючи обставини, що змінюються.

Важливий внесок у вивчення стресостійкості зробили дослідження когнітивної оцінки стресу, розвинені Лазарусом та Фолкман. Відповідно до цієї теорії, реакція людини на стресову ситуацію залежить не лише від характеристик самої ситуації, а й від того, як вона її оцінює.

Лазарус виділив два типи когнітивної оцінки: первинну та вторинну [50]. Первинна оцінка включає визначення того, чи є ситуація загрозливою, шкідливою або корисною для людини. Якщо ситуація сприймається як загрозлива або шкідлива, то запускається механізм стресу. Вторинна оцінка включає в себе оцінку наявних ресурсів та можливостей для подолання стресової ситуації. Якщо людина вважає, що в неї достатньо ресурсів, то вона починає використовувати активні копінг-стратегії, спрямовані на вирішення проблеми. Якщо ж вважає, що ресурсів недостатньо, то може використовувати стратегії, створені задля регулювання емоцій або уникнення.

У контексті вітчизняних психологічних досліджень стресостійкість визначається як елемент загальної опірності особистості до впливу стресових факторів і життєвих труднощів.

М.М. Шпак [39] визначає стресостійкість як інтегральну властивість, що забезпечує особистості, функціонування в складних та екстремальних умовах. Дослідниця підкреслює, що стресостійкість є не статичною якістю особистості, а динамічною характеристикою, яка формується і розвивається за допомогою безперервної взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем.

Л.Б. Наугольник виділяє різні рівні стійкості до стресу: від мінімального, що характеризується дезорганізацією діяльності під впливом стресових чинників, до високого, що дозволяє зберігати продуктивність і адаптуватися до динамічних змін умов життя [20].

Низький рівень стресостійкості характеризується підвищеною чутливістю до стресорів, швидким виникненням негативних емоційних

реакцій (тривога, страх, гнів), дезорганізацією діяльності та зниженням працездатності. Люди з низьким рівнем стресостійкості часто відчують труднощі в адаптації до нових умов і схильні до ризику розвитку психосоматичних захворювань.

Середній рівень стресостійкості характеризується помірною чутливістю до стресорів, здатністю контролювати свої емоції та зберігати працездатність у більшості стресових ситуацій. Люди із середнім рівнем стресостійкості можуть зазнавати тимчасових труднощів в адаптації до нових умов, але зазвичай успішно справляються з ними.

Високий рівень стресостійкості характеризується низькою чутливістю до стресорів, здатністю зберігати спокій та самовладання у складних ситуаціях, високою працездатністю та швидкою адаптацією до нових умов. Люди з високим рівнем стресостійкості мають розвинені навички саморегуляції і вміють ефективно використовувати різні копінг-стратегії.

У межах вітчизняної психологічної науки виділяються дослідження, створені задля аналізу стійкості особистості в професійній діяльності. Так, у дослідженнях, проведених в межах організаційної психології та психології праці, стресостійкість розглядається як одна з ключових професійно важливих якостей, що визначають успішність та ефективність діяльності у складних та напружених умовах [7, 15, 35]. Особлива увага приділяється розвитку стресостійкості у фахівців, які працюють у екстремальних професіях (рятувальники, пожежники, військові, лікарі) [1, 2, 3].

У контексті сучасної психології здоров'я стресостійкість розглядається як важливий фактор, що сприяє збереженню фізичного та психічного благополуччя. Дані наукових праць свідчать про те, що індивіди з добре розвиненою стресостійкістю мають меншу схильність до розвитку різних психосоматичних патологій, депресивних станів та тривожних розладів [4, 5, 8, 14, 17, 32, 55].

З профілактичною метою створюються різні тренінгові програми та методики, орієнтовані на розвиток навичок протистояння стресу і

формування принципів здорового life-work balance [11, 13, 19, 36, 38, 40, 41-43, 52].

Стресостійкість, як інтегральне поняття, є не просто відсутністю реакції на стрес, а скоріше, комплексною здатністю ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігаючи при цьому психічне та фізичне здоров'я, а також оптимальну продуктивність діяльності [18].

Аналіз наукових джерел показав, що в психологічній науці немає чіткого й однозначного розуміння змісту поняття «стресостійкість». Так, наприклад, Р. Шевченко визначає стресостійкість як комплексну (інтегральну) властивість особистості, що вирізняється необхідним ступенем адаптації до дій в екстремальних ситуаціях, сприяє перенесенню інтелектуальних, вольових й емоційних навантажень, зумовлених особливостями професійної діяльності, без відчуття несприятливих наслідків для роботи, свого здоров'я та здоров'я оточення [38, с. 6].

Г. Дубчак розглядала професійну стресостійкість майбутніх представників соціономічних професій, яку «слід розуміти як здатність людини протистояти негативному впливу стресових факторів професійної діяльності, зумовлену індивідуальним комплексом її вроджених і набутих властивостей та процесів, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети трудової діяльності в складній емоціогенній ситуації» [7, с. 14].

М. Кудіною розроблено рівнево-компонентну структуру стресостійкості, що базується на внутрішніх (особистісних) та зовнішніх (соціальних) ресурсах. Внутрішні ресурси є фундаментом стресостійкості. Вони впливають на особливості поведінки і діяльності у стресогенній ситуації та диференціюються на трьох рівнях: біологічному, особистісному та поведінковому. Зовнішні ресурси стресостійкості є результатом соціального впливу і допомагають особистості подолати стрес ззовні. До них, на думку дослідниці, належать: соціальна, емоційна, інформаційна, матеріальна підтримка; соціальна сміливість, гідні побутові умови, безпека життя, комфортний статус у соціальній групі, підтримка держави. Крім того,

на особистісному рівні в структурі внутрішніх ресурсів М. Кудінова виокремлює особистісний, емоційний, когнітивний та мотиваційний компоненти [18].

Отже, до структури стресостійкості входять когнітивні, емоційні, поведінкові та фізіологічні компоненти.

Когнітивний аспект є вирішальним фактором у формуванні відповіді на стресовий стимул. Він включає особливості сприйняття стресора, оцінку його значущості та наслідків, і навіть оцінку власних ресурсів подолання труднощів [16]. Важливу роль тут відіграє когнітивна гнучкість – здатність адаптувати свої переконання, установки і стратегії до обставин, що змінюються. Люди з розвинутою когнітивною гнучкістю здатні переосмислювати стресові ситуації, бачити в них можливості для зростання та навчання, а також розробляти альтернативні плани дій у разі невдачі. Наприклад, студент, який не склав іспит, може сприйняти це як трагедію, що свідчить про його некомпетентність, або як стимул для більш ретельної підготовки та покращення своїх знань.

Оцінка ситуації на когнітивному рівні чинить прямий вплив як на емоційну сферу людини, так і на її подальші дії. Особливу роль у структурі когнітивного компонента має схильність до оптимістичного сприйняття навколишньої дійсності. Дослідження показують, що люди, схильні до оптимізму, більш стійкі до стресу, оскільки вони частіше чекають на позитивні результати і вірять у свої сили [14]. Оптимізм дозволяє їм зберігати надію та мотивацію навіть у важких ситуаціях, що сприяє більш ефективному подоланню стресу.

Емоційний компонент стресостійкості пов'язаний із регуляцією емоційних реакцій на стрес. Емоційна стійкість характеризується здатністю контролювати негативні емоції, такі як тривога, гнів, сум, зберігати позитивний настрій та виявляти емпатію до інших людей [13].

Це не означає придушення емоцій, а скоріше говорить про вміння усвідомлювати їх, розуміти причини їх виникнення та вибирати адекватні

способи вираження та управління ними. Люди з розвиненим емоційним інтелектом краще справляються зі стресом, оскільки вони здатні ефективно регулювати свої емоції та емоції інших людей, що сприяє покращенню міжособистісних відносин та зниженню конфліктності [6].

Ключовим аспектом емоційного компонента є самосвідомість – здатність усвідомлювати свої емоції та розуміти, як вони впливають на поведінку. Люди, які мають високий рівень самосвідомості, можуть вчасно помітити ознаки стресу і вжити заходів для його зниження [53].

Наприклад, вони можуть усвідомити, що почуття тривоги перед важливою зустріччю призводить до погіршення концентрації уваги та погіршення якості роботи. У цьому випадку вони можуть використовувати техніки релаксації або звернутися за підтримкою до колег, щоб знизити рівень тривоги та покращити свою продуктивність.

Поведінковий аспект стресостійкості охоплює здібності до продуктивної взаємодії з іншими людьми, навички вирішення труднощів, що виникають, а також компетенції в плануванні та організації власної роботи. Асертивна поведінка, тобто здатність відстоювати свої права та інтереси, не порушуючи прав інших людей, є важливим фактором стресостійкості [47].

Люди, які мають навички асертивної поведінки, здатні ефективно комунікувати, встановлювати кордони та вирішувати конфлікти, що знижує ймовірність виникнення стресових ситуацій та покращує якість міжособистісних відносин.

Особливе значення в межах поведінкового компонента має освоєння технік управління часом. Вміння ефективно планувати та організовувати свій час дозволяє знизити почуття перевантаженості та підвищити почуття контролю над ситуацією. Особи, які вміють грамотно розподіляти пріоритети, делегувати завдання та боротися з прокрастинацією, стикаються зі стресом, викликаним браком часу та відчуттям незавершеності, значно рідше [52].

Фізіологічний компонент відображає стан здоров'я та здатність організму адаптуватися до фізіологічних стресорів. Систематичні заняття фізичною активністю, підтримання здорового способу життя та чітке дотримання режиму сну і неспання спроможні значно зміцнити здатність організму протистояти стресовим навантаженням [49]. 26 Регулярні фізичні навантаження стимулюють секрецію ендорфінів – природних гормонів щастя, які сприятливо впливають на емоційний стан і допомагають боротися зі стресом. Збалансований раціон, багатий на вітаміни і мінерали, є джерелом життєво важливих елементів, необхідних для підтримки нормальної роботи організму при підвищених навантаженнях. Дотримання режиму дня, що включає достатню кількість сну, дозволяє організму відновлюватись та справлятися з навантаженнями.

Важливим аспектом фізіологічного компонента є здатність до релаксації. Вміння розслаблятися та знімати напругу дозволяє знизити рівень стресу та запобігти його негативному впливу на здоров'я. Спеціальні практики релаксації, серед яких медитативні техніки, елементи йоги та цілеспрямовані дихальні вправи, можуть бути дієвими інструментами для нормалізації стресових проявів та оптимізації загального стану.

Система стресостійкості організована як багатокомпонентний механізм, що поєднує когнітивні процеси, емоційні реакції, моделі поведінки та фізіологічні функції. Розвиток кожного з цих компонентів сприяє підвищенню стійкості до стресу та покращенню якості життя. Так само важливою є соціальна адаптація, яка допоможе людині пристосуватися до нових умов життя.

Соціальна адаптація – це процес пристосування індивіда до нових соціальних умов, що включає в себе засвоєння норм і цінностей, прийнятих у даному суспільстві, встановлення соціальних зв'язків та адаптацію до нових ролей та обов'язків [23, 26].

Стресостійкість виступає ключовим фактором, що сприяє успішній соціальній адаптації особистості, оскільки дозволяє їй продуктивно долати

життєві труднощі та гнучко реагувати на зміни у навколишньому середовищі. Індивіди з високим рівнем стійкості до стресу легше пристосовуються до нових обставин, ефективніше справляються з проблемами, що виникають, і демонструють більш злагоджену взаємодію з іншими людьми.

Адаптація до нових умов – життя в реаліях війни – є предиктором успішної соціальної адаптації. Внутрішнє переміщення, зміна життєвого стереотипу, закінчення вищого навчального закладу – всі ці події вимагають від особистості гнучкості та адаптивності. Стресостійкі люди легше освоюють нові навички, приймають зміни та знаходять можливості для розвитку за нових обставин [22]. Вони не бояться невідомості, а сприймають її як виклик та можливість для зростання. Завдяки своїй здатності до когнітивної переробки стресових ситуацій вони можуть бачити у змінах не лише загрозу, а й нові перспективи.

У процесі соціальної адаптації неминуче виникають труднощі та перешкоди. Це можуть бути проблеми з пошуком житла, встановленням нових соціальних контактів, освоєнням нових професійних навичок, подоланням конфліктів з оточуючими. Стресостійкі люди більш впевнені у своїх силах, наполегливіші в досягненні цілей і більш ефективно використовують стратегії подолання труднощів [22]. Вони не капітулюють при перших невдачах, а аналізують свої помилки, роблять висновки і продовжують рухатися вперед. Завдяки своїй емоційній стійкості вони зберігають позитивний настрій і віру у свої сили навіть у найскладніших ситуаціях.

Ефективна взаємодія з оточуючими є важливим аспектом соціальної адаптації. Встановлення дружніх зв'язків, побудова ефективних робочих відносин, участь у житті громади – все це сприяє успішній інтеграції в нове суспільство. Люди з високою стійкістю до стресів відрізняються більш глибоким розумінням емоцій оточуючих, вмінням конструктивно вирішувати конфлікти і здатністю вибудовувати стійкі і продуктивні міжособистісні

стосунки [22].

Завдяки своєму розвиненому емоційному інтелекту, вони здатні співпереживати іншим людям, розуміти їхні потреби та мотиви, що сприяє встановленню довірчих та гармонійних відносин. Крім цього, володіючи навичками асертивної поведінки, вони можуть продуктивно спілкуватися, впевнено представляти свої потреби та відстоювати свою позицію, не порушуючи при цьому прав оточуючих.

Таким чином, особи, які володіють високою стресостійкістю, легше адаптуються до реалій сьогодення та життя в умовах війни, краще справляються з труднощами і більш ефективно взаємодіють з оточуючими. Формування навичок резиліентності є ключовим аспектом досягнення успіху як в особистісному розвитку, так і в професійній діяльності майбутніх і вже діючих надавачів психологічних послуг.

1.2. Зв'язок стресостійкості з толерантністю до невизначеності, життєстійкістю та тривожністю

Стресостійкість, як ключовий чинник адаптації особистості до складних життєвих обставин, не існує ізольовано. Вона тісно переплетена з іншими важливими психологічними конструктами, такими як толерантність до невизначеності, життєстійкість та тривожність. Аналіз подібних взаємозв'язків дозволяє глибше дослідити механізм стресостійкості та створити ефективні інструменти для її посилення. В умовах сучасного світу, що характеризується високою динамікою, нестабільністю, непередбачуваністю, перманентними загрозами життю і здоров'ю роль стресостійкості та її взаємозв'язку з толерантністю до невизначеності стають особливо актуальними.

Толерантність до невизначеності визначається як здатність індивіда сприймати та переносити ситуації, що характеризуються відсутністю чіткої інформації, непередбачуваністю та множинністю можливих результатів [37].

Це поняття охоплює широкий спектр реакцій на неясність та незрозумілість від уникнення та дискомфорту до прийняття та активного дослідження.

В умовах війни, що характеризується стрімкими змінами та надлишком інформації, у т.ч. ворожих ІІСО, здатність миритися з невизначеністю стає особливо значущою.

Глобалізація, технологічний прогрес та економічні коливання створюють середовище, де невизначеність стає постійним супутником людини. Стресостійкі люди, як правило, мають більш високу толерантність до невизначеності. Вони здатні зберігати спокій та конструктивно діяти у ситуаціях, коли немає повної ясності щодо майбутнього. Це пояснюється тим, що стресостійкість включає в себе когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, що дозволяють ефективно справлятися з викликами та адаптуватися до умов, що змінюються. У свою чергу, висока толерантність до невизначеності сприяє більш гнучкому та адаптивному реагуванню на стресові ситуації, знижуючи рівень тривоги та напруження.

Дослідження показують, що особи з низькою толерантністю частіше відчують тривогу і стрес у ситуаціях невизначеності [37]. Вони схильні до уникнення невизначених ситуацій та пошуку контролю, що може призводити до неадаптивних стратегій поведінки, таких як надмірне планування, пошук гарантій та ригідність у мисленні. Подібні стратегії можуть бути ефективними у короткостроковій перспективі, але в довгостроковій перспективі вони призводять до збільшення стресу та зниження адаптивності. Наприклад, людина, яка зазнає дискомфорту в ситуаціях невизначеності, може уникати нових проєктів або відмовлятися від змін на роботі, що обмежує її можливості для розвитку та кар'єрного зростання.

З іншого боку, люди з високою толерантністю сприймають невизначеність як виклик та можливість для зростання. Вони більш відкриті до нового досвіду, готові ризикувати та експериментувати. Це надає їм можливість успішніше пристосовуватися до мінливих обставин і знаходити конструктивні рішення у складних ситуаціях [22].

Вони вбачають у невизначеності не загрозу, а можливість для навчання, розвитку та пошуку нових рішень. Наприклад, підприємець з високою толерантністю до невизначеності буде більш схильний до інновацій та ризику у бізнесі, що може призвести до успіху в умовах конкуренції.

