

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої на тему «Особливості прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах воєнного часу»

Виконала: студентка 4 курсу, групи ПС-42

спеціальності 053 Психологія

Вінтоняк В.І

Керівник: кандидат психологічних наук,

доцент, доцент кафедри соціальної психології

Гринчук О.І.

Рецензент: доктор психологічних наук,

професор кафедри соціальної психології

Гоян І.М

Івано - Франківськ - 2025 р.

ЗМІСТ

<u>ВСТУП</u>	3
<u>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ</u>	6
<u>1.1. Сутність та особливості поняття резильєнтності у психології</u>	6
<u>1.2. Підходи до визначення складових резильєнтності</u>	14
<u>1.3. Значення резильєнтності для майбутніх психологів</u>	21
<u>Висновок до розділу 1</u>	25
<u>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ</u>	27
<u>2.1. Програма, індикатори та методики емпіричного дослідження</u>	27
<u>2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах воєнного стану</u>	30
<u>2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку резильєнтності у майбутніх психологів в умовах воєнного стану</u>	39
<u>Висновок до розділу 2</u>	58
<u>ВИСНОВКИ</u>	61
<u>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</u>	64
<u>ДОДАТКИ</u>	69

ВСТУП

Актуальність теми зумовлена сучасними викликами, які постали перед українським суспільством у зв'язку з повномасштабною війною. Майбутні психологи є тією категорією фахівців, яка в майбутньому надаватиме професійну допомогу іншим, тому здатність до психологічної стійкості є для них надзвичайно важливою. Резильєнтність дозволяє особистості адаптуватися до екстремальних умов, зберігаючи внутрішній баланс і ефективність діяльності. У контексті воєнного стану формування й підтримка резильєнтності стає ключовим чинником як для особистісного, так і для професійного становлення майбутнього психолога. Водночас, в умовах нестабільності, зростає ризик емоційного вигорання та втрати мотивації, що потребує глибшого вивчення механізмів подолання стресу. Дослідження проявів резильєнтності дає змогу розробити ефективні стратегії підтримки студентів-психологів. Це має важливе значення для забезпечення їх готовності до професійної діяльності в кризових умовах. Отже, вивчення даного феномену є надзвичайно актуальним у сучасному соціальному та освітньому контексті.

Теоретична база дослідження резильєнтності особистості ґрунтується на багатовимірному підході до розуміння цього явища. Згідно з думкою науковців, резильєнтність формується під впливом чинників трьох рівнів: мікрорівня (особистісні якості та психофізіологічні особливості), мезорівня (взаємодія з близьким соціальним оточенням – родиною, друзями) та макрорівня (вплив громади й суспільства загалом). Науковці, такі як Д. Асонов, С. Ваніштендаль, Е. Грішин, А. Коен, Л. Кемпбелл-Сілс, О. Кокун, Г. Лазос, Т. Мельничук, А. Мосек, С. Хобфолл, Л. Царенко, А. Федер, О. Хаустова, В. Чернобровкін, І. Шаповал, Н. Школіна, М. Унгар, розглядали резильєнтність як динамічну здатність особистості адаптуватися до життєвих викликів. А. Мастен трактував резильєнтність як здатність до успішної адаптації попри труднощі. М. Раттер

вважав її результатом взаємодії між ризиковими й захисними факторами. Д. Чикетті та К. Валентино наголошували на важливості як вроджених характеристик, так і зовнішніх умов, зокрема сімейного оточення, у розвитку резильєнтності. О. Кокун підкреслював значення стійкості для діяльності психологів в умовах стресу. Враховуючи різноманіття підходів, можемо стверджувати, що резильєнтність є складним міждисциплінарним феноменом, що потребує подальшого комплексного вивчення.

Об'єкт дослідження – резильєнтність як психологічний феномен.

Предмет дослідження особливості прояву резильєнтності у майбутніх психологів.

Мета дослідження – виявити особливості прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

- проаналізувати особливості поняття резильєнтності у психології, та значення резильєнтності для майбутніх психологів;
- провести емпіричне дослідження з метою визначення особливостей прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах воєнного стану та проаналізувати отримані результати;
- розробити психологічні рекомендації щодо розвитку резильєнтності у майбутніх психологів в умовах воєнного стану.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження); емпіричні (Шкала стійкості до джерел стресу (ШСДС) Є.В. Распопіна; Тест самооцінки стресостійкості (С. Коухена і Г. Вілліансона); Шкала психологічного стресу PSM-25; Тест життєстійкості С. Мадді. Методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн (модифікація А.М. Прихожан)); методи кількісної та якісної обробки даних.

Наукова новизна дослідження: проаналізовані особливості прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах воєнного стану, що супроводжується високим рівнем соціальної нестабільності, психологічної напруженості та невизначеності. Встановлено зв'язки між рівнем стресостійкості, особистісною самооцінкою та життєстійкістю як інтегральними характеристиками психологічної резильєнтності. Запропоновано узагальнену систему індикаторів, що дозволяє більш точно оцінити рівень адаптаційних ресурсів студентської молоді в умовах соціальних криз.

Практична значущість дослідження: отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності викладачів ЗВО, практичних психологів, фахівців зі сфери психічного здоров'я для розробки цілеспрямованих програм психопрофілактики та розвитку резильєнтності серед студентської молоді.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Сутність та особливості поняття резильєнтності у психології

Поняття резильєнтності набуло особливої ваги в сучасній психології у зв'язку з потребою дослідження адаптаційних можливостей людини в умовах стресу, кризи та життєвих труднощів. У центрі уваги науковців опинилася здатність особистості не лише протистояти зовнішнім викликам, а й зберігати внутрішню рівновагу, конструктивно долати наслідки травмувальних подій. Резильєнтність розглядається як динамічний процес, що поєднує особистісні ресурси, соціальну підтримку та когнітивні стратегії подолання. Вивчення цього феномену дозволяє краще зрозуміти механізми психологічної стійкості та шляхи розвитку життєвої спроможності. У науковому дискурсі резильєнтність набуває статусу ключової складової психічного здоров'я та особистісного зростання [1,с.5].

У сучасну психологічну науку поняття «резильєнтність» було запозичене з фізики, де воно означає здатність матеріалу відновлювати свою початкову форму після деформацій, викликаних зовнішнім тиском. Теоретичні засади для психологічного осмислення цього феномену були закладені у 1955 році дослідниками Е. Вернер і Р. Сміт, які вперше ввели термін у науковий обіг. Наприкінці ХХ століття резильєнтність стала об'єктом активного наукового вивчення, що засвідчує зростання кількості досліджень, присвячених її структурі, психологічній профілактиці та розвитку. На думку Е. Грішина, резильєнтність є складним, багатовимірним утворенням, яке охоплює різні рівні функціонування особистості. У межах когнітивного підходу акцент робиться на процесах саморегуляції емоцій і поведінки в умовах стресу, а також на розвитку компетентностей, які сприяють стійкості. Конструктивістський підхід зосереджує увагу на індивідуальному досвіді й інтерпретаціях, тоді як

екологічний — на взаємозв'язках особистості з навколишнім середовищем. Ф. Лозель розглядає резильєнтність як здатність індивіда або соціальної системи до збереження нормального функціонування в екстремальних умовах, підкреслюючи її зв'язок не лише з подоланням, а й із позитивною трансформацією [9,с.62]. О. Хамініч, аналізуючи різні підходи до розуміння феномену, звертає увагу на тісний зв'язок резильєнтності з поняттями адаптації та саморегуляції [30]. К. Болтон стверджує, що люди з високим рівнем резильєнтності здатні ефективно використовувати власні психологічні ресурси для подолання травмувальних подій. Згідно з позицією Д. Асонова та О. Хаустової, резильєнтність є характеристикою особистості, що відображає її здатність до швидкого відновлення після психологічного напруження. Д. Асонов акцентує на тому, що цей феномен може бути як стійкою властивістю, так і змінною характеристикою впродовж процесу адаптації [3]. О. Кокун розглядає резильєнтність як інтегративну здатність, яка включає когнітивні, емоційні, фізичні та поведінкові компоненти, спрямовані на подолання життєвих труднощів і зростання після пережитих криз. Таким чином, сучасне наукове осмислення резильєнтності ґрунтується на міждисциплінарному підході та визнає її ключовим чинником психологічного благополуччя [14].

Поняття резильєнтності в психології трактується по-різному різними дослідниками. Ш. Хешмат вважає, що резильєнтність — це здатність особистості протистояти труднощам та адаптуватися до травматичних життєвих подій. Б. Вокер і Н. Еджер описують її як особистісну характеристику, яка зменшує негативні наслідки стресу й допомагає людині пристосовуватися до складних умов. Д. Геллерштайн пропонує структурний підхід до феномена резильєнтності, виділяючи фізичну та психологічну складову. Фізична резильєнтність проявляється у здатності до витривалості та стресостійкості. Психологічна ж включає формування соціальних зв'язків, залучення підтримки,

пошук сенсу в труднощах, зростання освітнього рівня та опанування психотехнік [16,с.26].

На думку Д. Коуту, люди з високим рівнем резильєнтності характеризуються прийняттям реальності, вірою в сенс життя та вмінням імпровізувати. Це свідчить про глибоку внутрішню стабільність та відкритість до змін. М. Велльс розглядає резильєнтність як властивість динамічної системи адаптуватися до загроз, які можуть порушити її стабільність чи розвиток. У цьому контексті, резильєнтність є не лише характеристикою, але і процесом. Вона охоплює широкий спектр когнітивних, поведінкових та емоційних реакцій на труднощі. Ці труднощі можуть бути як несподіваними, так і звичними, хронічними. А. Федер, Х. Коен, С. Кальдерон і Д. Чарні також підкреслюють динамічну природу резильєнтності. Вони визначають її як здатність адаптивно долати стреси й труднощі, зберігаючи при цьому нормальне психологічне та фізіологічне функціонування [33]. Цей процес дозволяє людині залишатися стабільною навіть після пережитих серйозних труднощів. Він включає позитивну адаптацію попри негативний життєвий досвід. С. Фергус і М. Ціммерман підкреслюють, що резильєнтність — це процес, який допомагає долати травмуючі події. Вона дозволяє не лише пережити їх, а й уникнути негативних життєвих сценаріїв, що могли б виникнути під впливом цих подій [35].