Важливо відзначити, що толерантність до невизначеності – це мінлива характеристика, яка може прогресувати під впливом життєвих ситуацій, навчальних процесів та свідомої роботи над власним розвитком. Існують різні методи та техніки, спрямовані на підвищення толерантності до невизначеності, такі як:

1) *когнітивна реструктуризація*: зміна негативних думок та переконань, пов'язаних з невизначеністю, на більш позитивні та реалістичні. Наприклад, замість думки «Я не впораюся, якщо щось піде не так» можна сформулювати «Я можу адаптуватися до будь-яких змін і знайти рішення»;

2) *експозиційна терапія*: поступове занурення в ситуації, що викликають тривогу та дискомфорт через невизначеність. Наприклад, можна почати з малого: спробувати інший маршрут на роботу або піти в новий ресторан, поступово збільшуючи рівень невизначеності;

3) *практики усвідомленості*: розвиток здатності приймати своє теперішнє і самого себе таким, як є, без засудження та прагнення контролю. Медитація, йога та інші практики усвідомленості допомагають знизити рівень тривоги та напруження, пов'язані з невизначеністю;

4) *формування компетенцій у вирішенні проблем*: удосконалення вмінь оцінювати обставини, створювати варіативні стратегії дій та робити зважений вибір в умовах відсутності повної інформації. Це допомагає відчувати себе більш впевнено та компетентно у складних ситуаціях;

5) *постановка реалістичних цілей*: встановлення чітких, але гнучких цілей, які можна коригувати залежно від мінливих обставин. Це дозволяє зберігати мотивацію та напрямок руху, навіть коли майбутнє здається невизначеним.

Зв'язок між стресостійкістю та толерантністю до невизначеності носить двоспрямований характер, де кожна з цих характеристик посилює прояви іншої. Висока толерантність до невизначеності сприяє підвищенню стресостійкості, а розвиток стресостійкості, у свою чергу, зміцнює здатність переносити та адаптуватися до невизначеності.

Розвиток обох цих якостей є важливою умовою для успішної адаптації до викликів сучасного світу та підтримки психологічного благополуччя [23, 26].

Також пропонуємо розглянути стресостійкість крізь призму концепції життєстійкості.

Життєстійкість – це складний особистісний конструкт, який є системою переконань про себе, світ і відносини з ним, що дозволяє людині витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню стабільність і продовжуючи активно діяти [51].

На відміну від простої відсутності негативних реакцій на стрес, життєстійкість передбачає активне перетворення стресових ситуацій у можливості для зростання та розвитку. Цей феномен не є вродженою якістю, а формується у процесі взаємодії особистості з навколишнім середовищем та може бути розвинений протягом життя.

Концепція життєстійкості включає три взаємопов'язані компоненти: залучення, контроль і прийняття ризику (виклик) [51].

Кожен з цих аспектів робить істотний внесок у розвиток здатності особистості протистояти стресовим впливам.

Залучення. Цей компонент відбиває переконаність людини у тому, що все, що відбувається у будь-якій діяльності та стосунках з іншими – цінно і цікаво. Залучення виявляється у прагненні до отримання нових знань, активному інтересі до навколишньої дійсності, готовності брати на себе відповідальність і спрямовувати свої зусилля на реалізацію поставлених завдань.

Контроль. Цей елемент демонструє, наскільки людина впевнена у можливості впливати на події, що відбуваються навколо неї, і регулювати різні аспекти свого життя. Він передбачає віру у свою здатність справлятися з труднощами, ухвалювати рішення та нести за них відповідальність. Слід підкреслити, що прагнення контролю не повинно переростати в нав'язливе тяжіння до ідеалу та завищені, недосяжні вимоги до себе та оточуючих. Контроль включає в себе вміння адаптуватися до обставин, зберігати гнучкість суджень і конструктивно працювати над допущеними помилками.

Прийняття ризику. Цей компонент демонструє готовність людини діяти у нових, невизначених ситуаціях, сприймаючи зміни як можливість зростання і розвитку. Готовність приймати ризики ґрунтується на можливості отримувати уроки з невдач і використовувати їх задля майбутніх досягнень. Прийняття ризику не означає нерозсудливості або нехтування безпекою. Скоріше, воно передбачає усвідомлене прагнення до нового досвіду, готовність виходити із зони комфорту і не боятися невизначеності.

Життєстійкість і стресостійкість – феномени, які хоч і взаємопов'язані, проте мають суттєві відмінності у своїй структурі та механізмах прояву.

Стресостійкість характеризується як здатність індивіда протистояти стресовим впливам, зберігаючи при цьому стабільний стан психічного та фізичного здоров'я без значних негативних проявів.

Життєстійкість, в свою чергу, є більш широкою концепцією, що містить у собі як стійкість до стресу, так і здатність до активного подолання труднощів, до зростання та розвитку у складних ситуаціях.

Життєстійкість постає як ресурс, що дозволяє людині ефективно справлятися зі стресом. Люди з високою життєстійкістю стійкіші до негативних наслідків стресу, вони швидше відновлюються після важких ситуацій і зберігають оптимізм.

Компоненти життєстійкості – залучення, контроль та прийняття ризику – сприяють формуванню позитивного ставлення до стресу, зниженню рівня тривоги та депресії, підвищенню самооцінки та впевненості у собі.

Залучення допомагає людині знаходити сенс і задоволення в житті, що знижує відчуття відчуження та самотності, які часто супроводжують стресові ситуації.

Контроль дає людині відчуття влади над своїм життям, що дозволяє їй ефективніше планувати свої дії та справлятися з труднощами.

Прийняття ризику стимулює людину до пошуку нових рішень та розвитку нових навичок, що допомагає їй адаптуватися до змінних умов та долати перешкоди.

Дослідження показують, що життєстійкість є предиктором стійкості до стресів [16, 23, 26-28, 46]. Процес становлення життєстійкості безпосередньо пов'язаний із збільшенням потенціалу протистояння стресу та покращенням загального душевного самопочуття. У свою чергу успішне подолання стресових ситуацій може сприяти зміцненню життєстійкості, формуванню почуття компетентності та впевненості у своїх силах.

Життєстійкість не є вродженою якістю, а формується у процесі життя під впливом різних чинників, таких як виховання, соціальне оточення, життєвий досвід та особистісні особливості. Розвиток життєстійкості – це цілеспрямований процес, що включає формування позитивних переконань про себе і світ, розвиток навичок подолання стресу, зміцнення соціальних зв'язків і пошук сенсу в житті.

Існують різні програми та техніки, спрямовані на розвиток життєстійкості. Вони включають:

- 1) *когнітивні техніки*, спрямовані на зміну негативних думок і переконань, формування позитивного мислення та розвиток реалістичного погляду на життя [41];

- 2) *емоційні техніки*, створені задля розвитку емоційної усвідомленості, регуляції емоцій і формування позитивного ставлення себе та інших [41];

3) *поведінкові техніки*, створені задля розвитку навичок подолання стресів, планування часу, постановки цілей і досягнення результатів [41];

4) *соціальні техніки*, створені задля зміцнення соціальних зв'язків, розвитку навичок спілкування та підтримки, формування почуття приналежності до групи [41].

Важливим аспектом розвитку життєстійкості є формування усвідомленості – здатності зосереджуватися на поточному моменті, помічати свої думки, почуття та відчуття, не оцінюючи і не засуджуючи їх. Усвідомленість допомагає краще розуміти себе, свої потреби та ефективніше справлятися зі стресом.

В умовах наростаючої нестабільності та невизначеності, життєстійкість стає одним із ключових факторів, що визначають якість життя та здатність людини адаптуватися до змінних умов.

Стресостійкість і тривожність, як дві протилежні характеристики емоційного стану людини, відіграють ключову роль в адаптації до стресових ситуацій та підтримці психічного здоров'я.

Розуміння взаємозв'язку між цими характеристиками особистості, і навіть чинників, які впливають на їх формування, є важливим для розробки ефективних стратегій підвищення стресостійкості та зниження рівня тривожності.

Тривожність, як психологічний феномен, є схильністю до переживання почуття тривоги, занепокоєння і напруги в різних ситуаціях, навіть якщо для цього немає об'єктивних підстав [33].

Цей стан характеризується суб'єктивним відчуттям загрози, невизначеності та передчуттям несприятливого результату подій. Тривожність може проявлятися як у конкретних ситуаціях (ситуативна тривожність), так і бути стійкою рисою характеру (особистісна тривожність).

Ситуативна тривожність виникає як реакція на певну стресову ситуацію та носить тимчасовий характер. Вона може проявлятися у вигляді дратівливості, занепокоєння, прискореного серцебиття та інших

фізіологічних реакцій.

Особистісна тривожність є стабільною якістю особистості, що відображає схильність індивіда до виникнення почуття тривоги за різних обставин, навіть за відсутності об'єктивних причин для занепокоєння.

Тривожні люди більш сприйнятливі до стресових факторів, вони частіше відчують негативні емоції, такі як страх, гнів, смуток та розчарування. Їм складніше справлятися з труднощами, приймати виважені рішення та зберігати спокій у складних ситуаціях.

Тривожність може призводити до погіршення концентрації уваги, порушення сну, зниження працездатності, що зрештою знижує здатність ефективно діяти у стресових ситуаціях.

На відміну від тривожності, стресостійкість розглядається як позитивна особистісна характеристика, що сприяє успішному подоланню стресових ситуацій та збереженню психологічної і фізіологічної рівноваги. Люди з високою стійкістю до стресів більш впевнені у своїх силах, вони краще контролюють свої емоції і здатні знаходити конструктивні способи вирішення проблем. Це дозволяє їм знижувати рівень тривоги та зберігати спокій у складних ситуаціях.

Важливо відзначити, що між стресостійкістю та тривожністю існує зворотний зв'язок: зниження тривожності сприяє підвищенню стресостійкості, і навпаки [34].

Це означає, що робота з тривожністю (наприклад, за допомогою когнітивно-поведінкової терапії) може бути ефективним способом підвищення стійкості до стресів. З іншого боку, формування антистресових компетенцій, таких як регулювання емоційних станів, навички вирішення складних ситуацій та розвиток соціальної впевненості може стати ефективним інструментом у зниженні рівня тривожності [29].

Таким чином, стресостійкість і тривожність є взаємопов'язаними і взаємозумовленими якостями особистості, що впливають одна на одну. Робота над підвищенням стійкості до стресів і зниженням тривожності

повинна проводитися комплексно, з урахуванням індивідуальних особливостей людини і специфіки стресових ситуацій, з якими вона стикається.

Рівень стійкості до стресів і ступінь тривожності формуються під впливом різних елементів: біологічних передумов, специфіки сімейного виховання, особливостей соціального середовища, отриманого життєвого досвіду і обраних стратегій поведінки в моменти стресу.

Спадкові схильності здатні впливати на розвиток таких характеристик, як тривожність та стресостійкість. Деякі люди більш схильні до переживання тривоги, ніж інші, через особливості їх нервової системи та гормонального фону.

Однак, генетична схильність не є визначальним фактором, і вплив навколишнього середовища та життєвого досвіду може суттєво змінити траєкторію розвитку цих характеристик.

Характер виховання грає важливу роль у становленні здатності протистояти стресу і формуванні тривожних реакцій. Діти, виховані в атмосфері безпеки, підтримки та любові, як правило, мають більш високу стресостійкість і менший рівень тривожності. Вони навчаються довіряти собі та світу, розвивають навички саморегуляції та ефективно справляються зі стресовими ситуаціями. І навпаки, діти, виховані в атмосфері критики, контролю та насильства, часто відчують підвищений рівень тривожності та мають низьку стресостійкість [44].

Соціальні зв'язки займають ключове місце у розвитку стресостійкості та регуляції тривожності. Допомога та підтримка родичів, приятелів та робочого колективу можуть значно полегшити процес боротьби зі стресом та зменшити прояви тривоги. Наявність позитивних соціальних зв'язків та почуття приналежності до групи може підвищити впевненість у собі та знизити почуття самотності та ізоляції, які часто супроводжують тривогу.

Життєвий досвід, особливо досвід подолання труднощів і стресових ситуацій, може суттєво вплинути на формування стресостійкості. Люди, які

успішно справлялися зі стресом у минулому, як правило, мають вищу стресостійкість і менший рівень тривожності. Вони навчилися здобувати уроки зі своїх помилок і використовувати свій досвід для вирішення нових проблем.

Індивідуальні стратегії копінг-поведінки, тобто способи, якими людина справляється зі стресовими ситуаціями, також впливають на формування стресостійкості та тривожності. Продуктивні моделі поведінки у стресових ситуаціях, включаючи проактивне вирішення труднощів, залучення допомоги із соціального оточення та конструктивну переоцінку того, що відбувається, здатні зміцнити опір стресу та мінімізувати рівень тривоги. Навпаки, неефективні стратегії копінг-поведінки, такі як уникнення, придушення емоцій і вживання ПАР, можуть посилити тривогу та знизити стресостійкість.

На сьогодні відома велика кількість підходів та технік, які здатні сприяти зміцненню стресостійкості та мінімізації проявів тривожності. Ці методи можна розділити на декілька категорій:

1. Психотерапевтичні методи: когнітивно-поведінкова терапія, гештальт-терапія, психодинамічна терапія та інші. Ці методи спрямовані на зміну негативних думок та переконань, розвиток навичок саморегуляції та підвищення впевненості у собі.

2. Методи релаксації: медитація, йога, аутогенне тренування, прогресивна м'язова релаксація та інші. Ці методи спрямовані на зниження фізичної та емоційної напруги, поліпшення сну та підвищення загального рівня благополуччя.

3. Рухова активність: регулярна практика спортивних занять або інших форм фізичної діяльності допомагає мінімізувати прояви тривоги, стабілізувати емоційний стан та розвинути антистресову стійкість [19].

4. Соціальна підтримка: спілкування з друзями, сім'єю та іншими людьми, які можуть надати підтримку та розуміння, може допомогти впоратися зі стресом та знизити рівень тривоги.

5. Оптимізація повсякденного життя: правильне харчування, якісний сон, виключення шкідливих звичок та дотримання режиму дня можуть суттєво модифікувати рівень тривожності та стресостійкості [19].

6. Розвиток усвідомленості: практика усвідомленості (*Mindfulness*) допомагає зосереджуватися на поточному моменті, усвідомлювати свої думки та емоції без засудження, що сприяє зниженню тривоги та покращенню саморегуляції [43].

7. Тайм-менеджмент: ефективне планування часу та розстановка пріоритетів допомагають знизити почуття перевантаженості та контролювати ситуацію, що знижує рівень тривоги [1].

8. Розвиток навичок вирішення проблем: навчання технікам вирішення проблем допомагає почуватися впевненіше у складних ситуаціях і знижує тривогу, пов'язану з невизначеністю [42].

9. Управління стресом на робочому місці: навчання технікам управління стресом, організація робочого простору та встановлення меж між роботою та особистим життям можуть знизити рівень тривожності, пов'язаної з професійною діяльністю [35, 38].

Вибір конкретних методів підвищення стресостійкості та зниження тривожності має здійснюватися індивідуально, з урахуванням особливостей особистості, характеру стресових ситуацій та наявності супутніх проблем.

У певних ситуаціях навіть у надавачів психологічних послуг може виникнути потреба у кваліфікованій підтримці іншого фахівця або групи фахівців – супервізорів, неврологів, психотерапевтів. Інтервізійні групи також є дієвим засобом психопрофілактики емоційного вигорання та втоми від співчуття в умовах війни.

Стресостійкість і тривожність є важливими характеристиками особистості, що суттєво впливають на адаптацію до стресових ситуацій і підтримку ментального здоров'я. Розуміння взаємозв'язку між цими поняттями, а також факторів, що впливають на їх формування, є важливим для розробки ефективних стратегій підвищення стійкості до стресів і

зниження рівня тривожності.

Взаємодія між стресостійкістю, толерантністю до невизначеності, життєстійкістю та тривожністю є комплексною та багатокомпонентною структурою.

Аналіз наукової літератури показує, що стресостійкість тісно пов'язана з вищою толерантністю до невизначеності, що дозволяє індивіду більш спокійно та адаптивно реагувати на непередбачувані ситуації. Життєстійкість, як ключовий фактор подолання труднощів, також виявляє значну позитивну кореляцію зі стресостійкістю, вказуючи на те, що люди з високим рівнем життєстійкості краще справляються зі стресовими ситуаціями та швидше відновлюються після них.

Навпаки, рівень тривожності демонструє стійкий зворотний зв'язок зі стресостійкістю, що наголошує на важливості роботи над зниженням тривожних реакцій з метою підвищення ефективності подолання стресових ситуацій. Розвиток стресостійкості, у поєднанні з підвищенням толерантності до невизначеності та життєстійкості, є важливою детермінантою зниження тривожності та підвищення загального психологічного благополуччя.

1.3. Чинники стресостійкості студентів магістратури

Рівень стресостійкості випускників магістратури – це складний інтегральний показник, який формується під впливом цілої низки чинників: соціально-демографічних, психологічних, академічних викликів, пов'язаних із закінченням ЗВО та переходом до нового етапу життя в реаліях війни.

Соціально-демографічні чинники виступають важливими детермінантами впливу на формування механізмів опору до стресу у студентів, які завершують навчання у ЗВО. Серед ключових факторів виділяються гендерна приналежність, вікова категорія, сімейний статус, економічний стан та умови проживання. Ці фактори формують контекст, у якому студент існує та адаптується до вимог освітнього середовища та

зовнішнього світу.

1. Стать. Результати досліджень часто демонструють відмінності в рівні стресостійкості між юнаками та дівчатами. Деякі дослідження вказують на більш високу схильність до стресу у жінок та дівчат, що може бути пов'язане з гендерними стереотипами, соціальними очікуваннями та особливостями емоційної регуляції [38].

Дівчата часто стикаються з більшою соціальною оцінкою та тиском, пов'язаним із зовнішністю, успіхом в особистому житті та професійною самореалізацією, що може призводити до збільшення рівня тривожності та стресу.

Однак інші дослідження не виявляють значних відмінностей або вказують на більш високу стійкість до стресів у жінок та дівчат у певних ситуаціях [38].

Ці протиріччя наголошують на необхідності врахування специфіки вибірки та контексту дослідження.

2. Вік є важливим фактором, оскільки з віком відбувається накопичення життєвого досвіду, формування більш зрілих механізмів адаптації та підвищення рівня самосвідомості. Студенти магістратури заочної форми здобуття освіти за спеціальністю 053 (С4) Психологія, як правило, старші за студентів денної форми що може відбиватися на їх здатності справлятися зі стресом [34].