У сучасній психологічній науці резильєнтність розглядається як складний багатовимірний феномен, що охоплює процеси адаптації та подолання життєвих труднощів. На думку Дж. Кутулі, Дж. Герберса, А. Мастен і М. Рід, резильєнс проявляється як позитивна адаптація у відповідь на значні виклики, які можуть бути як одноразовими, так і тривалими. Це поняття включає як внутрішні ресурси особистості, так і зовнішні умови, що сприяють успішному подоланню кризових ситуацій. Американська психологічна асоціація трактує резильєнтність як динамічний процес адаптації до психотравмуючих подій, тривалих джерел

стресу або гострих криз. Цей процес проявляється в умовах серйозних життєвих викликів, таких як втрати, хвороби, фінансові негаразди чи проблеми у стосунках. Дж. Німан та Р. Стюарт акцентують увагу на тому, що резильєнтність — це здатність людини функціонувати попри наявність тривалого чи повторюваного стресу [34].

У науковому контексті резильєнс також розглядається як захисний механізм, що дозволяє людині досягати психологічного успіху в несприятливих обставинах. Цей механізм стає ключовим елементом у психотерапевтичній практиці та профілактиці дезадаптації. Він формується завдяки взаємодії низки індивідуальних та соціальних факторів, які зміцнюють внутрішній потенціал людини.

В українському науковому просторі феномен резильєнтності досліджували Н. Агаманчук, А. Гурич, В. Корольчук, Т. Кочубей та інші. Згідно з їхніми підходами, резильєнтність поєднує в собі життєстійкість, психічну витривалість, здатність до інтеграції досвіду травм. Наприклад, О. Романчук розуміє психологічну стійкість як здатність зберігати психічне здоров'я і цілісність особистості в умовах труднощів [23]. У свою чергу, В. Подляшаник підкреслює роль стресостійкості в регуляції особистісної структури та забезпеченні ефективної соціальної поведінки [22]. Основоположними в цьому напрямі стали дослідження Е. Вернер та Р. Сміт, які вперше застосували термін "resilience" у контексті розвитку особистості. З того часу інтерес до цього феномену лише зростає, охоплюючи як академічні, так і прикладні психологічні дисципліни [33].

Феномен резильєнтності у науковому середовищі розвивався поступово через чотири послідовні хвилі дослідження, кожна з яких відповідала на потреби психологічної практики та суспільного запиту.

Перший етап вивчення був зосереджений на пошуку характерних особистісних рис тих людей, які, незважаючи на травматичні обставини,

зберігали здатність ефективно функціонувати. У центрі уваги опинилися захисні якості, що дозволяють окремим індивідам залишатися психологічно стійкими, коли інші за аналогічних умов виявляли вразливість і схильність до деструкції. На цьому етапі резильєнтність розглядалася як сукупність внутрішніх і зовнішніх рис, що допомагають подолати труднощі.

Другий етап досліджень позначився переходом від статичної характеристики особистості до розуміння резильєнтності як динамічного процесу. Вчені почали аналізувати, яким чином люди набувають і розвивають захисні чинники в контексті переживання складних життєвих ситуацій. З'явилось уявлення про резильєнтність як результат взаємодії між факторами ризику, механізмами відновлення та адаптації. При цьому реінтеграція особистості розглядалася як цільовий етап після впливу травмуючого досвіду.

Третій етап досліджень логічно розвивала попередні етапи та фокусувалася на глибинному розумінні внутрішніх ресурсів особистості. На думку Г. Річардсона, резильєнтність ґрунтується на вродженій мотиваційній силі, що дозволяє людині не лише долати труднощі, але й психологічно зростати [24,с.89]. Цей етап відкрив перспективи дослідження позитивної динаміки адаптації, зосереджуючи увагу на пошуку внутрішньої рівноваги, альтруїзму та самоактуалізації. Ідеї цього підходу знаходять свої витoki в роботах Е. Вернер і Р. Сміт, які першими почали розглядати резильєнтність як самостійний механізм. Інший вчений, Р. Ліфтон, наголошував на її трансформаційній природі – здатності змінюватися і розвиватися незалежно від складності обставин. Концепція Річардсона вийшла за межі суто психологічної парадигми і була пов'язана з філософськими та релігійними уявленнями про силу духу. Нарешті, четверта хвиля досліджень визначила резильєнтність як міждисциплінарне поняття. Вона об'єднала дані з психології, філософії, нейронауки, медицини та навіть фізики, що дозволило глибше дослідити механізми впливу на внутрішню мотиваційну силу людини. Такий підхід дозволив осмислити резильєнтність не

лише як адаптацію, а як шлях до психічного, духовного та особистісного зростання після кризи [33].

Четвертий етап вивчення резильєнтності тісно пов'язують з працями американської вченої Анетт Мастен. Саме вона акцентувала увагу на біопсихологічних механізмах, які впливають на адаптацію людини в складних умовах. Інші дослідники, зокрема Р. Алінк, Н. Чіккеті та Н. Кім, вивчали взаємозв'язок між рівнем кортизолу та здатністю до стресостійкості у дітей та дорослих. Вони досліджували адаптаційні процеси не лише на психологічному, а й на клітинному та нейронному рівнях. Згідно з висновками А. Мастен, важливу роль у розвитку резильєнтності відіграють здорові нейрокогнітивні функції, ефективне навчання та позитивне соціальне оточення. Надійні стосунки з близькими людьми, віра у власні сили та позитивний досвід з дитинства також формують здатність протистояти труднощам. На думку вченої, без адаптації неможливе виживання та досягнення успіху. Ризики в житті можуть бути найрізноманітнішими, але резильєнтні фактори допомагають людині зберегти внутрішній баланс. Серед таких факторів – підтримка з боку родини, рання турбота та виховання, що формують у дітей впевненість і мотивацію [2,с.10]. Завдяки цьому в майбутньому діти виростають у зрілих, компетентних і стійких до стресу дорослих. Такі люди мають хорошу самооцінку, розвинену емпатію, соціальні навички, творче мислення та вміння розуміти інших. Мастен зазначає, що у резильєнтних особистостей спільними є адаптивні риси, які дають їм перевагу в подоланні труднощів. Резильєнтність, таким чином, — це не сталий стан, а динамічна система, яка постійно змінюється та розвивається. Вона базується на здатності людини витримувати стрес та вчитися на труднощах. Чим вища стресостійкість, тим вищий рівень резильєнтності. Отже, розвиток цієї якості є надзвичайно важливим, особливо в умовах нестабільності [34].

Дослідження М. Унгара вказує на важливість культурних та національних аспектів при вивченні феномену резилієнтності. Автор підкреслює, що

формування стійкості особистості значною мірою залежить від соціокультурного контексту, в якому вона розвивається. Зокрема, соціальна підтримка виявляється одним із ключових факторів, які сприяють розвитку резилієнтності, оскільки вона забезпечує емоційну стабільність і здатність подолати життєві труднощі. У свою чергу, дослідження К. Рейвіча та М. Селігмана зосереджуються на формуванні резилієнтності серед дітей і підлітків. Вони розробили спеціальну програму, яка називається «Penn Resilience Training» (Тренінг розвитку резилієнтності Пенна), що має на меті допомогти молодим людям здолати стрес і труднощі, сприяючи розвитку їхньої стійкості. Це навчання фокусується на розумінні механізмів стресу та навчанні ефективних стратегій подолання негативних емоційних станів. Програма також включає методи для підвищення самооцінки та емоційного інтелекту. Результати впровадження «Penn Resilience Training» довели її ефективність у зниженні рівня депресії, тривоги та інших негативних психологічних симптомів серед учасників [33]. Це свідчить про значний потенціал подібних тренінгів у розвитку резилієнтності не лише у підлітків, а й у дорослих. Водночас важливо зазначити, що вивчення цього феномену потребує комплексного підходу, який об'єднує культурні, соціальні та психологічні аспекти.

Тренінги та програми, спрямовані на підвищення резилієнтності, мають довгостроковий вплив на емоційне здоров'я та адаптацію людей до складних життєвих ситуацій. Зокрема, дослідження Рейвіча та Селігмана демонструють, як систематична робота над психологічними аспектами може поліпшити загальний стан здоров'я і сприяти досягненню позитивної адаптації. Це також підкреслює важливість психологічної підтримки та підготовки, як елементів стратегії подолання життєвих труднощів. Резильєнтність, як наука, продовжує розвиватися, виявляючи нові підходи до поліпшення психологічної стійкості та адаптації на індивідуальному рівні [26,с.78].

Резилієнтність особистості є важливим механізмом адаптації до життєвих труднощів і стресових ситуацій. Вона виконує низку функцій як у межах індивідуальної сфери, так і в контексті міжособистісних взаємодій. Одна з основних функцій резилієнтності — це боротьба зі стресом. Вона допомагає людині ефективно справлятися з труднощами, що виникають у повсякденному житті. Також важливим є захист психічного здоров'я, оскільки резилієнтність знижує ризик розвитку психічних розладів, таких як депресія, тривога чи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Резилієнтність допомагає людині не лише уникати таких проблем, але й зменшує їхній вплив на повсякденне життя. Окрім цього, цей феномен сприяє саморозвитку особистості, адже здатність подолати труднощі стимулює розвиток нових здібностей та навичок, що підвищує адаптаційний потенціал. Людина, що розвиває свою резилієнтність, здатна краще пристосовуватись до змін у житті та досягати більшого загального благополуччя. Резилієнтність також має соціальний аспект, адже вона допомагає сприяти позитивним змінам у соціальному середовищі, сприяючи покращенню взаємин і розвитку здорових комунікацій. Враховуючи ці численні функції, резилієнтність є важливим аспектом, який визначає, наскільки успішно людина долає життєві негаразди [25,с.142].

Таким чином, варто відзначити що резилієнтність — це складний, динамічний процес, який залежить від багатьох чинників: біологічних, когнітивних, соціальних та емоційних. Завдяки адаптації, підтримці, навчанню та позитивному досвіду людина здатна не тільки подолати труднощі, а й розвиватися в умовах кризи.

1.2. Підходи до визначення складових резилієнтності

Підходи до визначення складових резильєнтності є важливою частиною дослідження цього феномену, оскільки вони дозволяють зрозуміти механізми, що забезпечують адаптацію особистості до стресових ситуацій та життєвих труднощів. Резильєнтність визначається не лише як здатність до подолання негараздів, але й як динамічний процес, що охоплює різноманітні внутрішні та зовнішні чинники. Вчені виокремлюють кілька ключових складових цього процесу, серед яких емоційна стійкість, соціальна підтримка, когнітивні ресурси та інші аспекти, що взаємодіють один з одним. Залежно від підходу, складові резильєнтності можуть бути розглянуті як окремі компоненти, або як частини більш широкої системи адаптації особистості до зовнішніх і внутрішніх викликів. Важливим є також врахування культурних та соціальних факторів, які можуть значною мірою впливати на розвиток і прояви резильєнтності. У цьому контексті дослідження складових резильєнтності дає можливість більш глибоко зрозуміти, як різні аспекти людської поведінки і психічного здоров'я взаємодіють для забезпечення ефективної адаптації [28,с.50].