Більш зрілі студенти, як правило, мають більш розвинені навички саморегуляції, краще усвідомлюють свої сильні та слабкі сторони, що дозволяє їм більш ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Однак, з іншого боку, молодший вік може бути пов'язаний з більшою гнучкістю та адаптивністю до нових умов. Юні студенти можуть бути більш відкритими до нових можливостей та легше адаптуватися до змін, що може сприяти зниженню рівня стресу.

Крім того, з віком можуть накопичуватися інші стресові фактори, такі як фінансові зобов'язання або проблеми зі здоров'ям, що можуть знижувати

стресостійкість.

3. Сімейний стан. Чинник наявності сім'ї має подвійну природу впливу на здатність людини опиратися стресовим ситуаціям. З одного боку, сім'я може бути джерелом соціальної підтримки, емоційної стабільності та матеріальної допомоги, що сприяє зниженню рівня стресу [5]. Сімейна підтримка може відігравати важливу роль у подоланні труднощів, пов'язаних із навчанням та професійною самореалізацією.

З іншого боку, сімейні обов'язки та фінансові труднощі, пов'язані зі змістом сім'ї, можуть створювати додаткове навантаження та збільшувати рівень стресу, особливо у студентів, які поєднують навчання з роботою та сімейними обов'язками [14].

Вплив сімейного стану на стресостійкість залежить від багатьох факторів, включаючи якість відносин у сім'ї, рівень підтримки з боку чоловіка й інших членів сім'ї, а також індивідуальні особливості особистості студента.

4. Соціально-економічний статус. Матеріальне становище сім'ї та особистий дохід студента істотно впливають на його стресостійкість. Фінансові труднощі, борги за навчання, втрата попереднього місця роботи і необхідність підробляти, щоб забезпечити себе та свою сім'ю, можуть стати серйозними джерелами стресу [16], так само, як і служба в ЗСУ.

Студенти, змушені витратити багато часу на роботу, можуть відчувати нестачу часу на навчання, відпочинок та соціальну взаємодію, що може призводити до зниження успішності, погіршення емоційного стану та зниження стресостійкості.

Студенти із сімей з вищим соціально-економічним статусом, як правило, мають більше можливостей для здобуття якісної освіти, доступу до ресурсів та підтримки, що сприяє формуванню вищої стійкості до стресів. Вони можуть дозволити собі не працювати під час навчання, зосередитися на навчанні та саморозвитку, а також мати доступ до додаткових освітніх ресурсів та психологічної підтримки.

Проживання в гуртожитку, орендованій квартирі або з батьками також може впливати на рівень стресостійкості. Проживання у гуртожитку може бути пов'язане з шумом, відсутністю особистого простору, конфліктами із сусідами та необхідністю адаптуватися до нових умов життя [16].

Нестача особистого простору та постійний шум можуть призводити до дратівливості, втоми та зниження концентрації уваги, що може негативно позначатися на успішності та стресостійкості.

Оренда житла може призводити до виникнення фінансових труднощів та відчуття нестабільності. Студенти, змушені витратити значну частину свого бюджету на оплату житла, можуть відчувати фінансовий стрес та занепокоєння за своє майбутнє.

Проживання з батьками може надавати як підтримку, так і контроль, що може по-різному впливати на стресостійкість студента [16].

З одного боку, батьки можуть надавати емоційну та матеріальну підтримку, допомагати у вирішенні побутових питань та створювати комфортну атмосферу для навчання.

З іншого боку, надмірний контроль з боку батьків може обмежувати самостійність студента, викликати почуття протесту та знижувати стресостійкість.

Показники соціально-демографічного характеру суттєво впливають на здатність студентів-випускників протистояти стресу. Їхній аналіз дає можливість створювати персоналізовані методики підтримки, адаптовані під особливості та запити окремих здобувачів вищої освіти.

5. Психологічні чинники. У період завершення навчання в університеті, коли магістри стикаються з необхідністю адаптації до нових умов, пошуку роботи та визначення свого місця в житті, психологічні фактори набувають особливої значущості. Саме вони багато в чому визначають здатність майбутнього надавача психологічних послуг ефективно справлятися зі стресом, зберігати ментальне здоров'я та досягати поставленої мети.

5.1. Особистісні особливості, будучи стійкими характеристиками індивіда, істотно впливають на сприйняття стресових ситуацій і на поведінку в них. Найчастіше у дослідженнях стресостійкості розглядаються такі риси характеру, як екстраверсія, інтроверсія, нейротизм, доброзичливість та свідомість.

Особи з високим рівнем *нейротизму* характеризуються підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю та схильністю до депресивних станів. Ці особливості можуть посилювати сприйняття стресових ситуацій як загрозливих та знижувати здатність ефективно справлятися з ними.

Згідно з проведеними дослідженнями, підвищений рівень нейротизму корелює зі збільшенням ризику виникнення емоційного вигорання та зниженням рівня задоволеності життям [53].

Екстраверти, як правило, більш товариські, енергійні та орієнтовані на зовнішній світ. Вони можуть легше знаходити підтримку у соціальних контактах та використовувати їх для зниження стресу.

Інтроверти, навпаки, більш схильні до усамітнення та роздумів. Вони можуть відчувати більший стрес від інтенсивної соціальної взаємодії, але при цьому мати розвинені навички самоаналізу і саморегуляції [53].

Доброзичливі люди характеризуються емпатією, готовністю до співпраці та турботою про інших

Свідомі люди відрізняються організованістю, відповідальністю та націленістю на результат. Ці риси характеру сприяють формуванню позитивних міжособистісних відносин, ефективному плануванню та досягненню цілей, що, у свою чергу, підвищує стресостійкість [53].

5.2. Когнітивні стратегії – це способи мислення та обробки інформації, які використовуються для оцінки та управління стресовими ситуаціями. Розвинені когнітивні стратегії дозволяють студентам раціональніше оцінювати проблеми, шукати конструктивні шляхи подолання складних обставин та адаптуватися до змін.

Когнітивна переоцінка: ця стратегія полягає у зміні сприйняття стресової ситуації з метою зниження її негативного впливу. Наприклад, студент може переосмислити невдачу на іспиті як можливість для подальшого зростання та розвитку, а не як особисту трагедію.

Вирішення проблем: ця стратегія передбачає активний пошук та реалізацію рішень для усунення джерела стресу або пом'якшення його наслідків. Наприклад, студент, який має труднощі з написанням кваліфікаційної роботи, може звернутися за допомогою до наукового керівника, відвідати консультації або скористатися додатковими навчальними матеріалами.

Позитивне мислення: ця стратегія полягає у фокусуванні на позитивних аспектах ситуації та очікуванні сприятливого результату. Позитивна установка допомагає зберігати оптимістичний погляд, самовпевненість та мотивацію для досягнення цілей.

5.3. Емоційний інтелект (EQ) являє собою сукупність здібностей, що включають розпізнавання, осмислення та регуляцію власних емоцій, а також розуміння емоційного стану інших людей. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє більш успішній адаптації студентів до стресових ситуацій, підтримці доброзичливої, кооперативної взаємодії з оточуючими та прийняттю обґрунтованих рішень.

Самосвідомість – це вміння розпізнавати та розуміти свої емоції, усвідомлювати їх вплив на поведінку, а також приймати себе без самозасудження.

Саморегуляція передбачає контроль над своїми емоціями, вміння стримувати імпульсивні реакції та гнучко реагувати на зміни у зовнішньому середовищі.

Соціальна обізнаність полягає у здатності емпатично сприймати почуття та переживання інших людей, а також будувати з ними довірчі взаємини.

Управління відносинами – включає навички ефективного спілкування, врегулювання конфліктів і формування комфортної та продуктивної атмосфери у процесі взаємодії [30].

5.4. Рівень самооцінки відбиває суб'єктивне ставлення особистості до самої себе, що включає оцінку своєї значимості, компетентності і внутрішньої цінності. Студенти з високою самооцінкою, як правило, більш впевнені у своїх силах та здібностях, що дозволяє їм більш ефективно справлятися зі стресом та досягати поставлених цілей.

Адекватна самооцінка: ґрунтується на реалістичній оцінці своїх сильних та слабких сторін. Студенти з адекватною самооцінкою приймають себе такими, якими вони є, і не прагнуть постійного порівняння з іншими.

Впевненість у собі: віра у свої здібності та можливість успішно впоратися з поставленими завданнями.

Позитивне ставлення до себе: прийняття себе з повагою та любов'ю, незалежно від успіхів та невдач.

Низька самооцінка може призводити до підвищеної тривожності, невпевненості в собі та зниження мотивації до досягнення цілей [45].

5.5. Наявність психологічних проблем: наявність депресії, тривожних розладів, панічних атак або інших психологічних проблем може суттєво знижувати стресостійкість магістрів. Дані стани, широко розповсюджені серед здобувачів ВО у зв'язку з проживанням та навчанням у потенційно-небезпечному регіоні з постійним наближенням лінії фронту, часто провокують погіршення когнітивної діяльності, порушення емоційної стабільності та зниження потенціалу до адаптації у напружених ситуаціях.

Депресія характеризується зниженим настроєм, втратою інтересу до життя, втомою та порушеннями сну.

Тривожні розлади включають генералізований тривожний розлад, соціальний тривожний розлад, панічні атаки та інші стани, що характеризуються підвищеною тривожністю та занепокоєнням.

Синдром емоційного вигорання – стан емоційного, фізичного та психічного виснаження, викликаний тривалим стресом на роботі або в навчанні.

Студенти, які мають психологічні проблеми, потребують своєчасної професійної допомоги.

Отже, на рівень розвитку стресостійкості здобувачів ВО істотно впливають психологічні чинники: особистісні особливості, когнітивні стратегії, емоційний інтелект, рівень самооцінки та наявність психологічних проблем, які можуть посилювати або, навпаки, знижувати здатність ефективно справлятися зі стресом та адаптуватися до нових умов. Розуміння цих факторів та робота над їх розвитком може допомогти студентам успішно подолати труднощі перехідного періоду та досягти професійного й особистого благополуччя.

6. Академічні чинники відіграють суттєву роль у формуванні стресостійкості студентів, особливо на завершальному етапі навчання в університеті. Успішність, навчальне навантаження, задоволеність освітнім процесом і підтримка з боку викладачів – всі ці аспекти безпосередньо впливають на емоційний стан і здатність студентів справлятися зі стресовими ситуаціями [34].

6.1. Успішність є одним із ключових факторів, що визначають рівень стресу у студентів. Низька успішність, що виражається у незадовільних оцінках, академічній заборгованості або ризику відрахування, може стати джерелом значної тривоги та занепокоєння. Особливо гостро ця проблема стоїть перед студентами-випускниками, які прагнуть отримати диплом з відзнакою, що може відкрити перед ними додаткові можливості при працевлаштуванні або вступі до аспірантури [34].

Прагнення високих академічних результатів, в свою чергу, може призводити до перфекціонізму, надмірного самокритицизму і страху невдачі, що лише посилює стрес і знижує стресостійкість. У цій ситуації важливим є вміння адекватно оцінювати свої можливості, ставити реалістичні цілі та не

допускати, щоб навчання ставало єдиним джерелом самооцінки.

6.2. Самоефективність, що визначається як віра людини у свою здатність успішно виконувати певні завдання, впливає на мотивацію, наполегливість та стійкість до стресу. Студенти з високою самоефективністю, як правило, більш впевнені у своїх силах, краще справляються з навчальними труднощами і менш схильні до стресу, пов'язаного з успішністю.

У свою чергу, успішне виконання навчальних завдань та отримання хороших оцінок зміцнюють самоефективність та підвищують стресостійкість.

6.3. Навчальне навантаження є ще одним важливим фактором, що впливає на стресостійкість магістрів. Надмірне навчальне навантаження, особливо у поєднанні з роботою, участю у громадській діяльності та особистими зобов'язаннями, може призводити до перевтоми, хронічної втоми, порушення сну та зниження мотивації. У результаті студенти відчують труднощі з концентрацією уваги, знижується їхня працездатність, і погіршується емоційний стан [41]. В умовах війни та, переважно, дистанційної форми навчання, коли зростає кількість самостійної роботи й завдань на самоопрацювання інформаційне навантаження може виснажувати особисті ресурси здобувачів ВО.

6.4. Перевтома може також призводити до розвитку почуття безпорадності та безнадійності, що негативно позначається на стресостійкості. В умовах високого навчального навантаження особливо важливим стає вміння ефективно керувати своїм часом, розставляти пріоритети та знаходити баланс між навчанням та іншими сферами життя. Підтримання балансу між фізичним та психічним здоров'ям є невід'ємною умовою для успішного навчання та формування стійкості до стресу.

Емоційний стан та рівень стресостійкості студентів багато в чому залежать від того, наскільки вони задоволені умовами та змістом освітнього процесу. Студенти, задоволені якістю освіти, змістом навчальних дисциплін,

організацією навчального процесу та можливостями для самореалізації, як правило, відчувають менше стресу та більш впевнені у своїх перспективах.

6.5. Незадоволеність освітнім процесом, навпаки, може призводити до розчарування, апатії та зниження інтересу до навчання. Студенти, не задоволені якістю викладання, змістом навчальних дисциплін або організацією навчального процесу, можуть відчувати безпорадність та безвихідь, що негативно позначається на їх стресостійкості.

6.6. Підтримка з боку викладачів, їх готовність допомогти у вирішенні навчальних проблем, надати зворотний зв'язок та морально-психологічну підтримку, може суттєво знижувати рівень стресу та підвищувати впевненість студентів у своїх силах [34, 36].

Викладачі, які проявляють інтерес до своїх студентів, створюють сприятливу атмосферу на заняттях і надають їм необхідну підтримку, сприяють формуванню у студентів почуття приналежності до академічної спільноти та зміцненню їхньої стресостійкості.

Відсутність підтримки з боку викладачів, навпаки, може призводити до почуття ізоляції, невпевненості у своїх силах та зниження мотивації.

Таким чином, академічні компоненти мають помітний вплив на розвиток стрес-резистентності випускників магістратури. Навчальні аспекти суттєво впливають на розвиток здатності здобувачів ВО протистояти стресовим ситуаціям. Для успішної адаптації до нових умов життя та зниження рівня стресу студентам необхідно комплексно підходити до вирішення цієї проблеми, враховуючи всі фактори, що впливають на їхній емоційний стан та здатність справлятися зі стресовими ситуаціями. Варто відзначити, що стресостійкість не належить до вроджених рис, а є якістю, доступною для розвитку і вдосконалення [26, 36].

7. Поведінкові фактори. У період завершення навчання та переходу до професійної діяльності, коли рівень стресу досягає пікових значень, саме поведінкові аспекти стають ключовим фактором, що визначає здатність ефективно адаптуватися до нових умов і зберігати психічний добробут.

7.1. Спосіб життя: спосіб життя сучасного студента, особливо в період підготовки до підсумкової атестації, найчастіше характеризується низкою негативних чинників, які можуть суттєво знижувати стресостійкість. До них належать: *нестача сну*. Хронічний недосип, викликаний навчальним навантаженням, підготовкою до іспитів та написанням кваліфікаційної роботи, призводить до виснаження нервової системи, зниження когнітивних функцій та підвищеної дратівливості [42, 43].

Нездорове харчування. Незбалансований раціон, багатий на швидкі вуглеводи і жири, та дефіцит необхідних вітамінів і мінералів також негативно позначається на стресостійкості. Недолік поживних речовин може призвести до зниження енергетичного рівня, погіршення настрою та когнітивних функцій, а також послаблення імунної системи, що робить організм більш уразливим до стресу [45].

Гіподинамія. Малорухливий спосіб життя, характерний для багатьох студентів, особливо в період інтенсивного навчання, призводить до втрати фізичної форми, погіршення кровообігу та порушення обміну речовин. Фізична активність, навпаки, сприяє виробленню ендорфінів-гормонів щастя, які покращують настрій та знижують рівень стресу [45].

Зловживання ПАР. Спроби впоратися зі стресом за допомогою психоактивних речовин є вкрай неефективними та небезпечними. У короткостроковій перспективі можуть тимчасово знижувати тривогу, але у довгостроковій перспективі вони посилюють стрес і знижують стресостійкість [45].

Стратегії подолання стресу, які використовуються студентами, відіграють вирішальну роль у визначенні їхньої здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та зберігати психічне благополуччя. Існують адаптивні та неадаптивні стратегії подолання стресу.

Адаптивні стратегії, такі як планування, активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та позитивне переосмислення, дозволяють ефективно справлятися зі стресом та підвищувати стресостійкість [29].

Неадаптивні стратегії, такі як уникнення, самозвинувачення, зловживання психоактивними речовинами та відмова від соціальної підтримки можуть тимчасово знижувати тривогу, але в довгостроковій перспективі вони посилюють стрес і знижують стресостійкість [29].

Планування та активне вирішення проблем. Студенти, які вміють планувати свою діяльність, розставляти пріоритети і активно вирішувати проблеми, як правило, більш ефективно справляються зі стресом [34].

Пошук соціальної підтримки. Звернення за допомогою та підтримкою до друзів, сім'ї, викладачів або у Центр підтримки студентів є важливою стратегією подолання стресу.

Спілкування з людьми, які розуміють та підтримують, допомагає переосмислити ситуацію та знайти нові шляхи вирішення проблем [40].

Позитивне переосмислення. Позитивне переосмислення передбачає зміну ставлення до стресової ситуації та пошук у ній позитивних аспектів.

Форми соціальної підтримки можуть змінюватись від емоційного супроводу та інформаційного забезпечення до практичного сприяння та надання оціночних суджень.

Емоційна підтримка включає прояв співчуття, розуміння, турботи і любові. Вона допомагає студентам почуватися цінними та потрібними, що знижує почуття самотності та ізоляції й підвищує впевненість у своїх силах.

Інформаційна підтримка включає надання порад, інформації та рекомендацій, які допомагають студентам краще розуміти ситуацію та приймати зважені рішення [43].

Інструментальна підтримка включає надання практичної допомоги, такої як допомога у навчанні, виконання домашніх справ або фінансова підтримка.

Оціночна підтримка включає надання зворотного зв'язку та похвали, які допомагають студентам оцінити свої досягнення та підвищити самооцінку.

Отже, формування стресостійкості у студентів магістратури – це комплексний процес, що вимагає урахування впливу різних факторів. Для підвищення стресостійкості здобувачів ВО в умовах війни необхідно: 1) розвивати індивідуальні навички саморегуляції; 2) забезпечувати підтримку у навчанні та соціальній сфері; 3) створювати сприятливі умови для навчання та працевлаштування; 4) допомагати в подоланні фінансових труднощів.

Висновки до розділу 1

Проаналізувавши різні вектори наукових досліджень стресостійкості особистості, можемо констатувати, що в сучасній Україні ця проблема привертає увагу все більшої кількості фахівців, а її актуальність стрімко зростає, прямо пропорційно до тривалості війни.

Спираючись на проведений теоретичний аналіз, можна зробити наступні висновки щодо стресостійкості та її взаємозв'язків з іншими важливими психологічними конструктами та чинниками, що впливають на її формування:

Стресостійкість є ключовим компонентом соціальної адаптації. Вона дозволяє індивіду ефективно справлятися з викликами і труднощами, зберігаючи при цьому психологічний добробут і здатність до продуктивної діяльності. У контексті динамічного світу та зростаючих вимог до особистості надавача психологічних послуг стресостійкість набуває особливого значення для адаптації до нових умов та успішної інтеграції в соціальне та професійне середовище.

Вивчення фахових джерел дозволило виявити багатоманітні зв'язки між стресостійкістю та такими рисами, як толерантність до невизначеності, життєстійкість та тривожність. Високий рівень стійкості до стресів, як правило, поєднується з більшою толерантністю до невизначеності і розвиненою життєстійкістю, що дозволяє індивіду більш впевнено і ефективно справлятися з важкими ситуаціями.

У той же час, низька стресостійкість може бути пов'язана з підвищеною тривожністю та відчуттям безпорадності перед стресовими факторами.

Теоретичний огляд виявив низку чинників, що впливають на рівень стресостійкості випускників магістратури: до них належать як індивідуальні особливості (наприклад, тип особистості, стратегії копіngu, рівень самооцінки), так і соціальні чинники (наприклад, підтримка з боку близьких, навчальне навантаження, перспективи працевлаштування).

Розуміння цих факторів дозволяє розробляти цілеспрямовані стратегії підвищення стресостійкості майбутніх надавачів психологічних послуг та підготовки їх до успішної адаптації у професійній сфері.

Подальші емпіричні дослідження у цій галузі дозволять поглибити розуміння механізмів формування стресостійкості та розробити ефективні методи її розвитку та підтримки, особливо у контексті підготовки магістрів спеціальності 053 (С4) Психологія до роботи в умовах повномасштабного вторгнення, з огляду на складні виклики українського сьогодення та масові запити на психологічні послуги від різних соціально вразливих і травмованих війною груп населення.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ НАДАВАЧІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОСЛУГ

2.1. Організація та методика дослідження

Емпіричне дослідження проводилося на базі Криворізького державного педагогічного університету – ЗВО, що розташований у місті Кривий Ріг, Дніпропетровської області – регіону з підвищеним рівнем стресогенності через близькість до зони бойових дій, регулярні повітряні тривоги та соціально-психологічну напруженість.

До вибірки дослідження увійшли студенти магістратури денної та заочної форм здобуття освіти за спеціальністю 053 Психологія кількістю 81 особа, з них 32 особи без досвіду надання психологічних послуг; 49 осіб вже практикують (приватний формат надання психологічних послуг, переважно, консультативного характеру або робота на базі ЗЗСО, СПС, НГО, БФ, ЦНАП та ін.).

Емпірична діагностика відбулася з 20 лютого до 30 липня 2025 року за допомогою Гугл-форм. Дослідження реалізовувалось у п'ять етапів:

- 1 етап – збір інформації шляхом проведення опитувань та тестувань;
- 2 етап – аналіз та інтерпретація результатів вхідної діагностики;
- 3 етап – розробка і впровадження програми тренінгу зі стрес-менеджменту;
- 4 етап – оцінка ефективності тренінгової роботи;
- 5 етап – підбиття підсумків, висновки дослідження.

У дослідженні було використано 4 методики [10]:

1. Новий опитувальник толерантності-інтолерантності до невизначеності Т.В. Корнілова (2009);
2. Тест життєстійкості С. Мадді, адаптація Д.А. Леонтьєва, Є.І. Расказової (2006);

3. Методика «Діагностика самооцінки (оцінка ситуаційної та особистісної тривожності)» Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна;

4. Тест самооцінки стресостійкості Коухена-Вілліансона, адаптація Я.Н. Воробейчик (2004).

Для математико-статистичної обробки результатів було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, а також критерій φ^* – кутового перетворення Фішера [24].

1. Новий опитувальник толерантності-інтолерантності до невизначеності Т.В. Корнілової (НТН), розроблений у 2009 році. Опитувальник призначений для оцінки особистісних особливостей, пов'язаних зі сприйняттям невизначеності. Він дозволяє виявити ступінь толерантності та інтолерантності за трьома різними шкалами.

Апробацію даної методики було проведено на вибірці з 623 осіб (421 жінки і 202 чоловіків) віком від 17 до 48 років. Шкали цього опитувальника демонструють високу надійність: рівень α -Кронбаха становить 0,70, що є достатньо високим, оскільки опитувальник дозволяє охоплювати відразу багато джерел дисперсії у змінній, що вивчається. Показники внутрішньої узгодженості дозволяють вважати запропонований результуючий варіант надійним та валідним засобом діагностики особистісних властивостей толерантності (ТН) та інтолерантності (ІТН) до невизначеності. Опитувальник складається з 33 тверджень, що оцінюються за 7-бальною шкалою Лайкерта (від «повністю не згоден» до «повністю згоден»).

Твердження об'єднані у три фактори (шкали):

1. Толерантність до невизначеності (ТН): оцінює прагнення до змін, новизни, оригінальності, готовність до складних завдань та самостійності (12 тверджень).

2. Інтолерантність до невизначеності (ІТН): оцінює потребу в ясності, упорядкованості, неприйняття невизначеності, прихильність до правил і принципів, дихотомічне мислення (13 тверджень).

3. Міжособова інтолерантність до невизначеності (MITH): оцінює прагнення до зрозумілості та контролю у міжособистісних відносинах, дискомфорт у ситуаціях невизначеності в стосунках з іншими (8 тверджень).

Респонденту пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним із 33 тверджень, вибравши один із семи варіантів:

- 1 – Повністю не згоден
- 2 – Швидше не згоден
- 3 – Частково, дещо з чим не згоден
- 4 – Ні те, ні інше
- 5 – Частково, дещо з чим згоден
- 6 – Швидше згоден
- 7 – Цілком згоден

Фактор 1. Толерантність до невизначеності (ТН):

- 12-35 балів - низький показник
- 36-60 балів - середній показник
- 61-84 бали - високий показник

Фактор 2. Інтollerантність до невизначеності (ІТН):

- 13-38 балів – високий показник
- 6-12 балів – середній показник
- 1-5 балів - низький показник

Фактор 3. Міжособистісна інтолерантність до невизначеності (MITH):

- 8-23 балів - низький показник
- 24-40 балів - середній показник
- 41-56 балів - високий показник

Інтерпретація шкал.

Високий показник за шкалою ТН свідчить про оригінальність, готовність вирішувати складні завдання та діяти самостійно.

Високий показник за шкалою ІТН свідчить про прагнення до ясності та впорядкованості, неприйняття невизначеності, дотримання правил і принципів, схильність до дихотомічного мислення.

Високий показник за шкалою МІТН вказує на прагнення до зрозумілості та контролю у міжособистісних стосунках, дискомфорт у ситуаціях невизначеності у відносинах з іншими, що може виявлятися у нестійкості або статичності у стосунках.

2. Тест життєстійкості Мадді в адаптації Д.А. Леонтьєва, Є.І. Расказовой. Дана адаптація побудована на основі третьої версії опитувальника життєстійкості *The Personal Views Survey III-R*, що складається з 18 питань, яка, у свою чергу, походить з 53-пунктної оригінальної методики. Авторами було запропоновано додаткові пункти, що розширили шкалу до 119 тверджень, які у процесі валідизації скоротилися до 45. Було збережено оригінальну тришкальну структуру.

Валідизація проводилася на 727 випробуваних, як психічно здорових, так і хворих на шизофренію. Було з'ясовано, що життєстійкість не залежить ні від статі, ні від професії або соціального статусу, але змінюється з віком: особливо знижується відкритість до нового досвіду, що може бути пов'язано з більшою кількістю вже наявного досвіду в зрілому віці, і нестачею його в юності. Було виявлено достовірну позитивну кореляцію пунктів опитувальника між собою, високу тест-ретестову надійність, надійність-узгодженість, підтверджено зовнішню валідність.

Опитувальник складається з 45 тверджень, об'єднаних у три шкали, що відбивають компоненти життєстійкості:

1. *Залучення*: віра в те, що активна участь у тому, що відбувається, дозволяє впливати на результат і знаходити сенс у діяльності.
2. *Контроль*: переконаність у тому, що людина здатна впливати на події свого життя, навіть у складних ситуаціях.
3. *Прийняття ризику*: впевненість у тому, що зміни та нові ситуації – це можливість для розвитку та навчання, а не джерело небезпеки.

Респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за 6-бальною шкалою Лайкерта, де:

- 1 - цілком не згоден
- 2 - швидше не згоден
- 3 - швидше не згоден, ніж згоден
- 4 - швидше згоден, ніж не згоден
- 5 - швидше згоден
- 6 - цілком згоден

По кожній шкалі підраховується сума балів. Потім обчислюється загальний бал життєстійкості, який є сумою балів за всіма трьома шкалами. Високі бали за кожною шкалою та за загальним показником життєстійкості вказують на високий ступінь вираженості відповідного компонента та життєстійкості у цілому. Низькі бали свідчать про низьку життєстійкість.

Для інтерпретації результатів використовують нормативні дані, отримані на відповідних вибірках. Високі показники за шкалами життєстійкості свідчать про здатність людини ефективно справлятися зі стресом та сприймати зміни як можливості для розвитку. Низькі показники можуть вказувати на підвищену вразливість до стресу та утруднення адаптації до нових ситуацій.

3. Методика «Діагностика самооцінки (оцінка ситуаційної та особистісної тривожності)» Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна. Методика, розроблена Ч.Д. Спілбергером, була адаптована, модифікована і стандартизована до російськомовної вибірки Ю.Л. Ханіним в 1976 – перша шкала і в 1978 – друга шкала [цит. по 32].

Мета методики – вивчення тривожності (реактивної та особистісної тривожності). За дослідженнями Р. Кеттелла валідність цієї методики становить 0,75, за даними Елізабет Тейлор - 0,80. (Валідність перевірялася під час спокійної обстановки та під час стресової ситуації). Ретестова надійність - 0,85. (Через 104 дні повторили цей же тест на тих же респондентах). Стійкість обох підшкал перевірялася на вибірках студентів коледжу та школярах повторними опитуваннями через 1 годину, 20 днів та 104 дні.

Підшкала особистісної тривожності високо стійка. Коефіцієнти тестової надійності дорівнюють відповідно 0,83; 0,86; 0,74.

Шкала реактивної тривожності значно менш стійка (коефіцієнти кореляції відповідно 0,34; 0,54; 0,33). Це узгоджується з ідеєю про динамічність та мінливість стану тривожності. Шкала характеризується також високою внутрішньою гомогенністю. Більш ніж у половини питань високі коефіцієнти кореляції (понад 0,5) із загальним підсумковим показником відповідної підшкали.

Методика валідна для оцінки рівня тривожності як ситуативної (реактивної), і особистісної (як стійкої характеристики). Дозволяє диференціювати тривожність як стан (миттєву реакцію на стрес) та тривожність як рису особистості (схильність сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі).

Опитувальник складається із двох частин, кожна з яких містить по 20 тверджень. Перша частина оцінює ситуативну тривожність (СТ), друга - особистісну тривожність (ОТ). Респонденту пропонується оцінити кожне твердження за 4-бальною шкалою, що відображає інтенсивність переживання.

Ситуативна тривожність (СТ): оцінює стан тривоги, напруженості, поточного занепокоєння. Інструкція просить респондента вказати, як він почувається зараз. Особистісна тривожність (ОТ): оцінює стійку схильність сприймати широке коло ситуацій як загрозливі, тобто, схильність до тривожності як рису характеру. Інструкція просить респондента вказати, як він почувається зазвичай.

Формат відповідей (4-бальна шкала):

1. Ні, це не так.
2. Мабуть, так.
3. Правильно.
4. Цілком правильно.

Обробка результатів: для кожної шкали (СТ та ОТ) проводиться окремий підрахунок балів. Деякі питання мають "зворотну" шкалу (відповіді кодуються навпаки), щоб уникнути ефекту соціальної бажаності та спотворення відповідей.

Інтерпретація результатів:

Високий бал за шкалою СТ вказує на високий поточний рівень тривоги. Це може бути пов'язано з конкретною ситуацією або подією.

Високий бал за шкалою ОТ свідчить про високий рівень тривожності як риси особистості. Така людина схильна часто відчувати тривогу та занепокоєння, навіть у ситуаціях, які інші люди можуть сприймати як нейтральні.

1. Низька тривожність: < 30 балів
2. Помірна тривожність: 31–45 балів
3. Висока тривожність: > 46 балів

4. Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена - Г. Вілліансона, адаптація Я.Н. Воробейчик. Даний тест призначений для оцінки рівня стресостійкості людини. Він дозволяє визначити, наскільки людина здатна справлятися зі стресовими ситуаціями та зберігати емоційну рівновагу. Методика широко використовується у практичній психодіагностиці. На даний момент це одна з найбільш відомих і активно застосовуваних методик визначення рівня стресостійкості особистості [цит. по 32].

Тест складається з 10 тверджень, що стосуються реакцій та поведінки людини у стресових ситуаціях. Респонденту пропонується оцінити, наскільки часто він відчуває або виявляє зазначені у твердженнях реакції. Для цього використовується шкала Лайкерта.

Кожному твердженню відповідає 5 варіантів відповіді:

- 1 бал - Ніколи
- 2 бали - Майже ніколи
- 3 бали - Іноді
- 4 бали - Досить часто

5 балів - Дуже часто

Для пунктів 4, 5, 6 і 8 необхідно використовувати зворотну шкалу. Це пов'язано з тим, що ці пункти відбивають позитивні аспекти стресостійкості, тоді як інші негативні.

Підсумовування балів: обчислюється загальна сума балів з усіх 10 питань.

Інтерпретація результатів:

Вік 18–29 років:

1. Відмінно: 0,5 балів або менше
2. Добре: до 6,8 балів
3. Задовільно: до 14,2 балів
4. Погано: до 24,2 балів
5. Дуже погано: 34,2 бала та більше.

Вік 30–44 роки:

1. Відмінно: 2,0 балів або менше
2. Добре: до 6,0 балів
3. Задовільно: до 13,0 балів
4. Погано: до 23,0 балів
5. Дуже погано: 33,0 балів і більше

Вік 45–54 роки:

1. Відмінно: 1,8 балів або менше
2. Добре: до 5,2 балів
3. Задовільно: до 12,6 балів
4. Погано: до 22,6 балів
5. Дуже погано: 23,3 бала і більше

2.2. Аналіз та обговорення результатів емпіричної діагностики

2.2.1 Результати, отримані за методикою «Самооцінка стресостійкості» Коухена-Вілліансона

Проведене дослідження дозволило визначити показники стресостійкості у студентів магістратури за спеціальністю 053 (С4) Психологія з досвідом і без досвіду надання психологічних послуг. Результати оцінки представлені у вигляді відсоткового розподілу за трьома категоріями: «добре», «задовільно» та «погано».

Дані, отримані на вибірці студентів без досвіду надання психологічних послуг, представлені на рисунку 1.

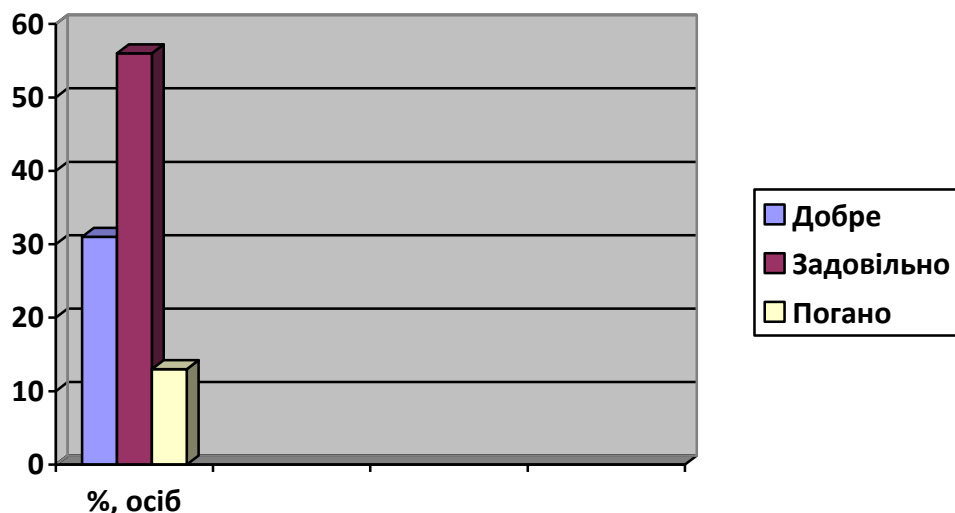


Рисунок 1 – Оцінка стресостійкості у магістрів без досвіду надання психологічних послуг (група 1, n=32)

Аналіз даних, представлених на малюнку 1, свідчить про те, що більшість тих випускників магістратури, які не мають досвіду надання психологічних послуг (56%), оцінюють свою стресостійкість як задовільну. Однак значна частина (31%) демонструє низькі значення стресостійкості, що вказує на їх потенційну схильність до стресу і необхідність розробки заходів

щодо підвищення адаптаційних ресурсів. Лише 13% респондентів цієї групи мають хорошу стресостійкість.