Когнітивний підхід до визначення складових резильєнтності акцентує увагу на значенні мислення, переконань та емоційної регуляції для ефективної адаптації до стресових ситуацій. Згідно з цим підходом, важливими є такі компоненти, як оптимістичне мислення, здатність до рефлексії та здатність оцінювати ситуацію в контексті можливостей для росту. Окрім того, когнітивний підхід підкреслює роль переконань у формуванні реакцій на стрес, зокрема таких, як віра в свої сили та контроль над обставинами. Це відображає ідеї науковців, таких як М. Селігман, який зазначає, що оптимістичний стиль мислення сприяє кращій адаптації до складних життєвих ситуацій і може бути важливим чинником резильєнтності. Також важливим є вміння регулювати свої емоції, що дозволяє людині зберігати спокій та конструктивно реагувати на стресові ситуації [5,с.14]. Наприклад, дослідження А. Мастен показують, що здатність до емоційної регуляції є ключовою для підтримання психічного

здоров'я в умовах труднощів. Когнітивні навички, такі як гнучкість мислення та вміння зберігати позитивну перспективу, дозволяють особистості знайти оптимальні стратегії подолання труднощів. За словами Р. Ліфтон, ці психологічні стратегії дозволяють людині не лише пережити складні ситуації, а й трансформувати їх на користь свого розвитку. Дослідження К. Рейвіч також показують, що позитивні переконання можуть служити захисним фактором проти психічних розладів, таких як депресія та тривога. Вони є основою для формування здорової самооцінки та розвитку адаптаційних навичок. Таким чином, когнітивний підхід акцентує увагу на тому, що саме переконання та емоційна регуляція можуть бути визначальними факторами для досягнення високих рівнів резильєнтності [29,с.65].

У когнітивному підході до резильєнтності акцентується увага на розвитку низки ключових компетентностей, які сприяють подоланню стресових ситуацій та формуванню адаптивної поведінки. Однією з основних компетентностей є гнучкість мислення. Це здатність адаптувати свої переконання та стратегії до змінюваних умов, що дозволяє людині знаходити нові способи вирішення проблем, навіть коли ситуація здається безнадійною. Гнучкість мислення є важливою для формування адаптивної поведінки, оскільки дозволяє людині залишатися відкритою до нових ідей та підходів. Крім того, гнучкість мислення допомагає не зациклюватися на негативних думках і знаходити позитивні можливості навіть у складних обставинах [31,с.35].

Слід відзначити що іншою важливою компетентністю є позитивне самосприйняття, яке включає здатність особистості бачити себе в позитивному світлі, зберігаючи високу самооцінку навіть у періоди труднощів. Це дозволяє людині зберігати впевненість у своїх силах і можливостях, що є важливим для подолання стресу. Позитивне самосприйняття також сприяє здатності ставити перед собою досяжні цілі, що допомагає в процесі адаптації до змін і вирішення складних ситуацій. Важливою компетентністю є емоційна регуляція. Вміння

контролювати свої емоції та спрямовувати їх у конструктивне русло дозволяє не тільки зменшити негативний вплив стресу, а й підтримувати психічну рівновагу в умовах невизначеності. Емоційна регуляція є важливим механізмом для формування стійкості, оскільки вона дозволяє уникати імпульсивних реакцій та зберігати спокій навіть у кризових ситуаціях [27]. Також важливим є розвиток самосвідомості, яка дозволяє людині бути обізнаною щодо своїх емоційних та когнітивних реакцій. Це дозволяє краще розуміти, як реагувати на стресові події, і знаходити способи їх ефективного подолання. Разом із цим, самосвідомість сприяє розумінню власних слабкостей та сильних сторін, що допомагає застосовувати найбільш ефективні стратегії для адаптації до змін. Крім того, значущу роль у когнітивному підході займає здатність до рефлексії. Це процес аналізу своїх думок, емоцій та поведінки, що дозволяє зробити висновки про те, що було ефективним, а що потребує покращення. Рефлексія дозволяє людині коригувати свої стратегії реагування на стрес, що значно підвищує ефективність адаптації в майбутньому [4,с.65].

Разом дані компетентності створюють комплексний підхід до подолання стресу та розвитку адаптивної поведінки. Вони сприяють розвитку стійкості, що є ключовим фактором для підтримки психічного здоров'я в умовах кризових ситуацій. Як показують дослідження Р. Сміта та А. Мастен, позитивне самосприйняття, гнучкість мислення та емоційна регуляція є важливими чинниками, які дозволяють людині адаптуватися до несприятливих умов і долати життєві труднощі.

Конструктивістський підхід до резильєнтності акцентує увагу на тому, як особистий досвід людини формує її здатність до подолання стресу та труднощів. За цією теорією, кожна людина інтерпретує світ та події на основі своїх індивідуальних переживань, переконань та попереднього досвіду. Тому здатність людини справлятися з труднощами багато в чому залежить від того, як вона сприймає ці труднощі, як інтерпретує події і які уроки вона витягує з життєвих

ситуацій. Це сприйняття є суб'єктивним, і навіть одна й та сама подія може бути різними людьми інтерпретована по-різному, залежно від їхнього особистого досвіду, цінностей та попередніх переживань [6,с.55].

Одним з основних аспектів конструктивістського підходу є ідея про те, що людина формує свою здатність до резильєнтності через процес інтерпретації подій. Якщо людина сприймає важкі ситуації як можливість для розвитку та самовдосконалення, вона з більшою ймовірністю вийде з них сильнішою. У той же час, якщо труднощі сприймаються як нездоланні перешкоди, це може призвести до психологічних розладів і деструктивної поведінки. Таким чином, конструктивістський підхід наголошує на тому, що не сама подія визначає результат, а те, як людина її сприймає та інтерпретує.

Важливу роль у цьому процесі відіграють особисті цінності та смисли. Цінності визначають, що є важливим для людини, що вона прагне досягнути в житті, і як вона ставиться до себе та оточуючого світу. Люди, які мають чітко сформовані цінності, часто мають більш сильне відчуття мети та напрямку в житті, що допомагає їм ефективно долати труднощі. Вони здатні знаходити сенс навіть у найскладніших ситуаціях, що дозволяє їм рухатися вперед, незважаючи на стреси та втрати [7,с.34]. Смисли, які людина надає різним подіям, є також важливим аспектом резильєнтності. Якщо людина здатна знайти смисл у важких ситуаціях, це дозволяє їй пережити труднощі без шкоди для психічного здоров'я. Наприклад, переживання втрати може бути важким, але якщо людина бачить у цьому процесі можливість для особистого зростання або для допомоги іншим, це може значно зменшити рівень стресу та допомогти знайти ресурс для відновлення. Також важливим аспектом є те, як людина конструює свої наративи. Наративи — це історії, які ми розповідаємо про себе та свої життя. Вони допомагають сформувати власну ідентичність і зрозуміти, як ми вписуємося в більшу картину світу. Люди, які здатні створювати позитивні наративи про своє життя, навіть у разі складних подій, зазвичай є більш

стійкими до стресу і мають більший рівень резильєнтності. Це можуть бути наративи, що підкреслюють силу, пережиту через труднощі, або ж усвідомлення того, що важливі уроки життя були здобуті саме через проблеми [8,с.343].

Даний підхід наголошує на тому, що зміна наративу може призвести до зміни досвіду та емоційної реакції на ситуації. Наприклад, замість того, щоб сприймати невдачу як поразку, можна сприймати її як цінний досвід, що наближує до успіху. Це перетворення негативного досвіду на корисний може сприяти підвищенню рівня стійкості і підтримці психічного здоров'я. Наративи також можуть допомогти людям зберігати відчуття контролю над своїм життям. Люди, які здатні сформулювати позитивний наратив про своє життя, часто відчувають, що їхнє життя має мету і напрямок, що сприяє їхній здатності долати труднощі. Таким чином, конструктивістський підхід акцентує на тому, що здатність до подолання стресу та формування резильєнтності значною мірою залежить від того, як людина інтерпретує свій досвід і як вона будує свою особисту історію. Конструктивістський підхід також підкреслює важливість соціального контексту, оскільки взаємодія з іншими людьми і культурні фактори можуть впливати на те, як інтерпретуються життєві події. Соціальна підтримка може допомогти людині змінити її наративи, підтримати у важких ситуаціях і допомогти побачити можливості для розвитку, навіть у кризових умовах [12,с.4-5].

Таким чином, конструктивістський підхід до резильєнтності акцентує на важливості інтерпретації особистого досвіду, розвитку особистих цінностей та смислів, а також на ролі соціальної підтримки у формуванні здатності до адаптації та подолання труднощів.

Екологічний підхід до резильєнтності зосереджується на взаємодії індивіда з його навколишнім середовищем, зокрема на впливі таких факторів, як сім'я, соціум і культура. Він акцентує увагу на тому, як зовнішнє середовище, включаючи родинне оточення та соціальні зв'язки, може бути як підтримкою,

так і перешкодою для розвитку особистісної стійкості. За цією теорією, резильєнтність не є лише внутрішнім властивістю особистості, а є результатом складної взаємодії людини з її соціальним і культурним середовищем. Це означає, що зовнішні фактори відіграють вирішальну роль у тому, чи здатна людина успішно долати труднощі [13,с.404]. Одним із основних аспектів екологічного підходу є вплив макро- і мезорівнів, які охоплюють такі структури, як суспільство, громада та мікросоціум. На макрорівні суспільство в цілому визначає культурні, економічні та політичні умови, в яких живе людина. Це може включати доступ до ресурсів, правову підтримку, рівень соціальної мобільності та загальний клімат у державі. На мезорівні вплив здійснюють громада, місцеві організації та соціальні групи, до яких належить індивід. Наприклад, підтримка від сусідів, локальних ініціатив або громадських організацій може істотно впливати на здатність людини справлятися з кризами. Мікросоціум, у свою чергу, складається з найближчого оточення, такого як сім'я, друзі, колеги чи інші особи, з якими індивід взаємодіє на повсякденному рівні. Ці стосунки є одними з найбільш впливових у формуванні здатності до адаптації та подолання стресових ситуацій. Підтримка з боку родини чи друзів може забезпечити людині необхідні ресурси для відновлення після стресу, у той час як відсутність такої підтримки може створювати додаткові труднощі у процесі адаптації [15,с.88].