Дані, отримані на вибірці студентів магістратури з досвідом надання психологічних послуг, представлені на рисунку 2.

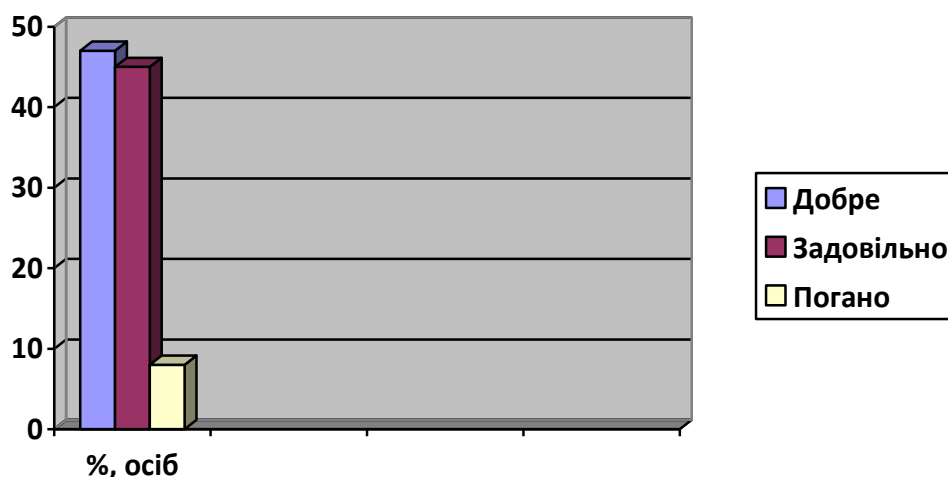


Рисунок 2 – Оцінка стресостійкості у магістрів з досвідом надання психологічних послуг (група 2, n=49)

Аналіз даних по магістрам, які вже практикують (приватний формат надання психологічних послуг, переважно, консультативного характеру або робота на базі ЗЗСО, СПС, НГО, БФ, ЦНАП та ін.) (рисунок 2) показує, що вони значно вище оцінюють свою стресостійкість. Майже половина респондентів (47%) оцінили її як хорошу, а 45% вважають її задовільною. Поганою і дуже поганою свою стресостійкість вважають лише 8% респондентів цієї групи. Оцінки «відмінно» під час аналізу відповідей виявлено не було.

Таким чином, магістранти з досвідом надання психологічних послуг демонструють значно більш високу стійкість до стресів порівняно зі здобувачами ВО, які такого досвіду не мають. Зокрема, частка студентів із «хорошим» рівнем стресостійкості у групі 2 значно вища (47% проти 13%), а частка студентів із «поганим» рівнем – значно нижча (8% проти 31%), ніж у групі 1.

Порівняння результатів двох груп студентів з використанням ϕ^* кутового перетворення Фішера дозволило виявити статистично значущі відмінності у стресостійкості:

- частка респондентів групи 2, які оцінюють свою стресостійкість як хорошу, більша за частку респондентів групи 1 з аналогічною оцінкою: $\phi = -3.25$ при $p < 0.01$.

- Категорія "Задовільно": $\phi = 1.01$. Відмінність між частками статистично не значуща.

- Частка респондентів групи 1, які оцінюють свою стресостійкість як погану, більша за частку респондентів групи 2 з аналогічною оцінкою: $\phi = 2.72$ при $p < 0.01$.

Отже, емпіричні результати показують статистично значущі відмінності в оцінці стресостійкості між студентами магістратури з досвідом та без досвіду надання психологічних послуг. Ті, хто вже практикують, демонструють вищу оцінку своєї стресостійкості.

2.2.2 Результати, отримані за методикою «Новий опитувальник толерантності-інтолерантності до невизначеності» Т.В. Корнілової

Були проаналізовані отримані дані за показниками толерантності до невизначеності (ТН), інтолерантності до невизначеності (ІТН) та міжособистісної інтолерантності до невизначеності (МІТН) у двох груп респондентів.

Дані за шкалою ТН, отримані на вибірці магістрів групи 1 (без досвіду), представлені на малюнку 3.

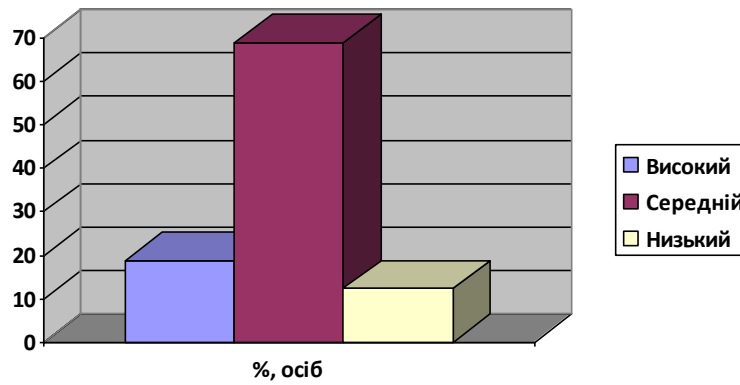


Рисунок 3 – Толерантність до невизначеності у магістрів без досвіду надання психологічних послуг (група 1, n=32)

У групі 1 переважають респонденти із середніми значеннями ТН (68,8%). Частка респондентів із високими значеннями ТН становить 18,8%, а з низькими – 12,4%. Дані вказують на те, що більшість магістрів без досвіду надання психологічних послуг демонструють помірну здатність адаптуватися до нових та непередбачуваних ситуацій. Невеликий відсоток студентів має виражену толерантність до невизначеності, що може свідчити про більш високу готовність до ризику та прийняття змін.

Дані за шкалою ТН, отримані на вибірці магістрів групи 2 (з досвідом), представлені на рисунку 4.

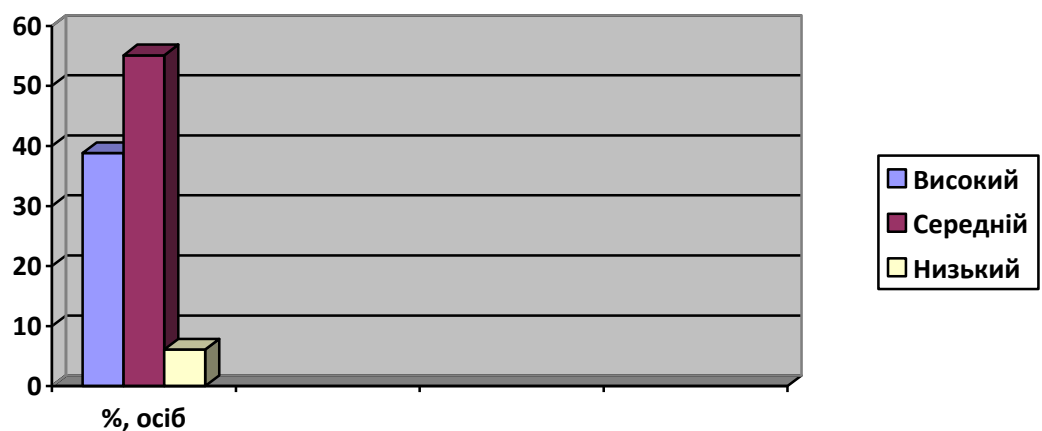


Рисунок 4 – Толерантність до невизначеності у магістрів з досвідом надання психологічних послуг (група 2, n=49)

У групі 2 відзначається вищий відсоток здобувачів із високими значеннями ТН (38,8%) порівняно з групою 1. Студенти із середніми значеннями ТН становлять 55,1%, із низькими – 6,1%, тобто, осіб із середніми та низькими значеннями серед них менше, ніж в групі 1.

Отримані дані свідчать про те, що магістри з досвідом надання психологічних послуг краще функціонують в умовах невизначеності. Це може бути пов'язано з більш зрілим віком, досвідом попереднього навчання та професійної діяльності, що сприяють розвитку адаптивних стратегій.

Порівняння даних двох груп виявляє тенденцію до збільшення ТН у більш дорослих здобувачів. Це може бути обумовлено накопиченням досвіду вирішення складних завдань, розвитком аналітичних здібностей та формуванням впевненості у своїх силах.

Дані за шкалою МІТН, отримані в групі 1, наведені на рисунку 5.

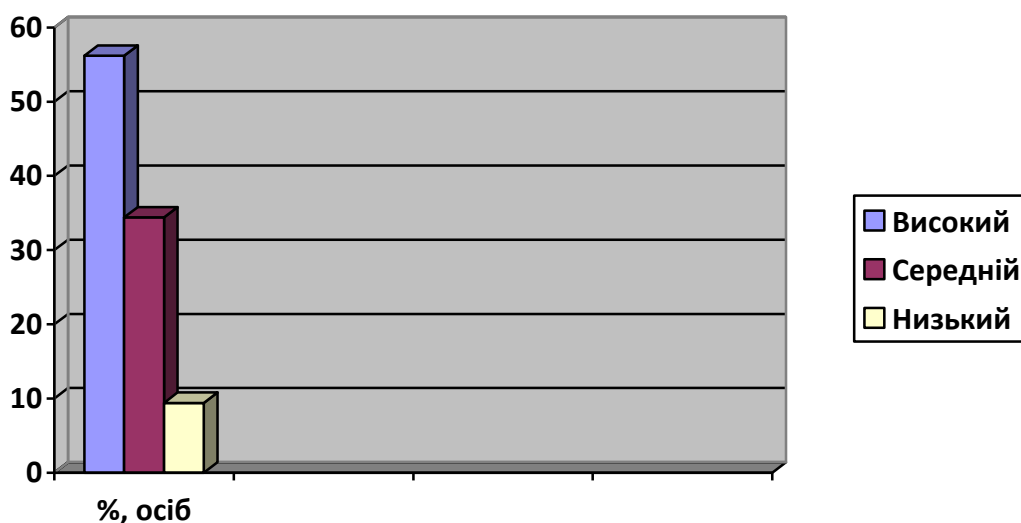


Рисунок 5 – Міжособистісна інтолерантність до невизначеності у магістрів без досвіду надання психологічних послуг (група 1, n=32)

У значної кількості респондентів групи 1 за шкалою ІТН отримано високі показники (40,8%). Здобувачів із низькими значеннями ІТН не виявлено.

За шкалою МІТН для більшості респондентів групи 1 характерні високі (56,2%) та середні (34,4%) показники, низькі – виявлено у 9,4% опитаних. Високі показники ІТН та МІТН вказують на виражену потребу в передбачуваності та контролі у магістрів без досвіду надання психологічних послуг. Особливо гостро проявляється неприйняття невизначеності в міжособистісних відносинах, що може свідчити про труднощі в адаптації до нових соціальних груп та невпевненість у спілкуванні.

Дані за шкалою МІТН, отримані на отримані в групі 2, наведені на рисунку 6.

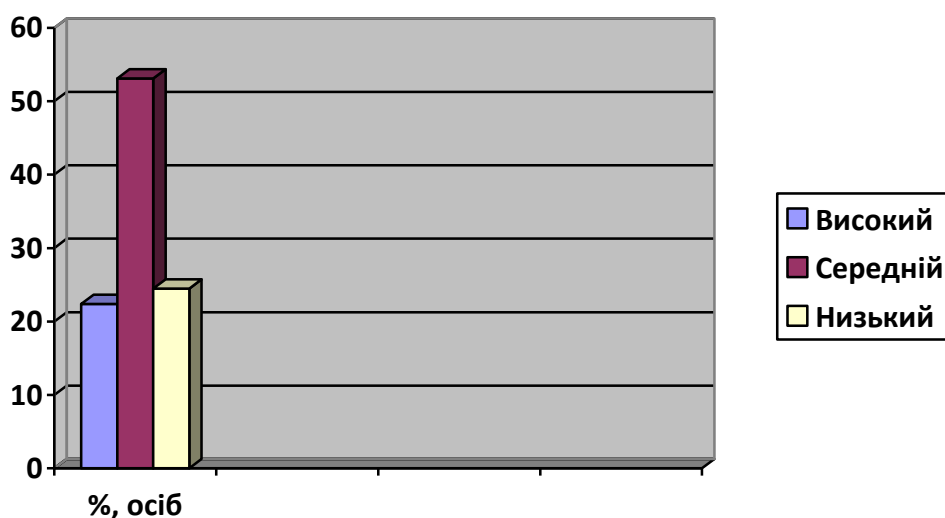


Рисунок 6 – Міжособистісна інтолерантність до невизначеності у магістрів з досвідом надання психологічних послуг (група 2, n=49)

Розподіл ІТН у респондентів наступний: високий рівень - 59,2%, низький – 0%.

За фактором МІТН частка здобувачів з ВО з високим показником нижча, ніж за фактором ІТН (22,4%), при цьому майже у чверті магістрів цієї групи (24,5%) зафіксовано низькі значення цього фактору. Більшості респондентів притаманні середні значення (53,1%).

Таким чином, за ІТН магістри обох груп показали практично однакові результати. Однак показники МІТН суттєво відрізняються: у порівнянні з

групою 1, в групі 2 спостерігається значне зниження частки осіб з високим рівнем та збільшення частки осіб з низьким рівнем. Це може свідчити про те, що з віком та досвідом життя і навчання люди стають більш терпимими до невизначеності у міжособистісних відносинах, мають більш розвинені комунікативні навички та показують здатність до формування зрілих міжособистісних стосунків.

Порівняльний аналіз відсоткових часток магістрів без та з досвідом надання психологічних послуг та з високим рівнем ТН, проведений з використанням ϕ^* – кутового перетворення Фішера, виявив достовірні відмінності між частками студентів двох груп ($\phi^*_{\text{емп}} = 1.99$ при $p \leq 0,05 = 1,64$). Так, частка магістрів з високим рівнем ТН достовірно більша серед здобувачів ВО, які мають досвід надання психологічних послуг. Інша ситуація спостерігається з низьким рівнем ТН. У категорії «низький рівень ТН» частка осіб із низьким рівнем ТН достовірно більше серед магістрів без досвіду надання психологічних послуг ($\phi^*_{\text{емп}} = 2,5$ при $p \leq 0,01 = 2,31$).

2.2.3. Результати, отримані за методикою «Тест життєстійкості»

С. Мадді

У дослідженні було проаналізовано три компоненти життєстійкості: залучення, контроль та прийняття ризику, а також загальний показник життєстійкості.

Дані, отримані на вибірці магістрів групи 1, представлені на рисунку 7.

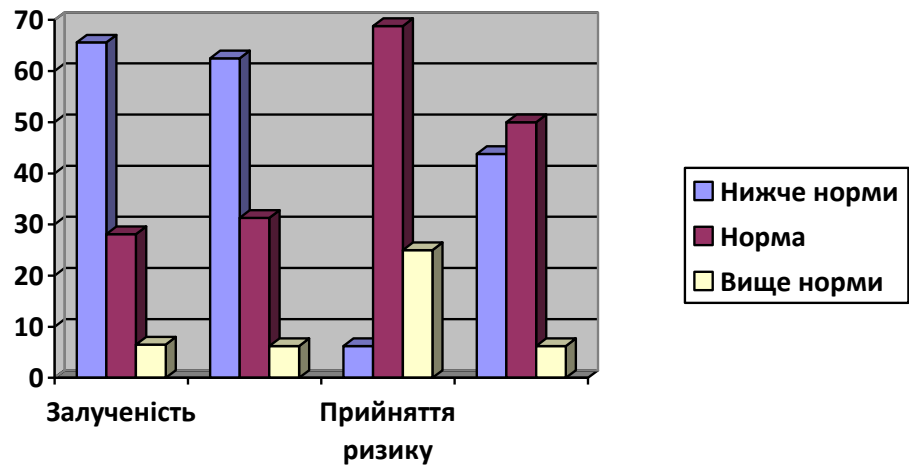


Рисунок 7 – Оцінка життєстійкості у магістрів без досвіду надання психологічних послуг (група 1, n=32)

Аналіз даних, представлених на рисунку 7, демонструє наступний розподіл емпіричних показників:

1) ступінь залучення нижче норми, що вказує на тенденцію до відчуження, зниження інтересу до діяльності та переконаності у можливості впливати на події, що відбуваються, діагностовано у 65,6% респондентів. Залученість у межах нормативних значень спостерігається у 28,1% респондентів, у той час як показники вищі за нормативні значення, що свідчать про високу зацікавленість та активну життєву позицію, зафіксовані лише у 6,3% магістрів;

2) у групі 1 переважають респонденти з низькими показниками контролю (62,5%), що відображає переконаність у власній нездатності впливати на результати подій та схильність до відчуття безпорадності. Показники в межах нормативних значень демонструють 31,3% магістрів, а високі показники, що свідчать про впевненість у своїх силах та здатність керувати ситуацією, – лише 6,2%;

3) прийняття ризику – тут спостерігається інша картина: більшість респондентів (68,8%) демонструють показники прийняття ризику в межах нормативних значень, що характеризується адекватною оцінкою ситуації та

готовністю до усвідомлених, виважених дій за умов невизначеності. Високі значення, що відображають прагнення до нових можливостей і готовність до експериментів, спостерігаються у 25% респондентів. Лише невелика частина здобувачів ВО (6,2%) демонструє низькі показники прийняття ризику, що може свідчити про надмірну обережність та уникнення ризикованих ситуацій;

4) загальний показник життєстійкості у половини студентів групи 1 (50%) знаходиться в межах нормативних значень. Однак значна частина вибірки (43,8%) демонструє життєстійкість нижче за норму, що може свідчити про підвищену вразливість до стресових факторів та труднощі в адаптації до нових умов. Високий показник життєстійкості, що відображає здатність ефективно справлятися з труднощами та зберігати позитивний настрій, зафіксовано лише у 6,2% здобувачів ВО.

Дані за шкалами методики, отримані на вибірці магістрів групи 2, представлені на рисунку 8.

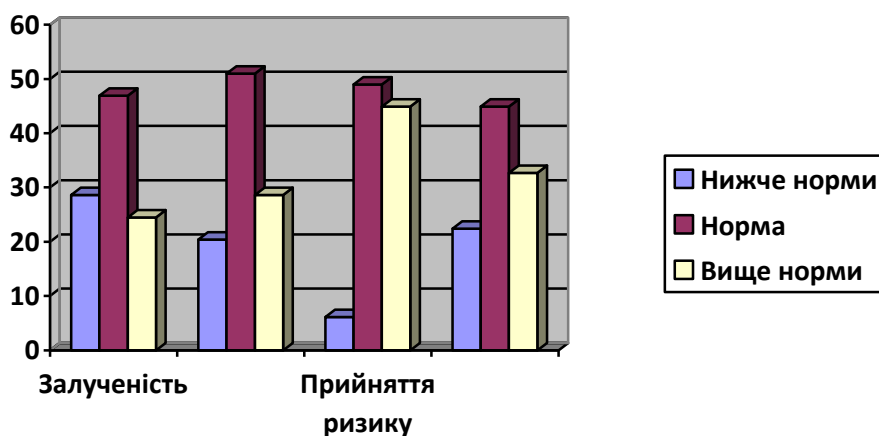


Рисунок 8 – Оцінка життєстійкості у магістрів з досвідом надання психологічних послуг (група 2, n=49)

Аналіз даних, представлених на рисунку 8, показує наступний розподіл емпіричних показників:

1) серед магістрів групи 2 спостерігається більше респондентів із показником залучення вище нормативних значень (24,5%). У межах норми

цей показник зафіксовано у 46,9%. Частка здобувачів із низьким показником залучення тут значно менша (28,6%), ніж в групі 1;

2) аналогічна тенденція спостерігається у компоненті «контроль». Частка студентів із високим показником контролю (28,6%) значно вища, ніж в групі 1. У межах норми цей показник демонструє 51% магістрантів з досвідом надання психологічних послуг. Найнижчий показник контролю виявлено у 20,4% респондентів;

3) більшість респондентів групи 2 демонструють високий (44,9%) та нормальний (49%) показники прийняття ризику. Тільки невелика частина (6,1%) показує низькі значення компоненту прийняття ризику;

4) загальний показник життєстійкості у магістрів групи 2 значно вищий, ніж в групі 1. Високі значення за загальним показником життєстійкості демонструють 32,7% здобувачів, у межах нормативних значень – 44,9%. Частка студентів магістратури, які мають досвід надання психологічних послуг, з показниками життєстійкості нижча за нормативні значення (22,4%) суттєво менша, ніж серед тих здобувачів, які такого досвіду не мають (магістри групи 1).

Порівняльний аналіз отриманих даних показує відмінності у відсотковому розподілі магістрів груп 1 та 2 з різним ступенем вираженості компонентів життєстійкості. Загалом серед магістрів групи 2 значно більше респондентів із високими показниками життєстійкості порівняно з магістрами групи 1. Це проявляється у вищій залученості, відчутті контролю над ситуацією та готовності до прийняття ризику.

Частка студентів з низькими показниками залучення, контролю та загального показника життєстійкості теж значно менша у групі 2.

Згідно з отриманими даними, серед магістрів групи 2 відсоток осіб, котрі мають високі значення за шкалами «Залученість», «Контроль» та «Життєстійкість», більший, ніж серед магістрів групи 1.

У групі 1 вищий відсоток здобувачів із низькими та середніми показниками за даними шкалами.

Достовірність відмінностей підтверджена за допомогою критерію кутового перетворення Фішера.

За шкалою «Залученість» при $p \leq 0,05 = 1,96$ отримане $p^*_{\text{емп}} = 0,0038$.

За шкалою «Контроль» $p \leq 0,05 = 1,96$, отримане $p^*_{\text{емп}} = 0,0004$.

За шкалою «Життєстійкість» $p \leq 0,05 = 1,96$, отримане $p^*_{\text{емп}} = 0,0013$.

За шкалою «Прийняття ризику» статистично значущих відмінностей між групами не виявлено ($p^*_{\text{емп}} = 0,155$ при $p \leq 0,05 = 1,96$).

Таким чином, перевірка з використанням критерію ϕ^* – кутового перетворення Фішера показала наявність достовірних відмінностей між частками здобувачів ВО з високими значеннями за шкалами «Залученість», «Контроль» та «Життєстійкість»: частка таких студентів значно вища у групі магістрів з досвідом надання психологічних послуг у порівнянні з групою 1 – здобувачами ВО, які такого досвіду поки що не мають.

2.2.4 Результати, отримані за методикою «Діагностика самооцінки (оцінка ситуаційної та особистісної тривожності)» Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна

Аналіз проводився на основі результатів самооцінки особистісної та ситуативної (реактивної) тривожності. Дані за шкалами методики, отримані на вибірці магістрів групи 1, представлені на рисунку 9.

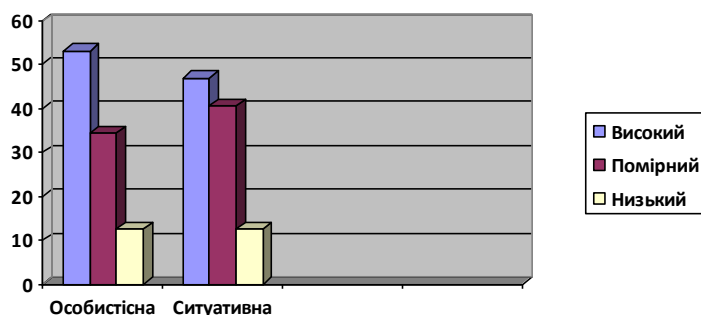


Рисунок 9 – Діагностика самооцінки тривожності у магістрів без досвіду надання психологічних послуг (група 1, $n=32$)

На підставі даних, представлених на рисунку 9, можна констатувати наступне:

1) більше половини (53,1%) респондентів групи 1 показали високий рівень особистісної тривожності. Помірний рівень тривожності виявлено у 34,4% респондентів, а низький – лише у 12,5%. Цей факт свідчить про переважання в цій групі магістрів схильності до переживання тривоги у різних життєвих ситуаціях, що може бути пов'язане з майбутніми змінами у професійній діяльності та невизначеністю майбутнього в реаліях війни;

2) високий рівень ситуативної тривожності також домінує у цій вибірці і становить 46,9%. Помірний рівень ситуативної тривожності спостерігається у 40,6% респондентів, а низький – у 12,5%. Це вказує на те, що значна частина магістрів без досвіду надання психологічних послуг відчуває тривогу у конкретних ситуаціях, у тому числі, пов'язаних із завершенням навчання та необхідністю адаптації до нових умов життєдіяльності.

Результати діагностики свідчать про переважання в групі 1 респондентів з високим рівнем як особистісної, так і ситуативної тривожності.

Дані за шкалами методики, отримані на вибірці магістрів групи 2, представлені на рисунку 10.

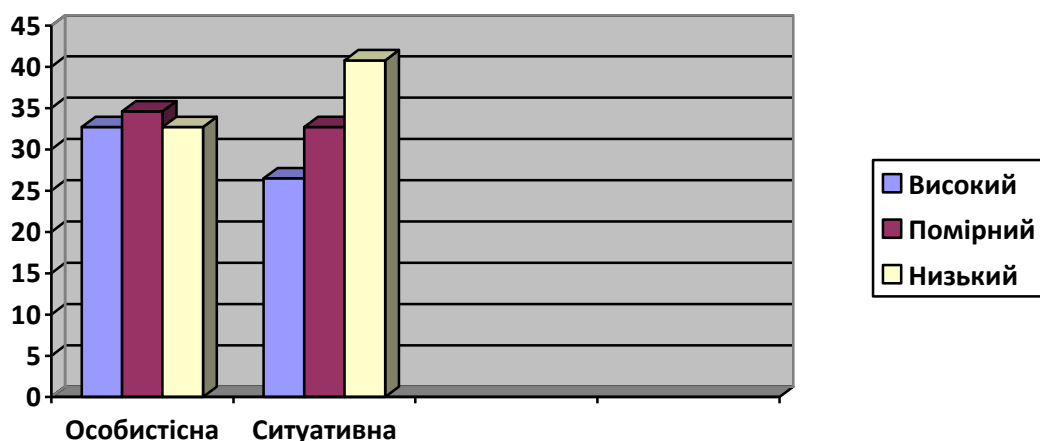


Рисунок 10 – Діагностика самооцінки тривожності у магістрів з досвідом надання психологічних послуг (група 2, n=49)

Аналіз даних, представлених на рисунку 10, демонструє наступну картину:

1) у групі 2 визначено осіб з різними рівнями особистісної тривожності. Високий рівень виявлено у 32,7%, помірний у 34,6%, низький також у 32,7% респондентів. Це свідчить про те, що дана група здобувачів ВО менш схильна до загальної тривожності, ніж група 1;

2) щодо рівня ситуативної тривожності також спостерігається тенденція до зниження. Високий рівень ситуативної тривожності виявлено у 26,5% респондентів, помірний у 32,7%, а низький у 40,8%. Це вказує на те, що магістри групи 2 менш схильні до тривожних переживань з приводу конкретних ситуацій, зокрема, пов'язаних із завершенням навчання або воєнними діями, порівняно зі здобувачами ВО групи 1.

Результати діагностики тривожності у магістрів з досвідом надання психологічних послуг показують, що серед них більше осіб з низьким рівнем тривожності, як особистісної, так і ситуативної, порівняно з респондентами групи 1. Це може бути пов'язано з вищим рівнем зрілості, наявністю попереднього досвіду навчання та професійної діяльності, а також чіткішим розумінням подальших перспектив.

Для визначення статистично значущих відмінностей між групами магістрів у відсотковому співвідношенні високого рівня тривожності також було використано критерій кутового перетворення Фішера.

За рівня значущості $p \leq 0.05$ критичне значення становить 1.64, а при $p \leq 0.01$ – 2.31. В обох випадках отримані значення $\phi^*_{\text{емп}}$ не перевищують критичне значення 1.64.

Отже, статистично значущих відмінностей у частці магістрів з високим рівнем особистісної та ситуативної тривожності між групами 1 та 2 не виявлено. Хоча описовий аналіз свідчить про вищі рівні тривожності у респондентів групи 1, застосування критерію ϕ^* – кутового перетворення Фішера показує, що ці відмінності не є статистично значущими.

2.3. Визначення кореляцій між досліджуваними параметрами

Для доведення гіпотез про наявність зв'язків між досліджуваними змінними було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена.

Дані про зв'язки стресостійкості з рештою досліджуваних параметрів, отримані на вибірках магістрів групи 1 та 2, представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Зв'язок стресостійкості з показниками життєстійкості,
тривожності, толерантності до невизначеності
у досліджуваних групи 1 та групи 2**

Шкали	Стресостійкість	
	Група 1	Група 2
Залучення	-0,701*	-0,611*
Контроль	-0,758*	-0,65*
Прийняття ризику	-0,561*	-0,684*
Життєстійкість	-0,781*	-0,688*
Особистісна тривожність	0,741**	0,729**
Ситуативна тривожність	0,684**	0,622**
Толерантність до невизначеності	-0,348	-0,484*
Інтолерантність до невизначеності	-0,354	-0,101
Міжособистісна інтолерантність до невизначеності	0,467**	0,601**

Примітки:

* статистично значущий зв'язок між показниками при $p \leq 0,05$

** статистично значущий зв'язок між показниками при $p \leq 0,01$.

Як свідчать дані таблиці 1, виявлено значні кореляції між стресостійкістю та такими шкалами, як залученість, контроль, прийняття ризику та життєстійкість. Це означає, що чим вищі показники за цими шкалами, тобто, чим більше здобувач ВО залучений, відчуває контроль над ситуацією, готовий йти на ризик і життєстійкий, тим вища його стресостійкість (негативні значення кореляції пов'язані з тим, що, згідно з методикою, чим менше балів за цим показником, тим вища стресостійкість).

Всі ці зв'язки статистично значущі на рівні $p \leq 0,05$ як для магістрів без досвіду надання психологічних послуг, так і для тих, хто його мають – більш досвідчених.

Кореляції виявлені між стресостійкістю та особистісною і ситуативною тривожністю. Це свідчить про те, що чим нижчий рівень тривожності (як особистісної, так і ситуативної), тим вища стресостійкість. Ці зв'язки статистично значимі на рівні $p \leq 0,01$ для обох груп.

Також виявлено кореляцію між стресостійкістю та міжособистісною інтолерантністю до невизначеності ($p \leq 0,01$).

Таким чином, чим вища толерантність до невизначеності, тим вища й стресостійкість. Цей результат отримано для магістрів групи 2, але такий зв'язок не виявлено серед здобувачів ВО групи 1. При цьому, як у групі 1, так і у групі 2 виявлено кореляцію між стресостійкістю та інтолерантністю до невизначеності у міжособистісних відносинах ($p \leq 0,01$): чим нижча стресостійкість, тим вища інтолерантність до невизначеності у міжособистісних відносинах.

Інтолерантність до невизначеності не показала статистично значущого зв'язку зі стресостійкістю в жодній із груп.

Таким чином, результати кореляційного аналізу дозволяють зробити висновок про наявність статистично значущого зв'язку між стійкістю до стресів і низкою психологічних характеристик здобувачів ВО як з досвідом, так і без досвіду надання психологічних послуг населенню в умовах війни. Чим вище показники залучення, контролю, прийняття ризику, життестійкості і чим нижчий рівень особистісної та ситуативної тривожності, показник міжособистісної інтолерантності до невизначеності, тим вища стресостійкість.

У магістрів з досвідом надання психологічних послуг також виявлено значний зв'язок між стресостійкістю та толерантністю до невизначеності.

Додатково було проведено кореляційний аналіз між показниками за шкалами тривожності та показниками за шкалами життестійкості й

толерантності до невизначеності у досліджуваних обох груп з використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Результати представлені у таблиці 2.

Таблиця 2

Зв'язок тривожності з показниками життєстійкості та толерантності до невизначеності у досліджуваних групи 1 та групи 2

Шкали	Група 1		Група 2	
	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність
Залучення	-0,672**	-0,631**	-0,807**	-0,828**
Контроль	-0,677**	-0,636**	-0,775**	-0,808**
Прийняття ризику	-0,516**	-0,507**	-0,836**	-0,789**
Життєстійкість	-0,702**	-0,66**	-0,846**	-0,854**
Толерантність до невизначеності	-0,432*	-0,26	-0,583**	-0,478
Інтолерантність до невизначеності	-0,22	-0,277	-0,256	-0,388
Міжособистісна інтолерантність до невизначеності	0,477**	0,31	0,699**	0,706**

Примітки:

* статистично значущий зв'язок між показниками при $p \leq 0,05$

** статистично значущий зв'язок між показниками при $p \leq 0,01$.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі зв'язки між тривожністю і низкою шкал в обох групах магістрів.

Виявлено зворотні кореляції між особистісною і ситуативною тривожністю та такими шкалами, як залученість, контроль, прийняття ризику і життєстійкість. Це означає, що чим вище показники тривожності (як особистісної, так і ситуативної), тим нижчі показники залучення, контролю, прийняття ризику та життєстійкості. Всі ці зв'язки статистично значущі на рівні $p \leq 0,01$ для обох груп досліджуваних.

Виявлено зворотну кореляцію між особистісною тривожністю та толерантністю до невизначеності у респондентів групи 1 ($p \leq 0,05$) та

респондентів групи 2 ($p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що чим вищий рівень особистісної тривожності, тим нижча толерантність до невизначеності.

Для ситуативної тривожності такий зв'язок не виявлено.

Також у магістрів групи 2 виявлено пряму кореляцію між особистісною і ситуативною тривожністю та міжособистісною інтолерантністю до невизначеності ($p \leq 0,01$).

Таким чином, чим вищий рівень тривожності, тим вища інтолерантність до невизначеності в міжособистісних стосунках.

У респондентів групи 1 такий зв'язок виявлено між особистісною тривожністю та міжособистісною інтолерантністю до невизначеності, але він відсутній щодо ситуативної тривожності.

Інтолерантність до невизначеності не показала статистично значущого зв'язку з тривожністю в жодній із груп.

Отже, результати кореляційного аналізу дозволяють зробити висновок про наявність статистично значущого зворотного зв'язку між тривожністю та показниками життєстійкості, а також прямого зв'язку між тривожністю і міжособистісною інтолерантністю до невизначеності.

Гіпотеза про те, що чим нижча тривожність, тим вища стресостійкість, у нашому дослідженні знайшла непряме підтвердження, оскільки життєстійкість є важливим чинником стресостійкості.