Екологічний підхід також підкреслює, що зовнішні ресурси можуть або сприяти, або перешкоджати формуванню стійкості. Під зовнішніми ресурсами розуміються як матеріальні, так і соціальні ресурси, які можуть допомогти людині впоратися з труднощами. Це може бути доступ до освіти, медичних послуг, фінансова підтримка, а також соціальні зв'язки, які дозволяють людині отримати емоційну підтримку. Наприклад, система охорони здоров'я або організації підтримки можуть надати необхідну допомогу в кризові моменти, що значно знижує рівень стресу та підвищує можливості для відновлення.

З іншого боку, відсутність доступу до таких ресурсів або їх обмеженість може створювати перешкоди для формування резильєнтності. Люди, які живуть у умовах соціальної ізоляції або в регіонах з обмеженими можливостями для розвитку, можуть бути більш вразливими до стресу і важко адаптуватися до змін. Недоступність медичних послуг, освітніх можливостей або соціальної підтримки може сприяти розвитку депресії, тривожності та інших психічних розладів, що, в свою чергу, ускладнює процес адаптації [18,с.79].

Особливо важливу роль у цьому контексті відіграє культурний контекст. У різних культурах існують різні способи розуміння та подолання стресу. Культура може бути як джерелом підтримки, так і обмеженням. У деяких культурах підкреслюється важливість соціальної підтримки та колективних цінностей, що сприяє розвитку колективної стійкості. В інших випадках індивідуалізм або стигматизація психічних розладів можуть зменшувати можливості для отримання допомоги в важкі часи [21,с.42].

Отже, екологічний підхід вказує на необхідність взаємодії між особистісними ресурсами та зовнішнім середовищем для досягнення високого рівня резильєнтності. Відповідно, підтримка з боку суспільства, громади та родини є надзвичайно важливою для розвитку стійкості людини. Крім того, суспільні структури, які забезпечують доступ до ресурсів, можуть суттєво підвищити ефективність адаптаційних стратегій у складних життєвих ситуаціях. Також варто зазначити, що резильєнтність є не тільки внутрішньою характеристикою індивіда, а й результатом складної взаємодії з оточенням, яке може як підтримувати, так і перешкоджати процесам адаптації. Це робить екологічний підхід корисним для розробки стратегій, спрямованих на підвищення стійкості окремих осіб та цілих спільнот у відповідь на стреси та кризові ситуації.

1.3. Значення резильєнтності для майбутніх психологів

Значення резильєнтності для майбутніх психологів полягає в тому, що вона є ключовим компонентом психічного здоров'я та адаптаційних процесів особистості. Розуміння механізмів резильєнтності дозволяє фахівцям ефективно підтримувати клієнтів у подоланні стресів та життєвих труднощів. Психологи, ознайомлені з концепцією резильєнтності, можуть застосовувати її в терапевтичній практиці для зміцнення внутрішніх ресурсів осіб, допомагаючи їм розвивати стійкість до кризових ситуацій. Крім того, ця концепція є важливою для попередження психічних розладів, таких як депресія чи тривога, шляхом активного використання адаптивних стратегій. Для майбутніх психологів розуміння і розвиток резильєнтності є основою для створення здорових, стійких до стресу особистостей та соціальних груп [20].

Професія психолога вимагає постійного контакту з важкими та травматичними ситуаціями, які переживають клієнти. Це можуть бути як особисті кризи, так і соціальні чи психологічні проблеми, що впливають на психічний стан людини. І. Мельничук підкреслює, що психологи часто стикаються з подібними ситуаціями, що вимагає від них високого рівня професійної готовності та стійкості. Для ефективної роботи в таких умовах психологи повинні мати розвинену здатність до подолання стресових ситуацій та допомагати своїм клієнтам через ці складні періоди. Важливим аспектом професійного розвитку є здатність психологів підтримувати не лише себе, але й людей, з якими вони працюють [19,с.214].

Щоб бути ефективними, психологи повинні володіти достатнім рівнем резильєнтності, що допоможе їм справлятися з власними емоційними реакціями на складні ситуації. Це також дозволяє їм залишатися стабільними й об'єктивними, працюючи з клієнтами, що переживають важкі стреси. Вдосконалення професійних знань та практичний досвід є важливими етапами в становленні психолога. Набуття досвіду в подоланні кризових ситуацій та стресів допомагає не лише психологу, але й його клієнтам знаходити способи

вирішення проблем. Самодбайливість також має велике значення для психологів. Регулярний відпочинок, ведення здорового способу життя й уміння відновлювати свої емоційні ресурси є необхідними для збереження високої працездатності. Адже психолог, який вміє піклуватися про своє психічне здоров'я, здатний краще допомагати своїм клієнтам [15,с.34].

Також варто відзначити, що у дослідженні Гринчук О. Сидорович О., Москальова А. щодо психологічної резильєнтності у дорослому віці, стверджується, що психологічна резильєнтність дозволяє протистояти подіям, зберігаючи та збільшуючи свої ресурси до рівня особистісного зміцнення та позитивної реорганізації, сприяє особистому розвитку. Використання резильєнтності дає змогу побудувати та перебудувати свій життєвий шлях, відновити новий баланс, викликаючи зміни в собі та позитивно реагуючи на труднощі, перетворюючи їх на можливості для зростання [10,с.1022].

У наукових працях В. Подляшаник, Л. Сердюк та інших дослідників зазначається, що резильєнтність включає кілька основних компонентів, таких як емоційна стійкість, адаптивність, саморегуляція та здатність ефективно вирішувати проблеми. Для психологів ці якості є ключовими, оскільки вони допомагають підтримувати спокій та ясність розуму навіть у стресових ситуаціях. Це дозволяє не тільки краще розуміти клієнта, але й надавати йому необхідну підтримку у складні моменти. Емоційна стійкість є важливим чинником, що допомагає психологам зберігати психічне здоров'я та професійну ефективність, навіть якщо ситуація надзвичайно стресова чи тривожна [22,с.234].

Згідно з роботами В. Подляшаник і Г. Мешко, емоційна стійкість допомагає психологам адаптуватися до нових професійних викликів і змін у середовищі. Адаптивність дозволяє психологам швидко коригувати свої підходи та методи залежно від потреб клієнтів та умов, що виникають у процесі роботи. Це є важливим аспектом професійного розвитку, оскільки кожен клієнт і

ситуація вимагають індивідуального підходу. Психологи, які володіють високою адаптивністю, здатні оперативно реагувати на зміни і надавати найбільш ефективну допомогу [22].

Робота С.О. Лукомської акцентує увагу на саморегуляції як важливій складовій резильєнтності. Психологи, які можуть ефективно управляти своїми емоціями та стресом, здатні зосередитися на потребах клієнтів, що робить їх більш ефективними в роботі. Здатність відновлюватися після професійних невдач і стресових ситуацій дозволяє психологам зберігати баланс і уникати професійного вигорання. Це важливо для довготривалої ефективної практики, оскільки стрес і емоційне вигорання можуть знижувати якість наданої допомоги [17,с.147].

Отже, резильєнтність для психолога — це не лише здатність адаптуватися до нових ситуацій, але й уміння відновлюватися після пережитих стресів. Вона забезпечує здатність психолога залишатися психічно здоровим і ефективним у роботі, що дозволяє йому допомагати клієнтам долати їхні труднощі.

Для розуміння механізму резильєнтності, J. Clarke та J. Nicholson запропонували модель, що складається з п'яти ключових складових, важливих для професійної діяльності психолога. Перша складова — це оптимізм, або позитивний погляд на життя та майбутнє. Оптимісти, як правило, дотримуються підходу «я можу», що робить їх більш щасливими та здоровими. М. Селігман в концепції «навченого оптимізму» зазначає важливість визнання труднощів, усвідомлення власних переконань щодо цих труднощів, а також їх переоцінки та зміни, якщо це необхідно. Друга складова — це орієнтація на рішення, яка полягає в умінні передбачати проблеми, контролювати їх і активно шукати способи їх вирішення [11]. Це включає зміну фокусу з проблем на результати, а також прояв здорового судження в критичних ситуаціях. Третя складова — індивідуальна відповідальність, що передбачає усвідомлення власних зобов'язань і готовність брати на себе відповідальність за свої вчинки. Люди, які

здатні діяти відповідально, мають внутрішнє відчуття контролю і можуть ефективно вирішувати проблеми. Четверта складова — це відкритість і гнучкість. Вона включає здатність адаптуватися до змін, коригувати свої думки та дії за необхідності, а також вчитися на власних помилках і проявляти співчуття до інших. П'ята складова — управління стресом і занепокоєнням. Це передбачає вміння розпізнавати джерела стресу, прогнозувати стресові ситуації та активно боротися з їхніми симптомами [32].

Дослідники також підкреслюють, що життєвий досвід значно підвищує здатність до резильєнтності: чим більше досвіду є в людини, тим впевненіше вона почувається в складних ситуаціях. Подібна модель також згадується в працях О. А. Чиханцової, де акцентується увага на важливості досвіду в розвитку резильєнтності та адаптивних стратегій подолання труднощів.

Особистий приклад психолога має величезне значення для формування довірчих стосунків з клієнтом. Клієнти часто орієнтуються на поведінку та ставлення психолога, і їх реакції можуть значно вплинути на те, як вони самі справляються з труднощами та стресовими ситуаціями. Психологи, які демонструють високу резильєнтність, можуть стати для клієнтів важливим прикладом, показуючи, як ефективно долати стресові ситуації. Це дозволяє клієнтам навчитися стійкості та адаптивності в умовах складних життєвих ситуацій [31,с.38].

Н. І. Буркало, О. Ляц та інші дослідники наголошують, що в професійній діяльності психологів важливим аспектом є активація емоцій, що допомагає правильно визначити напрямок роботи з клієнтами. Цей процес нерозривно пов'язаний з резильєнтністю, оскільки здатність психолога управляти своїми емоціями через емоційний інтелект є ключовим фактором у наданні ефективної підтримки. Це дозволяє психологу не лише справлятися зі стресом, а й допомагати клієнтам розвивати їхні власні ресурси для подолання труднощів [7,с.43].

Таким чином, вміння управляти емоціями та активація емоційного інтелекту є важливими для коректного вибору напрямку роботи з клієнтами, що безпосередньо пов'язано з розвитку їхньої резильєнтності. Розвинений емоційний інтелект психолога дозволяє йому створювати ефективні стратегії підтримки, які допомагають клієнтам відновлювати психічне здоров'я та зміцнювати свою внутрішню стійкість. Завдяки цьому психолог може не лише адаптуватися до різноманітних ситуацій, а й успішно долати професійні труднощі.

Отже, резильєнтність є важливою якістю для майбутніх психологів, адже вона допомагає зберігати професійний баланс і адаптуватися до змін. Ця здатність до ефективного управління емоціями і стресом забезпечує високу якість надання психологічної підтримки. Розвиток резильєнтності є невід'ємною частиною навчання і професійної підготовки психологів, оскільки це допомагає не лише їхньому особистому благополуччю, а й сприяє ефективності їхньої роботи в складних професійних умовах.