Також було проведено кореляційний аналіз між показниками за шкалами толерантності / інтолерантності до невизначеності та показниками за шкалами життєстійкості. Результати представлені у таблиці 3.

Таблиця 3

**Зв'язок толерантності до невизначеності з показниками
життєстійкості досліджуваних групи 1 та групи 2**

Шкали	Група 1			Група 2		
	Толерантність до невизначеності	Інтолерантність до невизначеності	Міжособистісна інтолерантність до невизначеності	Толерантність до невизначеності	Інтолерантність до невизначеності	Міжособистісна інтолерантність до невизначеності
Залученість	0,551**	0,279	-0,519**	0,611**	0,387*	-0,687**
Контроль	0,607**	0,219	-0,539**	0,623**	0,314*	-0,709**
Прийняття ризику	0,467**	0,092	-0,458*	0,645**	0,266	-0,756**
Життєстійкість	0,565**	0,215	-0,596**	0,64**	0,339*	-0,739**

Примітки:

* статистично значущий зв'язок між показниками при $p \leq 0,05$

** статистично значущий зв'язок між показниками при $p \leq 0,01$.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі зв'язки між шкалами життєстійкості та толерантності / інтолерантності до невизначеності в обох групах магістрів.

Виявлено прямі кореляції між толерантністю до невизначеності та такими шкалами життєстійкості, як залученість, контроль, прийняття ризику та життєстійкість загалом. Це означає, що чим вищі показники за шкалами життєстійкості, тим вища толерантність до невизначеності. Всі ці зв'язки статистично значущі на рівні $p \leq 0,01$ для магістрів обох груп.

Виявлено зворотні кореляції між міжособистісною інтолерантністю до невизначеності та шкалами життєстійкості. Це свідчить про те, що чим нижчі показники за шкалами життєстійкості (залученість, контроль, прийняття ризику, загальна життєстійкість), тим вища міжособистісна інтолерантність до невизначеності. Ці зв'язки статистично значимі рівні $p \leq 0,01$ для магістрів обох груп.

Також виявлено пряму кореляцію між інтолерантністю до невизначеності та залученістю, контролем та життєстійкістю у групі 2 ($p \leq 0,05$). Це означає, що чим вищі показники за шкалами життєстійкості, тим вища інтолерантність до невизначеності. У групі 1 не виявлено статистично значущого зв'язку між інтолерантністю до невизначеності та показниками життєстійкості.

Таким чином, результати кореляційного аналізу демонструють наявність взаємозв'язку між життєстійкістю та толерантністю / інтолерантністю до невизначеності. Чим вище показники залученості, контролю, прийняття ризику та життєстійкості, тим вища толерантність до невизначеності та нижча міжособистісна інтолерантність до невизначеності у магістрів обох груп.

Висновки до розділу 2

На підставі проведеного емпіричного дослідження, можна зробити такі висновки:

1. Магістри з досвідом надання психологічних послуг більш стійкі до стресів у порівнянні зі здобувачами ВО без такого досвіду.

2. За результатами кореляційного аналізу виявлено статистично значущий взаємозв'язок між стресостійкістю та показниками життєстійкості: збільшення показників залученості, контролю, прийняття ризику та загальної життєстійкості супроводжується зростанням стресостійкості.

3. Кореляційний аналіз показав наявність зв'язку між толерантністю до невизначеності та стресостійкістю в групі 2, отже, для даної вибірки магістрів гіпотеза про те, що чим нижча стресостійкість, тим нижча толерантність до невизначеності, знайшла підтвердження. Однак на вибірці магістрів групи 2 значних зв'язків між цими змінними виявлено не було.

Крім того, в обох групах не було виявлено зв'язків між стресостійкістю та інтолерантністю до невизначеності.

Таким чином, в цілому можна говорити про часткове підтвердження цієї гіпотези.

4. Кореляційний аналіз підтвердив наявність зв'язку між тривожністю та стресостійкістю: зниження рівня тривожності пов'язане з підвищенням стресостійкості. Тобто припущення, згідно з яким чим нижче тривожність, тим вища стресостійкість, теж знайшло своє підтвердження.

Отримані результати підтверджують основну гіпотезу дослідження щодо наявності взаємозв'язку між стресостійкістю та особистісними особливостями майбутніх і вже діючих надавачів психологічних послуг – студентів магістратури за спеціальністю 053 (С4) Психологія. Вони також вказують на те, що магістри з досвідом надання психологічних послуг більш стресостійкі, у них вищі показники життєстійкості, толерантності до невизначеності, і нижчі показники тривожності та міжособистісної інтолерантності до невизначеності.

РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГ ЗІ СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТУ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Структура тренінгу зі стрес-менеджменту для надавачів психологічних послуг в умовах війни

Промоція ментального здоров'я надавачів психологічних послуг в умовах війни – актуальна проблема вітчизняної теорії і практики [7, 9].

У низці вітчизняних та зарубіжних досліджень розглянуто методи та технології роботи з окремими категоріями надавачів медичних, соціальних та інших послуг в умовах війни, спрогнозовано вірогідні наслідки психічної травматизації через війну для населення України в цілому, проаналізовано зовнішні та внутрішні детермінанти стрес-асоційованих розладів, актуалізовано необхідність комплексного підходу до вирішення проблем профілактики та терапії, запропоновано розробити програми запобігання вигоранню фахівців через супервізійний супровід, однак інформація про науково-обґрунтовану розробку та успішне впровадження таких програм наразі відсутня.

З метою подолання цього розриву між теорією та практикою нами було укладено Програму тренінгу зі стрес-менеджменту для надавачів психологічних послуг в умовах війни на основі компіляції методичних розробок низки фахівців у галузі психології стресу та життестійкості [11, 13, 23, 29, 36, 40, 42, 43, 47, 49, 52].

Програма тренінгу зі стрес-менеджменту є науково обґрунтованою, цілісною та логічно структурованою моделлю психопрофілактичної та ресурсно-орієнтованої роботи, розробленою для надавачів психологічних послуг в умовах тривалої військової кризи. Програма спрямована на підвищення стресостійкості та резилієнтності учасників шляхом інтеграції провідних теоретико-методологічних підходів сучасної психології стресу.

Структурно програма реалізує принцип поступового розвитку, відповідно до якого кожен наступний модуль будується на досягненнях попереднього, поступово трансформуючи базові ресурси учасників у стійкі навички саморегуляції, когнітивної гнучкості та соціальної взаємодопомоги.

Послідовність модулів відображає етапи психологічної адаптації в умовах тривалого стресу:

- 1) встановлення безпечного середовища та мобілізація внутрішніх ресурсів;
- 2) розуміння та регуляція стресу;
- 3) формування адаптивних копінг-стратегій;
- 4) інтеграція тілесної та емоційної усвідомленості;
- 5) зміцнення соціальних зв'язків як буфера стресу;
- 6) консолідація набутих навичок в індивідуальну стратегію стресостійкості.

Програма ґрунтується на міждисциплінарній основі, що поєднує елементи:

- позитивної психології (фокус на сильних сторонах, позитивному переосмисленні, посттравматичному зростанні);
- когнітивно-поведінкового підходу (пракис SMART-цілей, ідентифікація когнітивних спотворень, тренінг адаптивних поведінкових реакцій);
- терапії прийняття та відповідальності (АСТ) (розвиток психологічної гнучкості, прийняття неприємних внутрішніх переживань без уникання);
- підходів усвідомленості (mindfulness) (медитаційні практики, тілесне сканування, дихальні техніки);
- теорії соціальної підтримки (переконання у несамотності, навички емпатії та просоціальної поведінки).

Методологічно структура програми забезпечує не тільки тимчасове зниження рівня дистресу, а й формування довготривалого резилієнтного функціонування особистості, що є особливо актуальним в умовах нестабільності, невизначеності та постійної інформаційно-психологічної перевантаженості випускників магістратури за спеціальністю 053 (С4) Психологія в реаліях сьогодення.

Тривалість програми — 6-8 тижнів.

Кількість блоків — 6 тематичних модулів.

Тривалість одного заняття — 90-120 хвилин.

Частота проведення — 1 раз на тиждень.

Формат проведення — гібридний (очний або онлайн), що забезпечує доступність навіть у відключень електроенергії або інших обмежень.

Кожен модуль містить: чітко сформульовану мету; змістові блоки (психоедукація, дискусії, практичні вправи); методики та техніки, засновані на науково обґрунтованих підходах; рефлексивні елементи; домашні завдання для закріплення навичок у повсякденному житті.

Програма має високий ступінь адаптивності: її формат, тривалість, зміст та методики враховують специфіку цільової групи — майбутніх і вже діючих надавачів психологічних послуг, які відзначаються високим рівнем когнітивної гнучкості, потребою в логічній структурі, професійними орієнтаціями на співчуття, служіння та відповідальність. Крім того, гібридний формат проведення (онлайн/очно) і мінімальне часове навантаження (90-120 хв. на тиждень) підвищують придатність до реалізації навіть за умов обмежених ресурсів або мобільності учасників.

Модуль 1. Ресурс-менеджмент

Мета модуля: створити безпечне, підтримуюче середовище; встановити правила групи; виявити сильні сторони учасників; активізувати внутрішні ресурси.

Приклади вправ: «Дерево ресурсів», «Розряджена батарейка», «Колесо життєвого балансу», «Проблема, потреба, ресурс».

Модуль 2. Психоедукація

Мета модуля: навчити учасників розпізнавати фізичні, емоційні та когнітивні ознаки стресу на власному досвіді; надати науково обґрунтовані знання про природу стресової реакції та класифікацію стресових розладів; ознайомити з існуючими техніками фізіологічної регуляції та психоемоційної стабілізації для зниження рівня дистресу.

Приклади вправ: «Ситуації, що викликають стрес», «Заміноване поле», «Ланки найменшого опору».

Модуль 3. Копінг-стратегії

Мета модуля: розширити репертуар ефективних, психологічно здорових способів подолання стресових ситуацій; зміцнити проактивну життєву позицію; трансформувати пасивну реакцію на події («це сталося зі мною») у активну стратегію («я можу щось зробити»).

Приклади вправ: «Стратегії подолання перешкод» (за моделлю «BASIC Ph»), «Досвід моїх помилок», «Страхи – у бажання», «Безпечне місце».

Модуль 4. Саморегуляція

Мета модуля: підвищити рівень афективної регуляції шляхом розвитку емоційного інтелекту; зміцнити психосоматичний зв'язок через практики усвідомленості; відновити фізичний ресурс як основу психологічної стійкості в умовах тривалого стресу.

Приклади вправ: «Поза кучера», «Німий крик», «5, 4, 3, 2, 1», «Ворона на шафі», «Чарівна подорож».

Модуль 5. Соціальна підтримка

Мета модуля: зміцнити соціальну підтримку як один із ресурсів стресоподолання; розвинути навички емпатії, співчуття, вербального визнання та взаємодопомоги; трансформувати індивідуальну стратегію виживання в спільнотну практику стійкості; навчити використовувати ресурси громади та професійних спільнот як потенційних джерел підтримки.

Приклади вправ: «Соціальна мережа підтримки», «Кола довіри», «Соціальний атом», «Лінія життя».

Модуль 6. Рефлексія

Мета модулю: підвести підсумки, закріпити здобуті навички, сформулювати індивідуальний план турботи про власне ментальне здоров'я, озброїти інструментами для подальшого особистісного та професійного саморозвитку.

Приклади вправ: «Мій ідеальний день», «Піраміда життя», «Внутрішні помічники», «Лист з майбутнього».

3.2. Оцінка ефективності тренінгової роботи

Елементи укладеної нами Програми тренінгу зі стрес-менеджменту (вправи і техніки) були впроваджені в роботу на практичних заняттях з дисципліни «Психотехніки особистісного розвитку», а також у зміст зустрічей в межах постійно діючої інтервізійної групи.

Оскільки повноцінного впровадження не відбулося, то висновки про емпіричну ефективність даної програми ми зробили на основі відгуків від учасників тренінгу, яким було запропоновано заповнити Гугл-форму зворотного зв'язку.

Переважна більшість (88%) з тих, хто відгукнувся на наш запит (усього 68 осіб), відзначили позитивний вплив апробованих вправ і технік на загальне самопочуття, рівень стійкості до стресів повсякденного життя та зростаючого навчального навантаження, посилення психічної витривалості (резілієнтності) в умовах невизначеності найближчого професійного майбутнього.

Отже, укладена Програма тренінгу зі стрес-менеджменту для надавачів психологічних послуг в умовах війни потребує системного впровадження з метою подальшої належної оцінки її емпіричної ефективності та можливого вдосконалення на основі усунення потенційних недоліків.

Висновки до розділу 3

З метою подолання розриву між теорією та практикою промоції ментального здоров'я надавачів психологічних послуг в умовах війни нами було укладено Програму тренінгу зі стрес-менеджменту на основі компіляції методичних розробок низки фахівців у галузі психології стресу та життєстійкості.

Програма тренінгу зі стрес-менеджменту є науково обґрунтованою, цілісною та логічно структурованою моделлю психопрофілактичної та ресурсно-орієнтованої роботи, розробленою для надавачів психологічних послуг в умовах тривалої військової кризи.

Програма спрямована на підвищення стресостійкості та резилієнтності учасників шляхом інтеграції провідних теоретико-методологічних підходів сучасної психології стресу.

Елементи укладеної нами Програми тренінгу зі стрес-менеджменту (вправи і техніки) були впроваджені в роботу на практичних заняттях з дисципліни «Психотехніки особистісного розвитку», а також у зміст зустрічей в межах постійно діючої інтервізійної групи.

Оскільки повноцінного впровадження не відбулося, то висновки про емпіричну ефективність даної програми ми зробили на основі відгуків від учасників тренінгу, яким було запропоновано заповнити Гугл-форму зворотного зв'язку.

Переважна більшість (88%) з тих, хто відгукнувся на наш запит (усього 68 осіб), відзначили позитивний вплив апробованих вправ і технік на загальне самопочуття, рівень стійкості до стресів повсякденного життя та зростаючого навчального навантаження, посилення психічної витривалості (резилієнтності) в умовах невизначеності найближчого професійного майбутнього.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив сформулювати концептуальні засади вивчення стійкості до стресів. На нашу думку, стресостійкість є інтегральною властивістю особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей, що забезпечують здатність людини протистояти стресу, чинити опір негативному впливу стрес-факторів задля збереження психічного і фізичного здоров'я та дотримання оптимальної продуктивності діяльності.

Стресостійкість є ключовим компонентом соціальної адаптації. У контексті динамічного світу та зростаючих вимог до особистості надавача психологічних послуг стресостійкість набуває особливого значення для адаптації до нових умов та успішної інтеграції в соціальне та професійне середовище.

Вивчення фахових джерел дозволило виявити багатоманітні зв'язки між стресостійкістю та такими рисами, як толерантність до невизначеності, життєстійкість і тривожність. Високий рівень стійкості до стресів, як правило, поєднується з більшою толерантністю до невизначеності і розвиненою життєстійкістю, що дозволяє індивіду більш впевнено й ефективно справлятися зі складними життєвими ситуаціями.

У той же час, низька стресостійкість може бути пов'язана з підвищеною тривожністю та відчуттям безпорадності.

Теоретичний огляд виявив низку чинників, що впливають на рівень стресостійкості випускників магістратури: до них належать як індивідуальні особливості (наприклад, тип особистості, стратегії копіngu, рівень самооцінки), так і соціальні чинники (наприклад, підтримка з боку близьких, навчальне навантаження, перспективи працевлаштування).

Розуміння цих факторів дозволяє розробляти цілеспрямовані стратегії підвищення стресостійкості майбутніх надавачів психологічних послуг та підготовки їх до успішної адаптації у професійній сфері.

Проведене емпіричне дослідження підтвердило основну гіпотезу про існування зв'язку між стресостійкістю та особистісними особливостями майбутніх фахівців. Результати дослідження показали, що чим вища стресостійкість, тим вищі показники життєстійкості, толерантності до невизначеності та нижчий рівень тривожності.

Кореляційний аналіз, проведений із застосуванням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, дозволив виявити взаємозв'язки між досліджуваними змінними:

1. Виявлено статистично значущий зв'язок між стійкістю до стресів та життєстійкістю: чим вище стійкість до стресів, тим вище життєстійкість.

2. Встановлено зв'язок між стресостійкістю та толерантністю до невизначеності: чим нижча стресостійкість, тим нижча толерантність до невизначеності (справедливо для вибірки магістрів групи 2).

3. Виявлено зворотний зв'язок між стресостійкістю та тривожністю: чим нижче тривожність, тим вище стресостійкість.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущого взаємозв'язку між стресостійкістю та іншими досліджуваними параметрами: чим вищі показники залученості, контролю, прийняття ризику, життєстійкості та толерантності до невизначеності і чим нижчий рівень тривожності, тим вища стресостійкість.

Отже, емпіричну гіпотезу, висунуту в межах цього дослідження, було доведено.

На нашу думку, запровадження постійно діючих тренінгових (або інтервізійно-супервізійних) груп для надавачів психологічних послуг сприятиме фаховому зростанню, психоемоційній стабілізації, професійному функціонуванню й адаптації майбутніх і вже діючих фахівців в умовах невизначеності у зв'язку з тривалою війною.

Саме з цією метою нами було укладено й частково упроваджено Програму тренінгу зі стрес-менеджменту для надавачів психологічних послуг в умовах війни.

Оскільки повноцінного впровадження не відбулося, то висновки про емпіричну ефективність даної програми було зроблено на основі відгуків від учасників тренінгу, яким було запропоновано заповнити Гугл-форму зворотного зв'язку.

Переважає більшість учасників відзначили позитивний вплив апробованих вправ і технік на загальне самопочуття, рівень стійкості до стресів повсякденного життя та зростаючого навчального навантаження, посилення психічної витривалості (резілієнтності) в умовах невизначеності найближчого професійного майбутнього.

Укладена Програма тренінгу зі стрес-менеджменту для надавачів психологічних послуг в умовах війни потребує системного впровадження з метою подальшої належної оцінки її емпіричної ефективності та можливого вдосконалення на основі усунення потенційних недоліків.

У цілому, результати представленого дослідження сприяють глибшому розумінню динаміки стресостійкості та механізмів професійної адаптації майбутніх і вже працевлаштованих надавачів психологічних послуг в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Афанасьєва Н. Є. Особливості сприйняття часу рятувальниками з різним рівнем стресостійкості / Н.Є. Афанасьєва, Ю.Ю. Ільїна, Н.О. Світлична. *Габітус: науковий журнал з соціології та психології*. 2024. Вип. 60. С. 123-128.
2. Афанасьєва Н.Є. Психологічне консультування представників екстремальних професій: теорія, методологія, практика: монографія. Х.: НУЦЗУ, 2017. 315 с.
3. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса, 2007. 20 с.
4. Волошин П.В., Марута Н.О., Шестопалова Л.Ф. Посттравматичні розлади та розлади адаптації в постраждалих унаслідок військового конфлікту. К. : Агенство «Україна». 2015. 231 с. URL : <https://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/31480/1/%d0%93%d0%b0%d0%b1%d1%96%d1%82%d1%83%d1%81%201.pdf>
5. Галич М., Галич Я. Детермінанти появи й особливості виявів психічних поведінкових порушень в умовах воєнного стану. *Юридична психологія*. 2023. № 1 (32). С.51-59. URL : <https://psychped.naiau.kiev.ua/index.php/psychped/article/view/1569/1561>
6. Гоулман Деніел. Емоційний інтелект. Книжка, яка змінює уявлення про те, що означає бути розумним. Харків: Vivat, 2023. 512 с.
7. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 41 с.
8. Жданова І., Шахова О., Роденкова В. Динаміка психічних станів цивільних громадян під час воєнний дій в Україні. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна. Серія «Психологія»*, 2023. №

74. С. 7-12. URL :
<https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/95b90d70-be7c-470e-9b82-f6c996dd3a1b/content>
9. Зеленська Олена про програму ментального здоров'я: «Виявилось, що «сильні не ходять до психологів». URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3703135-zelenska-pro-programu-mentalnogo-zdorova-viavilosa-so-silni-ne-hodat-do-psihologiv.html>
10. Зливков В. Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
11. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/ життєстійкості у дітей та дорослих. *Методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів* / укл. Д.Д. Романовська., М.Г. Ящук. Чернівці, 2018. 180 с.
12. Канеман Д. Швидке мислення й повільне. Київ : Наш формат, 2017. 480 с.
13. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
14. Ковальський Г.Є., Лісовець О.Є. Психічне здоров'я в умовах війни та стратегії психологічної підтримки. URL : https://web.archive.org/web/20231216080510id_/https://iris-psy.org.ua/publ/CR23/CR23_029.pdf
15. Колодзько А. О. Поняття про нервово-психічну перенапругу. *Педагогіка здоров'я : зб. наук. пр. IX Всеукр. наук.-практ. конф.*, Чернігів, 27–28 верес. 2019 р. / ДНУ "Ін-т модернізації змісту освіти" [та ін.]. Чернігів, 2019. С. 103–106.
16. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості. – К.: Ніка-Центр, 2007. – 431 с.

17. Кресан О. Психологічні особливості реагування особистості на стрес війни. *Проблеми психології діяльності в особливих умовах. Матеріали I Всеукраїнської наук.-практ.конф.* м. Черкаси, 18 квітня 2023 р. Черкаси : видавець Третяков О.М., 2023. 256 с. С. 192-194. URL : http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/3119/1/2023_%d0%9a%d1%80%d0%b5%d1%81%d0%b0%d0%bd%d0%97%d0%b1%d1%96%d1%80%d0%bd%d0%b8%d0%ba%20%d0%ba%d0%be%d0%bd%d1%84%d0%b5%d1%80%d0%b5%d0%bd%d1%86%d1%96%d1%97_%d0%a7%d0%b5%d1%80%d0%ba%d0%b0%d1%81%d0%b82023.pdf
18. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 1(34). С. 156–173.
19. Луценко Ю.А. Теоретико-методологічні аспекти надання психосоціальної підтримки окремим категоріям населення на основі салютогенного підходу. *Науковий журнал з соціології та психології «Габітус»*. 2021. № 27. С. 204-208. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.34>
20. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
21. Овсяннікова Я. Особливості прояву психічних станів у населення великого міста під час бойових дій: перший етап. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 2 (4). С. 115-119.
22. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред.С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
23. Павленко І., Овсяннікова Є. Охорона психічного здоров'я в умовах війни. К. : Наш формат., 2017. 168 с.
24. Петровська І.Р., Островська К.О. Математично-статистичні методи обробки емпіричних даних психолого-педагогічних досліджень: навч.

посіб. Львів: Друкарня «Справи Кольпінга в Україні», 2021. 140 с.

19. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny>

26. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О.Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.

27. Психологія стресу: навчальний посібник / Т.В Циганчук. К.: Кафедра,. 2016. 216 с.

28. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів : монографія / М.С. Корольчук, В.М. Корольчук, А.І. Кулаженко, С.М. Миронець, О.В. Тімченко, Л.А. Перелигіна, В.Є. Христенко / за заг. ред. М.С. Корольчука. К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. 276 с.

29. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ. : Кондор, 2005. 276 с.

30. Саловей Питер, Карузо Девід Р. *Емоційний інтелект керівника. Як розвивати і використовувати 4 базові навички емоційного лідерства*. К. : Самміт-книга, 2016. 296 с.

31. Стельмах О.В. Особливості психологічного супроводу населення в умовах воєнного стану. *Наукові записки ЛДУБЖД. Педагогіка і психологія*. №2. 2023. С. 30-34. URL : <https://journal.ldubgd.edu.ua/index.php/pp/article/view/2673/2566>

32. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу : монографія / за заг. ред. О. П. Мінцера. Вінниця : ВНТУ, 2010. 228 с.

33. Халік О.О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 20 с.

34. Циганчук Т. В. Підвищення стресостійкості у студентів ВНЗ. *Практична психологія та соціальна робота*. К., 2010. № 8. С. 18-30.

35. Циганчук, Т. Стрес у професійній діяльності. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, 2015. № 30. С. 669-678. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-30.%25p>
36. Чаркіна О.А., Ляшенко О.О. Програма психопрофілактики стресових станів і підвищення материнської компетентності для дівчат студентського віку (Серія «Стрес-менеджмент в роботі психологічної служби ВНЗ»). Кривий Ріг : вид-во КПП ДВНЗ «КНУ», 2015. 50 с.
37. Черевичний С.В. Прийняття рішення командиром у ситуації невизначеності та амбівалентного впливу. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 1. Організаційна психологія, економічна психологія, соціальна психологія. Вип. 33. Київ, 2019. С. 29–34.
38. Шевченко Р.М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 22 с.
39. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Науковий журнал з соціології та психології «Габітус»*. № 39, 2022. С. 199-203. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36>
40. Управління стресом: практичні інструменти самодопомоги: навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2024. 248 с.
41. Amanvermez, Y, Rahmadiana, M, Karyotaki, E, de Wit, L, Ebert, D D, Kessler, R C & Cuijpers, P 2023, 'Stress management interventions for college students : A systematic review and meta-analysis', *Clinical Psychology: Science and Practice*, vol. 30, no. 4, pp. 423-444. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12342>
42. Ardiana, Alvina & Soetjiningsih, Christiana. (2024). Coping with Thesis Writing: An Analysis of Stress Management Techniques in Higher Education. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*. 8. 17. <https://doi.org/10.30598/jbkt.v8i1.1891>

43. Bazrafkan, Leila, PhD; Shokrpour, Nasrin, PhD; Yousefi, Alireza, PhD; Yamani, Nikoo, MD, PhD. Management of Stress and Anxiety Among PhD Students During Thesis Writing A Qualitative Study. The Health Care Manager, 2016. Volume 35, Number 3, pp. 231–240.
44. Bowlby, J. Attachment and loss: Vol. 1 attachment (2nd ed.). New York: Basic Books, 1982 428 p.
45. Clinical Psychology 3rd Edition / Graham Davey, Nick Lake, Adrian Whittington. London: Routledge, 2020. 360 pp. URL : <https://play.google.com/books/reader?id=lhcHEAAAQBAJ&pg=GBS.PP1&hl=ru>
46. Danylyak O, Marinets S-A, Zayachkivska O. The Evolution of Stress Conception: from Hans Selye to Modern Achievements. Proc Shevchenko Sci Soc Med Sci [Internet]. 2016Jul.20 [cited 2024May20]; 280:27-0. Available from URL : <https://mspsss.org.ua/index.php/journal/article/view/121>
47. Hill Chase. Assertiveness Training: How to Stand Up for Yourself, Boost Your Confidence, and Improve Assertive Communication Skills (Master the Art of Self-Improvement). – N.Y.: Oxford University Press, 2020. 190 p.
48. Hobfoll S.E. Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience / S. Folkman (ed.). The Oxford handbook of stress, health, and coping. – N.Y.: Oxford University Press, 2011. Pp. 127-147.
49. Lahad M. The «BASIC PH» Model of Coping and Resiliency. Theory, Research and Cross-Cultural Application. M. Lahad. London : Jessica Kingsley, 2013. 288 p.
50. Lazarus R. Stress, appraisal, and coping Monography. New York, 1984. 445 p.
51. Maddi S.R. Hardiness as a pathway to resilience under stress // Routledge international handbook of psychosocial resilience. U. Kumar. Oxford: ROUTLEDGE, 2017. – P. 104–110.

52. Miedziun, Patrycja; Czabała, Jan Czesław. Stress Management Techniques. Archives of Psychiatry and Psychotherapy, 2015; 4: 23–30
<https://doi.org/10.12740/APP/61082>
53. Rudenko, L., Simko, R., Hudyma, O., Boiko-Buzyl, Y., Mateiko, N., & Samara, O. (2022). Psychological Correction of Individual Neurotic Problems. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 13(1Sup1), 295-308. DOI: <https://doi.org/10.18662/brain/13.1Sup1/320>
54. Selye H. (1976). Stress without Distress. In: Serban, G. (eds) Psychopathology of Human Adaptation. Springer, Boston, MA.
https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2238-2_9
55. Shevlin M, Hyland P, Karatzias T. The Psychological Consequences of the Ukraine War: What we know, and What we have to learn. *Acta Psychiatr Scand.* 2022; 146 (2): 105-106. doi:[10.1111/acps.13466](https://doi.org/10.1111/acps.13466)

ПРИКЛАДИ ВПРАВ І ТЕХНІК

(запозичено з [11])

Вправа «Внутрішні помічники»

Мета: допомогти клієнту в ситуаціях, коли катастрофічно не вистачає ресурсів, немає сил для життя. Передбачає три головні моменти: забезпечення психологічної безпеки, знаходження глибинних ресурсів та нових поведінкових патернів. «Внутрішні помічники» і уособлюють ці глибинні ресурси.

Інструкція: Зараз ви закриєте очі, я скажу п'ять слів. Вам треба буде вибрати з них одне. Найкраще, якщо це слово вибере ваше тіло: зміниться дихання, сильніше заб'ється серце, виникне напруга або ще якісь явні тілесні відчуття. Але можете вибирати і інакше: орієнтуючись на те, що більш за все приємно слуху, або здалося найзагадковішим або незрозумілим. Вибравши слово, запишіть його і слухайте наступні п'ять слів. В результаті у вас виявиться набір з п'яти слів.

Далі зачитуються (повільно і чітко) набори слів, наприклад: пілігрим, мандрівник, подорожній, мандрівник, Агасфер / маг, чарівник, шаман, чаклун, відьма /, старець, відлюдник, жриця, змія / дитя, блазень, блаженний, дурень, Арлекін / ангел, воїн, захисник, дракон, Мефістофель.

«У якому порядку ви хотіли б з ними зустрітися (ранжувати)? Персонаж, який виявився на першому місці, треба тепер намалювати» (пропонується лист А3, гуаш).

«А тепер напишіть «легенду» намальованого вами персонажа, наприклад, «Я - відьма, народилася дуже давно, але молода досі» тощо. Необхідно вказати, скільки років персонажу, звідки з'явився, чим займається, чого він хоче, що несе іншим людям, чого шукає ... ».

Клієнт читає вголос текст. Далі слідує ряд питань: які почуття викликає даний персонаж, в яких ситуаціях він може допомогти і як, що він вам дає, як його силу можна використовувати в житті.

П'ятірки слів (до речі, їх може бути і більше, але це ускладнює вибір) позначають архетипічні символічні образи Мандрівника, Сина Божого, Мудреця, Дурня, Дракона.

Кожен з них несе певний ресурс і певну проблематику: дурень - креативність - хочу; мандрівник - внутрішня свобода - маю право хотіти; Син

Божий - знання своїх обмежень - знаю, чого не можу; мудрець - інтуїція - можу (знаю як); дракон - внутрішня сила - можу (вистачить сил).

Протягом роботи з персонажем йде постійна несвідома ідентифікація з обраним персонажем, а через нього - з глибинним ресурсом.

В результаті роботи практично завжди значно поліпшується стан і з'являється відчуття «виходу, звільнення, власної сили, захищеності».

Вправа «Ворона на шафі»

Мета: зниження концентрації уваги на стресогенному чиннику.

Інструкція: Якщо певна людина викликає у вас негативні емоції, а вам доводиться взаємодіяти з нею, можна зменшити своє напруження, подумки домальовуючи реальну картину ситуації. Наприклад, уявіть цю людину дуже маленькою, у смішному вбранні або розташуйте її на значній відстані від себе, у дивному місці, змініть в уяві тембр її голосу тощо. Тобто віднайдіть такі доповнення до психотравмуючої ситуації, що зроблять її кумедною або незначущою для вас.

Вправа «Досвід моїх помилок»

Мета: рефлексія власних помилок, опанування навичок успішної поведінки та конструктивного подолання проблемних ситуацій.

Інструкція: «Пригадайте, будь ласка, власні помилки, які ви коли-небудь робили у своєму житті. Намагайтесь бути відвертим з самим собою. Розділіть, аркуш паперу на чотири вертикальні колонки та напишіть у першій з них «мої помилки». Запишіть там власні помилки, які вам зараз спадають на думку. Напишіть у другій колонці «Можливі виходи з ситуації» та запишіть, яким чином можна було подолати цю ситуацію інакше, тобто, які варіанти її розв'язання є більш конструктивними. А у третій колонці, яка буде називатись «чим корисно помилятися?» можете записати, який корисний досвід ви отримали з власних помилок, чому навчились, які якості в собі розвинули тощо. І, найцікавіше, у четвертій колонці зробіть підзаголовок «на майбутнє» – та запишіть власні рекомендації собі – що слід робити, щоб не помилятися, яким чином приймати вірне рішення у подібних ситуаціях.

Вправа «Страхи – у бажання»

Мета: навчити навичкам трансформації негативної енергії власних страхів у позитивну енергетику бажань.

Інструкція: «Візьміть, будь ласка, аркуш паперу та розділіть його на дві вертикальні колонки. У лівій колонці, зробіть надпис «мої страхи» та запишіть туди все, що ви можете почати зі слів – «я боюся....», «мене непокоїть....», «мене турбує....», «мене хвилює...»

Намагайтесь записати все, що спадає вам на думку, цей перелік особисто для вас. На це вам відводиться 5 хвилин. Пауза 5 хвилин.

А тепер подивіться на правий пустий стовпчик та зробіть там надпис «мої бажання». Кожен страх ховає за собою якесь підсвідоме бажання, яке людина вважає нездійсненим, саме тому і відчуває його у вигляді страху. Наприклад, людина боїться захворіти, отже, вона бажає бути здоровою, але побоюється, що це у неї не вийде, саме тому і відчуває відповідний страх. Переформулюйте власні страхи у бажання, які за ними ховаються, та запишіть те, що спадає вам на думку у правому стовпчику на ваших аркушах. Будьте відвертими із самими собою, записуйте те, що відразу спадає вам на думку. На це вам відводиться 5 хвилин. Пауза 5 хвилин.

А тепер подивіться, будь ласка, на перелік ваших бажань та уявіть, що пройшов місяць і зараз ви знову дивитесь на цей перелік. Подумайте, які з цих бажань ще й зараз є для вас актуальними та важливими. Підкресліть їх. Подумайте від кого залежить їх здійснення: якщо від вас самих, то поставте біля них літеру «Я», якщо від інших людей – літера «Л», від долі – літера «Д».

У певних випадках ви можете поставити декілька літер біля того, що ви написали. На це вам відводиться 3 хвилини. Пауза 3 хвилини.

А тепер, будь ласка, відірвіть ліву частину вашого аркушу – вона вам більше не потрібна, розірвіть її на маленькі шматочки та викиньте. У вас лишились лише ваші бажання. Це ваш план дій. Подивіться на нього – скільки бажань залежить від вас, скільки від інших людей, скільки від долі. Ви бачите, що бажань, які зовсім не залежать від вас не так вже й багато і вони можуть перетворитись на цілі, які ви здатні досягти.

Обговорення бажань, що залишились актуальними для клієнта та шляхів їх здійснення.

Запозичено з: «Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості / життєстійкості у дітей та дорослих». *Методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів* / укл. Д.Д. Романовська., М.Г. Ящук. Чернівці, 2018. 180 с.