Висновок до розділу 1

Таким чином, виходячи з вище проведеного аналізу слід зазначити що резильєнтність у психології розглядається як здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи при цьому внутрішню рівновагу та психічне здоров'я. Вона включає когнітивні, емоційні та поведінкові ресурси, що забезпечують стійкість у відповідь на життєві труднощі. Особливістю цього поняття є його міждисциплінарність і зв'язок із соціальним контекстом, досвідом та індивідуальними особливостями. Резильєнтність виступає важливим чинником психологічного благополуччя та розвитку особистості. Резильєнтність є багатогранним явищем, що охоплює різні підходи до її розуміння та визначення складових. Когнітивний підхід акцентує увагу на здатності особистості раціонально мислити, переосмислювати стресові події та

зберігати внутрішню рівновагу. Конструктивістський підхід підкреслює роль особистого досвіду, індивідуального сенсотворення та рефлексії у формуванні стійкості. Екологічний підхід розглядає вплив соціального оточення, підтримки, доступу до ресурсів та культурного контексту на розвиток резильєнтності. Для майбутніх психологів важливо усвідомлювати ці аспекти, адже саме вони визначають ефективність професійного функціонування у складних обставинах. Високий рівень резильєнтності допомагає фахівцеві зберігати емоційний баланс, адаптуватися до змін та якісно підтримувати клієнтів. Тому формування резильєнтності є ключовим елементом професійної підготовки психолога, що напряду впливає на його стійкість, успішність і психічне благополуччя.

Резильєнтність є однією з ключових професійно важливих якостей майбутнього психолога. Вона забезпечує здатність адаптуватися до стресових умов, зберігати емоційну стабільність та ефективно вирішувати професійні завдання. Високий рівень резильєнтності сприяє підтриманню внутрішнього балансу, розвитку емпатії та стійкості до професійного вигорання. Розуміння когнітивних, конструктивістських та екологічних підходів до її формування дозволяє глибше усвідомити механізми психологічної стійкості. Отже, розвиток резильєнтності є необхідною умовою для формування компетентного, емоційно зрілого та ефективного фахівця у сфері психології.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Програма, індикатори та методики емпіричного дослідження

З метою визначення особливостей прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах воєнного стану нами було проведено емпіричне дослідження серед студентів 3-4 курсів. В дослідженні прийняли участь 42 студенти, серед них – 30 дівчат та 12 юнаків (студентів 3 курсу денної форми навчання) у віці 20-21 років.

Відповідно до мети дослідження нами були визначені наступні **завдання**:

- підібрати та описати програму, індикатори та методики емпіричного дослідження та здійснити аналіз результатів;
- розробити психологічні рекомендації щодо розвитку резильєнтності у майбутніх психологів в умовах воєнного стану.

При проведенні емпіричного дослідження нами було використано низку психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення стресостійкості, резильєнтності та самооцінки студентської молоді:

1. Шкала стійкості до джерел стресу (ШСДС) Є.В. Распопіна (Додаток А) розроблена для оцінки індивідуальної стресостійкості щодо різних джерел стресу. Методика базується на припущенні, що рівень стресостійкості є диференційованим щодо кожного джерела, а загальний показник визначається як інтегральна оцінка опірності сукупності стресогенних факторів. Інструмент включає 42 твердження, відповіді на які відображають суб'єктивне ставлення респондента до себе, інших людей та навколишнього світу. Шкала містить чотири субшкали: «Я сам», «Інші люди», «Світ навколо» та загальну шкалу стресостійкості.

2. Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона (Додаток Б) використовується для ідентифікації одного з п'яти рівнів індивідуальної стресостійкості: від дуже низького до високого. Тест складається з 10 запитань із варіантами відповідей за п'ятибальною шкалою. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів, які інтерпретуються відповідно до визначених інтервалів. Цільова вікова категорія – особи віком 18–29 років, що відповідає віковим характеристикам студентської вибірки.

3. Шкала психологічного стресу PSM-25 (адаптація А.Н. Водоп'янова) призначена для оцінювання соматичних, поведінкових та емоційних проявів стресу. Методика, яка є адаптацією шкали Лемура–Тесьє–Філліона, включає 25 тверджень, оцінюваних за восьмибальною шкалою. Результатом є інтегральний показник психічної напруженості (ППН). Високі значення ППН вказують на дезадаптацію та потребу у психокорекційній допомозі, середні – на помірний рівень стресу, а низькі – на адаптованість до навантажень.

4. Тест життєстійкості С. Мадді застосовується для визначення здатності особистості зберігати функціональність у стресових умовах. Методика базується на трьох складових життєстійкості – залученість, контроль і прийняття ризику, які формують диспозиційну систему переконань індивіда щодо себе та навколишнього світу. Тестова форма включає 45 тверджень, оцінюваних за чотирибальною шкалою Ліккерта. Показники інтерпретуються відповідно до нормативних значень.

5. Методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн (модифікація А.М. Прихожан) дозволяє оцінити рівень самооцінки та рівень домагань студентів щодо низки особистісних якостей. Респонденти оцінюють себе на шкалах довжиною 100 мм, що забезпечує точне кількісне вимірювання. Методика передбачає індивідуальне або групове застосування. Розраховуються рівні домагань, висота самооцінки та ступінь їх розбіжностей.

До основних індикаторів дослідження прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах воєнного стану відносяться:

1. Психоемоційна стійкість:

- Здатність регулювати власні емоційні реакції в умовах стресу.
- Рівень психічної напруженості (стресу).
- Прояви емоційного дискомфорту, тривожності або стабільності.

2. Особистісна опірність

- Загальний рівень стресостійкості.
- Сприйняття себе як здатного долати труднощі.
- Впевненість у власних силах.

3. Когнітивна оцінка ситуацій:

- Здатність контролювати ситуації або відчуття безсилля.
- Ставлення до зовнішніх обставин (світ, інші люди, події).
- Прийняття ризику та відкритість до змін.

4. Самооцінка і рівень домагань:

- Рівень оцінки власних якостей, можливостей, досягнень.
- Узгодженість між рівнем домагань і самооцінкою (внутрішня гармонія).
- Ступінь реалістичності самооцінки.

5. Соціальна адаптація:

- Якість міжособистісних взаємодій.
- Довіра або недовіра до інших людей.
- Ступінь включеності у соціальне середовище.

6. Життестійкість (hardiness):

- Залученість (відчуття сенсу в діяльності).
- Відповідальність за власне життя (контроль).
- Готовність діяти в умовах невизначеності.

Далі проаналізуємо результати проведеного тестування студентів – майбутніх психологів в умовах воєнного стану в Україні.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах воєнного стану

Результати тестування студентів – майбутніх психологів, отримані за методикою «Шкала психологічного стресу PSM25» в адаптації А.Н. Водоп'янова представлені нами в таблицях 2.1-2.1 та на рисунку 2.1.

Таблиця 2.1

Результати студентів – майбутніх психологів за методикою «Шкала психологічного стресу PSM25» в адаптації А.Н. Водоп'янова

Рівень переживання стресу	В % співвідношенні	Кількість осіб
Високий рівень	12%	5 респондентів
Середній рівень	24%	10 респондентів
Низький рівень	64%	27 респондентів

Згідно з даними таблиці 2.1 у переважної кількості студентів – 64% (27 респондентів) спостерігається низький рівень переживання стресу по соматичним, поведінковим та емоційним ознакам. Середній рівень переживання стресу виявлено у 24% (10 респондентів), а високий – лише у 12% (5 респондентів). Отже, у переважної кількості студентів рівень стресостійкості сформовано на достатньому рівні.

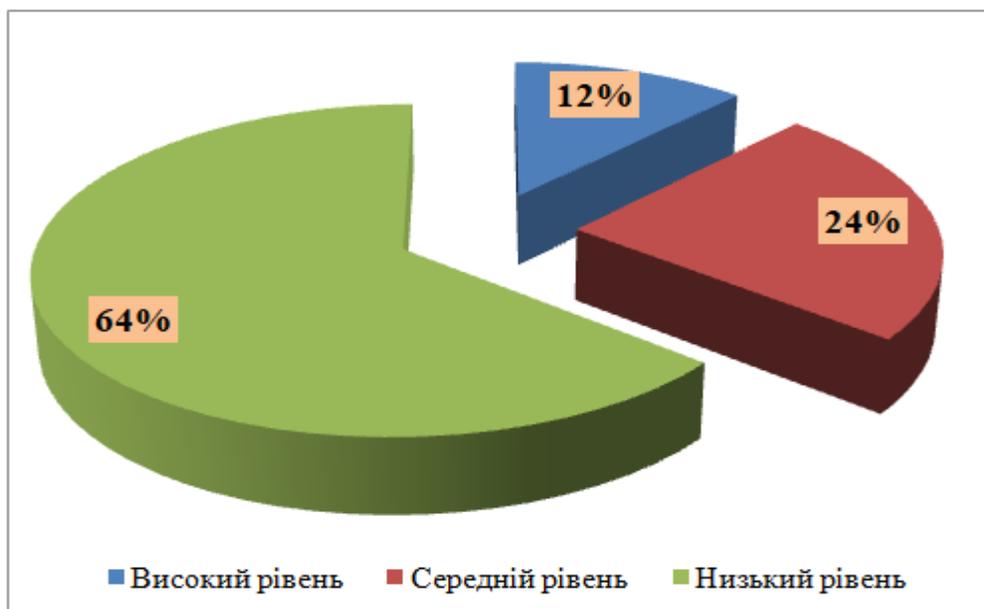


Рис.2.1. – Аналіз результатів тестування студентів – майбутніх психологів за Шкалою психологічного стресу

Узагальнені результати за всією вибіркою респондентів наведено нами в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати діагностики структури переживань стресу у студентів – майбутніх психологів в умовах воєнного стану

Первинні статистики	Рівень переживання стресу
Середнє значення	81,6
Стандартне відхилення	27,8
Норма	100-154

Відповідно до отриманих даних, середні значення рівня переживання стресу в представленій вибірці знаходяться нижче норми. Це говорить про те що студенти знаходяться в стані психологічної адаптованості до робочих навантажень.

Далі з для вимірювання компонентів життєстійкості і рівня життєстійкості в цілому у студентів – майбутніх психологів в умовах воєнного стану нами використовувалася методика «Тест життєстійкості» Мадді. За результатами діагностики у студентів були отримані наступні результати, представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Рівень життєстійкості в цілому у студентів – майбутніх психологів в умовах воєнного стану за методикою «Тест життєстійкості» Мадді

Первинні статистики	Контроль	Прийняття ризику	Залученість	Життєстійкість
Середнє значення	31,4	18,13	35,16	84,67
Стандартне відхилення	8,66	4,46	8,79	19,43
Норма	21-37	9-18	29-46	62-99

Таким чином, середні значення за даною методикою знаходяться в межах норми. Це свідчить про те, що за шкалою «контроль» - студенти контролюють ситуацію настільки, наскільки це необхідно, ставлять важкодоступні цілі і прагнуть їх реалізувати, причому вони впевнені в тому, що зможуть втілити в життя все, що задумали, вперті і наполегливі, впевнені в тому, що можуть впливати на результати того, що відбувається навколо. В цілому такі люди відчують себе господарями життя.

За шкалою «прийняття ризику» - спостерігається переконаність студентів – майбутніх психологів в умовах воєнного стану в тому, що все, що з ними трапляється, сприяє їх розвитку за рахунок знань, які формуються завдяки наявному життєвому досвіду, - неважливо, позитивному або негативному. Люди, які розглядають життя як спосіб набуття досвіду, готові діяти за відсутності

надійних гарантій успіху. Вони люблять несподіванки, які дарують їм інтерес до життя і охоче беруться втілювати навіть найсміливіші ідеї.

За шкалою «залученість» - отримані нами результати демонструють той факт, що студенти з розвиненим компонентом залученості отримують задоволення від власної діяльності. Вони постійно зайняті, і це їм подобається, працюють із задоволенням, намагаються бути в курсі всього, що відбувається, люблять знайомитися з новими людьми. Отже, отримані результати за даною методикою демонструють високий рівень життєстійкості у студентів.

Наступним було тестування студентів за тестом самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона. Отримані нами результати проведеної діагностики представлені в таблиці 2.4. та на рис. 2.2.

Таблиця 2.4

Результати тестування студентів – майбутніх психологів в умовах воєнного стану за тестом самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона

Рівні сформованості показника	В % співвідношенні	Кількість осіб
Відмінний	19,4 %	8 респондентів
Добрий	21,4%	9 респондентів
Задовільний	42,8%	18 респондентів
Поганий	16,6%	7 респондентів
Дуже поганий	0	0

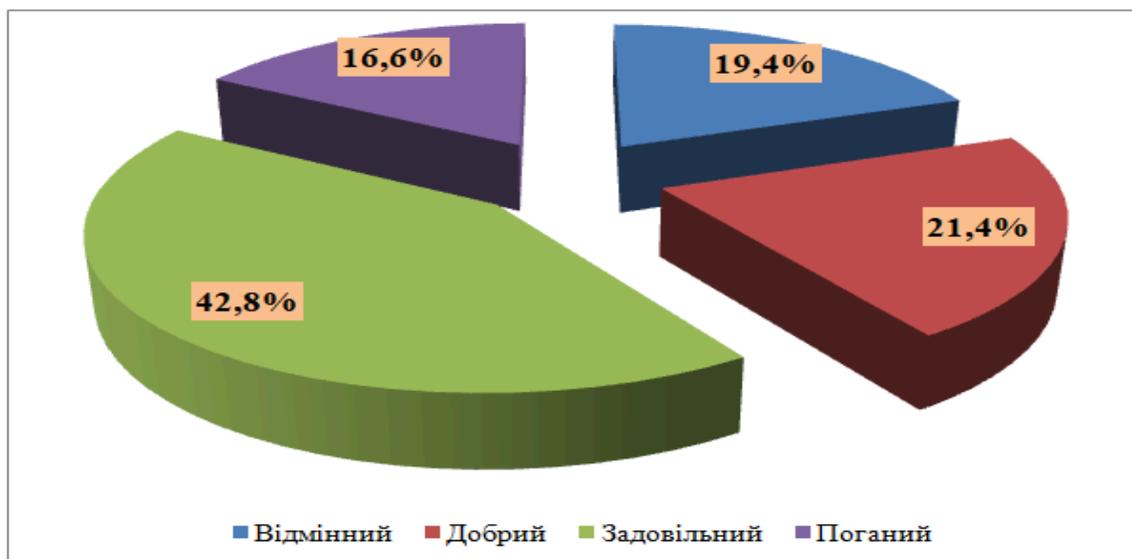


Рис.2.2. – Рівні стресостійкості студентів – майбутніх психологів в умовах воєнного стану

Згідно з результатами тестування студентів – майбутніх психологів в умовах воєнного стану, поганий рівень стійкості до стресів спостерігається у 16,6% (7 студентів), задовільний у 42,8% (18 осіб), добрий рівень стійкості до стресів мають 21,4% (9 респондентів) і 19,4% (8 респондентів) мають відмінний рівень стійкості до стресів. Дуже поганий рівень не було виявлено в жодного зі студентів. Таким чином, у вибірковій сукупності 83,6% респондентів мають рівень стресостійкості не нижче за задовільний, тобто мінімально сприятливий, що значно більше відсотка не стресостійких студентів. Це говорить про те, що більшість студентів уміють витримувати стресові навантаження без негативних наслідків. Стресостійкі студенти готові до змін, з легкістю їх приймають, вони долають труднощі в кризових ситуаціях. У той же час варто відзначити, що майже половина студентів мають задовільний рівень стресостійкості, що говорить про високу ймовірність негативних наслідків для організму при інтенсивних та тривалих стресових навантаженнях.

Наступним було тестування студентів – майбутніх психологів в умовах воєнного стану за Шкалою стійкості до джерел стресу (ШСДС) Є.В. Распопіна. Отримані нами результати наведено в таблиці 2.5 та на рис. 2.3.

Таблиця 2.5

Аналіз результатів тестування студентів за Шкалою стійкості до джерел стресу
(ШСДС) Є.В. Распопіна

Шкали	Рівні сформованості показника в % співвідношенні		
	Низький	Середній	Високий
«Я сам»	23,8%	45,2%	30,9%
«Інші люди»	33,3%	47,6%	21,4%
«Світ навколо»	28,5%	54,7%	16,6%
Загальний показник	28%	49,1%	22,9%

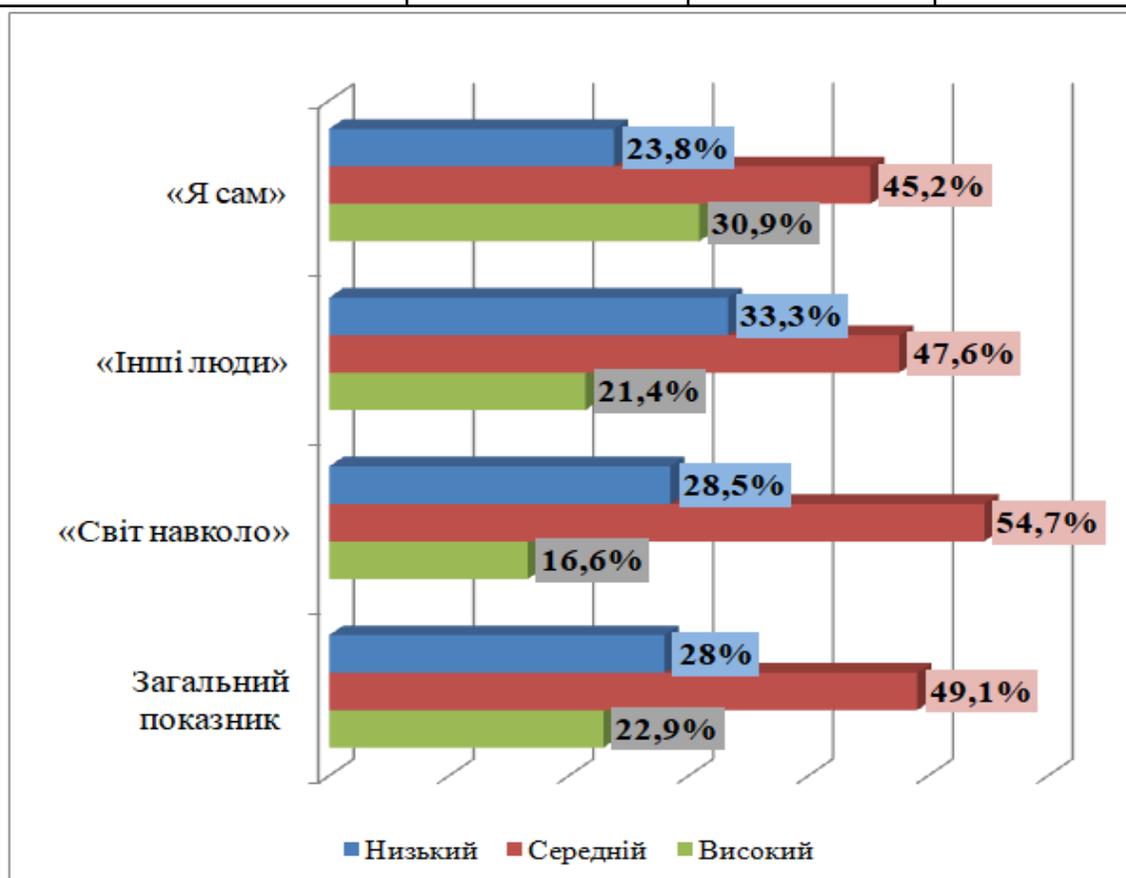


Рис.2.3. – Результати тестування студентів за Шкалою стійкості до джерел стресу

Відповідно до отриманих результатів за шкалою «Я сам», більшість студентів мають середній рівень стресостійкості - 45,2% (19 осіб). Це говорить про те, що у плані своїх особистісних особливостей та характеру представники цієї вибірки вміють добре протистояти стресовим навантаженням та регулювати свою поведінку на достатньому рівні. Високий рівень стійкості до стресів за даною шкалою представлений у 30,9% (13 студентів), які вони здатні витримувати навіть інтенсивні і тривалі стресові навантаження без шкоди для здоров'я і оточуючих людей. Низький рівень за шкалою «Я сам» характерний для 23,8% (10 студентів), що говорить про високий рівень ймовірності нервових зривів при наявності стресогенних обставин у цієї групи респондентів.

За шкалою «Інші люди» представлено такий розподіл студентів за рівнями стресостійкості: низький – 33,3% (14 осіб), середній – 47,6% (20 осіб), високий – 21,4% (9 осіб). Низький рівень має третина студентів, що говорить про досить поширені емоційні спалахи в ситуаціях взаємодії з іншими людьми. Тобто такий показник як спілкування виступає значною мірою стресогенним для студентів.

Результати дослідження стійкості до стресів за шкалою «Світ навколо» мають такі значення: низький рівень – 28,5% (12 осіб), середній – 54,7% (23 особи), високий – 16,6% (7 осіб). Незважаючи на те, що більше половини студентів мають достатній рівень стресостійкості у плані навколишнього світу, великий відсоток студентів відрізняється низьким рівнем, що демонструє для них негативні наслідки та вимагає подальшого підвищення.

Показники загальної стійкості до стресів студентів – майбутніх психологів в умовах воєнного стану знаходяться на середньому рівні у 49,1% респондентів, що відображає в цілому непоганий рівень зі сприятливим прогнозом. Низький рівень притаманний 28% студентів, а високий для 22,9%. Таким чином, виходячи з результатів проведеного дослідження, можна зробити висновок, що більшість студентів мають середній рівень стресостійкості.

На наш погляд, розподіл студентів за рівнями стресостійкості з визначенням низького рівня в 28% не можна назвати сприятливим, оскільки дана категорія студентів знаходиться в групі ризику і можуть мати негативні наслідки як для організму, так і для навколишньої дійсності.

В результаті визначення особливостей самооцінки студентів – майбутніх психологів в умовах воєнного стану за методикою діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн у модифікації А. М. Прихожан нами були отримані наступні результати (див. табл. 2.6 рис. 2.4).

Таблиця 2.6

Результати тестування студентів – майбутніх психологів в умовах воєнного стану за методикою діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн

Рівні сформованості показника	В % співвідношенні	Кількість осіб
Завищений	19,4 %	8 респондентів
Високий	26,1%	11 респондентів
Середній	33,3%	14 респондентів
Занижений	23,8%	10 респондентів

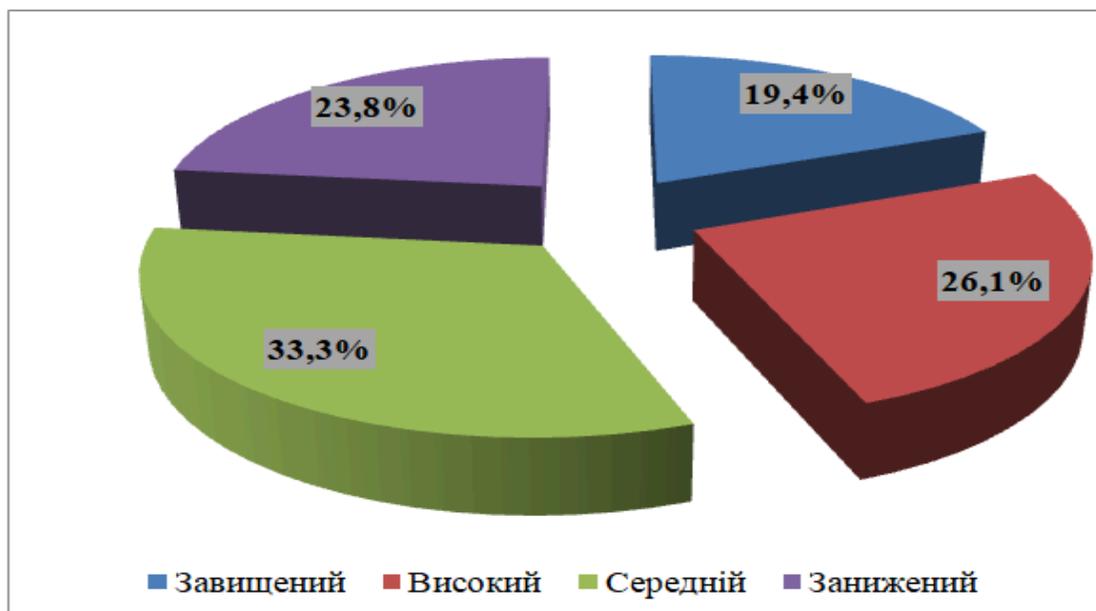


Рис.2.4. Рівні самооцінки студентів – майбутніх психологів в умовах воєнного стану за методикою діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн

Згідно з отриманими результатами тестування, наведеними нами в таблиці 2.6 та на рисунку 2.4. що більш за все у студентів – майбутніх психологів в умовах воєнного стану є вираженим середній рівень самооцінки 36,45%. Ця група респондентів адекватно оцінює себе за всіма показниками, вказаними у методиці. Найчастіше вони добре сприймаються оточуючими, беруться за виконання лише тих доручень, які їм під силу, прислухаються до думки оточуючих.

Дещо менш вираженим у цій групі студентів є високий рівень самооцінки мають 26,1% (11 студентів з вибірки). Це свідчить, що ці студенти неспроможні правильно оцінювати своєї діяльності, її результат, спілкування з оточуючими. Вони є нечутливими для зауважень, порад та оцінок інших людей, вважають свою точку зору єдиною правильною та вірною, не сприймають інших поглядів на якесь певне питання, оскільки вважають себе більш компетентними та обізнаними, ніж їхній опонент. Нерідко це призводить до конфліктів не лише з однолітками, а й з педагогами, наслідки яких можуть бути не завжди приємними.

Занижений рівень самооцінки виявлено у 23,8% (10 осіб) студентів. На нашу думку, причиною може бути явна невпевненість у власних силах та можливостях, і так звана «захисна» невпевненість. Причиною першої може бути безліч: недовіра з боку викладачів, глузування одногрупників, деспотизм з боку батьків і так далі. Але якщо з цим проявом можна, і навіть потрібно боротися, то із «захисною» невпевненістю ситуація виглядає складнішою. При цій позиції студент сам бере на себе таку роль, щоб уникнути відповідальності, прийняття рішення, здійснення вибору.

Найменш вираженим є завищений рівень самооцінки (дуже високий) мають 19,4% (8 респондентів), це говорить про незрілість особистості, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на суттєві спотворення у формуванні особистості - «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих.

Таким чином до адекватної самооцінки можна віднести показники по шкалам (середній та високий рівні) – що складає 57,1% (24 особи).

Отже, на основі аналізу результатів емпіричного дослідження було встановлено, що більшість майбутніх психологів мають середній або достатній рівень резильєнтності, що проявляється у здатності до емоційної стабільності, контролю над стресом, готовності до прийняття змін і стійкості до зовнішніх впливів. Студенти загалом демонструють адаптивні особистісні характеристики, зокрема сформовану самооцінку, орієнтацію на досягнення та конструктивні підходи до подолання труднощів. Разом з тим виявлені окремі прояви зниженого рівня стресостійкості та міжособистісної вразливості, що свідчить про необхідність подальшого розвитку внутрішніх ресурсів особистості. Загалом результати дослідження дозволяють зробити висновок про наявність достатнього потенціалу для формування резильєнтності у студентів-психологів в умовах воєнного стану.

2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку резильєнтності у майбутніх психологів в умовах воєнного стану

З метою розвитку резильєнтності у майбутніх психологів в умовах воєнного стану, на основі результатів проведеної діагностики нами було розроблено Тренінг підвищення стресостійкості студентів.

Рішення проблеми формування здоров'я і особистісного розвитку в освітній практиці у взаємозв'язку з проблемою стресу і формування стресостійкості особистості представляється найбільш оптимальним і органічним з наступних причин:

1) Визначеність проявів стресу дозволяє з високим ступенем достовірності оцінити афективні стани суб'єктів освітнього процесу та їх вплив на особистісний розвиток, ефективність діяльності і здоров'я.

2) Стрес викликає зміни в організмі особистості тому знання стресових проявів і значення стресу для життєдіяльності людини допоможе студенту визначити способи оптимальної взаємодії з викладачами та студентами, краще зрозуміти один одного і в потрібну хвилину прийти на допомогу.

3) Формування стресостійкості є особистісно значущим процесом, в ході якого на практиці здійснюється усвідомлений поворот людини до самої себе, власних цінностей, переживань і можливостей з метою досягнення благополуччя, особистої досконалості і самореалізації в житті і діяльності.

4) При формуванні стресостійкості увага концентрується на факторах, які дозволяють людині управляти стресом, використовувати його позитивні можливості, внаслідок чого зберігається і зміцнюється здоров'я. При цьому і студенти стають активними суб'єктами власного розвитку і вдосконалення.

Отже, враховуючи все вище зазначене нами були розроблені рекомендації з метою підвищення стресостійкості майбутніх психологів в період професійної підготовки та складено програму тренінгу з метою розвитку стресостійкості та корекції самооцінки.

Тренінг підвищення стресостійкості студентів

У даному тренінгу розкриваються ситуаційні детермінанти, або «тригери» стресової реакції. Розуміння того, як ситуація впливає на стресову реакцію, допоможе у виборі стратегій подолання стресу, які виявляться найбільш ефективними. Тренінг складено з урахуванням традиційних принципів навчання у ВНЗ, в ньому використовуються, наприклад, такі процедури, як формування і постановка цілей, подолання перешкод і самоспостереження, практично використовувані для формування необхідних навичок. Ці процедури допоможуть студентам освоїти нові методики подолання стресу, а також проводити моніторинг і оцінку прогресу в цій області.

Мета тренінгу – виявлення та розвиток (актуалізація) індивідуальних ресурсів студентів, які сприяють конструктивному подоланню стресів (формування стресостійкості у майбутніх психологів в умовах воєнного стану).

Завдання тренінгу:

- познайомити студентів – майбутніх психологів в умовах воєнного стану із існуючими стрес-факторами;
- розвинути навички совладаючої поведінки, що є найбільш ефективним у стресових ситуаціях;
- навчити студентів прийомам саморегуляції, ефективним управлінням емоційними станами у стресових ситуаціях, познайомити з прийомами релаксації, розслаблення та емоційного відновлення;

Головні напрямки тренінгу:

– розширення знань та уявлень студентів про себе, про свої потенційні можливості у протистоянні стресам. Одним із напрямів роботи психолога є розвиток у студентів навичок саморефлексії емоційних станів;

- Розвиток самоприйняття, підвищення відчуття власної цінності та значущості, розвиток позитивного образу «Я», прийняття своєї унікальності;

Структура занять: кожне тренінгове заняття має структуру, цілі, завдання і включає різні форми групової роботи і різні види вправ:

- вправи, спрямовані на створення сприятливої та доброзичливої атмосфери та на зняття напруги;

- вправи, створені задля розвиток можливості самоаналізу, аналізу ситуації та подальше прогнозування;

- рефлексія, підбиття підсумків заняття.

Цільова аудиторія: студенти.

Тривалість реалізації роботи – 2 місяці.

Програма тренінгу розрахована на 6 занять, які рекомендується проводити 2 - 3 рази на тиждень в групах по 6 - 12 осіб в спеціальному приміщенні, бажано - в кабінеті психологічного розвантаження. Тривалість заняття - 60 - 70 хвилин.

Правила поведінки у групі.

З метою створення свободи самовираження для всіх учасників групи та для підтримки відчуття безпеки необхідно одразу чітко обговорити допустимі та неприпустимі дії всіх учасників групи протягом усієї програми. Одним із основних правил групи є правило «Стоп». Воно полягає в тому, що будь-який учасник групи має право вийти з вправи у будь-який зручний для нього момент. Також він має право відмовитися від участі у вправі. Це може бути актуальним, коли учаснику групи ставати складно брати участь у грі, бути відвертим, йде відчуття комфортності або з інших суб'єктивних причин.

Також одним із важливих правил ведення групи є принцип «Тут і тепер». Цей принцип сприяє тому, що учасники групи концентруються на почуттях,

думках і переживаннях, що відбуваються в даний момент, без перенесення у минуле чи майбутнє.

Принцип «Щирості та відвертості» орієнтує учасників на те, що у групі не вітається брехня та лицемірство. Прояв нещирих почуттів може порушити роботу групи та сприяти деструктивному перебігу справи. Крім того, щирість сприяє сприятливому встановленню зворотного зв'язку, що є особливо важливим для плідної роботи на тренінгових заняттях.

Принцип «Я» покликаний зосереджувати увагу учасників групи у своїх думках, почуттях і переживаннях. У групі не допускаються висловлювання на кшталт «ми вважаємо...» чи «а ми інша думка». Кожен учасник може говорити лише про свої думки та переживання: «я думаю...», «я відчуваю...», «я відчуваю...».

Також у групі пропагується принцип «Активності». Оскільки розроблена нами програма передбачає активну включеність всіх учасників групи, то на заняттях складно буде відсиджуватися, усунутись та ухилитися від справ. Але навіть якщо якась робота передбачає активну участь кожного члена групи, студент завжди залишає за собою право застосувати правило «Стоп» у будь-який зручний для себе момент.

Принцип конфіденційності так само значущий під час роботи у групі. Він забезпечує довірчу атмосферу, відчуття комфорту та безпеки. Крім наведених вище правил у групі можуть бути обумовлені та прийняті додаткові умови та домовленості. Наприклад, хто як до кого звертатиметься (на «ти» чи на Ви). Можливі вигадані псевдоніми чи інші умовності. Важливо, щоб усі правила були прийняті всіма членами групи, зрозумілі та прийнятні для кожного учасника програми.

Рекомендації для ведучого тренінгу.

Взаємодія психолога з групою має бути гуманістичним, будуватися на принципі підтримки, прийняття та розуміння. Психолог має підтримувати

атмосферу безпеки та комфорту. Для цього важливо не застосовувати негативні оцінки, не вішати ярлики, заохочувати учасників групи в їхніх прагненнях до розкриття та особистісного зростання.

Наведемо приклади проведених занять.

Заняття 1

Емоційно-сфокусоване подолання стресу

Фіксація на переживаннях є ефективною при роботі з невідконтрольними стресорами.

Основна ідея в емоційно-сфокусованому подоланні стресу полягає в тому, що ви можете бути не в силах контролювати стресор, але можете навчитися контролювати свою реакцію.

Прикладами технік, які можуть бути ефективними в фокусуванні на емоціях, є:

- глибоке дихання;
- тренінг прогресуючої м'язової релаксації;
- візуалізація.

Уміння регулювати свій психоемоційний стан є способом отримати контроль над власними емоційними і фізіологічними реакціями замість того, щоб дозволяти іншим людям впливати на цей процес. Ви виявите, що ці техніки дуже корисні в ситуаціях, коли вас турбує або дратує чужа поведінка, яку ви не в змозі змінити.

На деякі стресори можна вплинути або змінити їх, зробивши менш травмуючими, тобто при зіткненні з деякими стресорами ваша пряма дія може розрядити стресову ситуацію. Це особливо відноситься до стресорів міжособистісного характеру, коли джерелом стресу є поведінка інших людей. Так, особи, наділені владою, виявляються байдужими до потреб і почуттів своїх підлеглих. Тренінг впевненості в собі, так само як і тренінг соціальних навичок, націлений на навчання студентів оволодіння способами прямої і ефективної

комунікації з іншими людьми, що в результаті знижує ймовірність виникнення стресу. Люди, що знаходяться в стані хронічного стресу через постійні перевантаження в роботі, або ті, хто піддається стресу через власну нерозторопність, можуть навчитися краще розпоряджатися своїм часом, щоб знизити рівень стресу. Це означає, що звичні речі доведеться робити інакше завдяки оволодінню технікою прямого впливу або вдосконалення проблемно-орієнтованих стратегій подолання стресу особистістю.

Проблемно-орієнтоване подолання стресу ефективно для стресорів, на які ви можете вплинути або які ви можете змінити. Багато людей не намагаються змінити міжособистісні стресори, турбуючись про те, як відреагує на це інша особа або що подумают оточуючі. Можливо, перш ніж ви зможете використовувати будь-які з наведених нижче технік, які б виробляли навички поведінки з орієнтацією на проблему, вам доведеться змінити звичний образ мислення.

Одним із прикладів технік, які можуть бути ефективними в фокусуванні на проблемах, є тренінг впевненості в собі.

Заняття 2

Стресори не викликають стресу: стресова реакція є результатом інтерпретації стресора особистістю.

Ці різні реакції на одну подію є прикладом різної когнітивної оцінки. Кожна людина накопичила свій індивідуальний багаж життєвих переживань і має свою історію навчання, тому кожна людина реагує на події життя суб'єктивно і в згоді з унікальними системами переконань. Наша емоційна реакція визначається нашою оцінкою «С», а не самим балом. Доказом є такий факт, що якщо «С» викликає стрес, то випробувати його повинен кожен, хто отримає таку оцінку, проте багато людей щасливі, заробивши «С». Якщо ми вважаємо, що отримувати відмінні оцінки важливо, то тести будуть з більшою ймовірністю супроводжуватися тривогою. Пам'ятайте, що на сполох і

засмучення тягнуть за собою не тест і не оцінка, а ступінь нашої тривоги залежить від того, як ми інтерпретуємо їх значення для себе.

Когнітивні стратегії подолання стресу

Прикладами когнітивних стратегій подолання стресу є:

- зміна неадекватних переконань;
- зміна небажаних думок.

В цілому емоційно-орієнтовані техніки подолання стресу (техніки емоційної регуляції) найбільш ефективні в випадку, коли людина не володіє контролем над стресовою ситуацією, а орієнтація на проблему в подоланні стресу (стратегії, які мають на увазі спроби вплинути безпосередньо на стресор, а не на емоційну реакцію на неї) найбільш адекватна там, де індивід володіє деяким контролем над стресором. Більшість стресорів, пережитих людьми, мають змішані риси, комбінуючи аспекти, які людина контролює слабо, і ті, що можуть бути піддані зміні. Фундаментальні техніки емоційного і проблемного подолання стресу, представлені в заняттях 2 - 3, та є найбільш суттєвими навичками, які будуть потрібні щодня студентам.

Заняття 3

Вправи з глибоким диханням:

Фундаментальний навик емоційно-орієнтованого подолання стресу

Вправи, орієнтовані на глибоке дихання, - це важлива складова всіх видів розслаблюючих процедур. Вони являють собою один з найпростіших і найбільш ефективних методів, що сприяють релаксації. Воно особливо полегшує життя людям, схильним в стресових ситуаціях до паніки, швидкої стомлюваності, гіпервентиляції, головних болів, м'язового напруження, тривогу і апатії. Ці розлади часто є результатом недостатнього насичення організму киснем і накопичення в ньому шлаків, хоча в окремих випадках можливе поєднання цілого ряду факторів. Незалежно від причини або конкретної природи розлади

глибоке дихання є виключно виправданою стратегією для швидкого зниження стресу різних рівнів.

Грудне, або торакальне, дихання являє собою поверхневий дихальний патерн, властивий більшості дорослих людей. Цей тип дихання часто буває прискореним темпом, неритмічним, пов'язаним з почуттям тривоги і емоційною лабільністю. Поверхнєве дихання не сприяє подоланню стресових ситуацій і в рівній мірі може посилювати напади паніки, тривогу, головні болі і стомлюваність.

Дихати, по можливості, краще носом. Виберіть зручне положення і закрийте очі. Покладіть одну руку на груди, а іншу на живіт. Спочатку спробуйте дихати, як зазвичай, зосередившись на тому, як піднімаються і опускаються грудна клітка і живіт. Чи добре узгоджена їх робота? Чи відчуваєте ви в них скутість або ригідність? Чи немає напруги в горлі, грудях і животі? Виконуючи це вправу в перший раз, сфокусуйтеся на вдиху, щоб рука, що лежить на животі, змогла першою відчути його, після чого піднімуться ваші грудна клітка і плечі. У перший раз цю вправу може здатися дещо неприродним, але з практикою воно стане більш звичним.

Вправа

1 Виконується сидячи або стоячи, в зручній для вас позі.

2 Зробіть повільний вдих через ніс.

3 Вдихаючи, заповніть повітрям нижні відділи легенів. Ваша діафрагма примушуватиме живіт випинатися, щоб звільнити місце для повітря, і рука, що лежить на животі, буде підніматися.

Продовжуйте вдихати і відчуєте, як розширюється середня частина легенів у міру того, як нижні ребра і грудна клітка злегка розправляються попереду, щоб вмістити в себе повітря. Нарешті, відчуєте розширення верхніх відділів легень, в той час як піднімається ваша грудна клітка, піднімаються плечі і ви відчуваєте, як піднімається ваша рука, що лежить під ключицею. Злегка втягніть живіт, щоб

допомогти легким. Цей повільний глибокий вдих можна виконати за кілька секунд як одне плавне, безперервне вдихання.

4 Тепер на кілька секунд затримайте дихання.

5 Поступово видихаючи через рот, злегка втягніть живіт і повільно підтискайте його в міру спустошення легенів. Видихнувши повністю, розслабте живіт і грудну клітку, потім плечі.

6 У кінці фази вдиху злегка підніміть плечі і ключиці так, щоб легені можна було знов до самих верхівок наповнити повітрям.

Продовжуйте дихати дуже глибоко і дуже повільно, заповнюючи легені знизу доверху, так як було описано вище. Дозвольте плечам піднятися і затримайте вдих на кілька секунд, після чого повільно видихніть через рот. Дайте животу і грудній клітці розслабитися, позбудьтеся від напруги в плечах. Не намагайтеся виконати це відразу досконало. Спробуйте один раз, щоб познайомитися з відчуттями, знову перечитайте інструкції і спробуйте ще раз. В ідеальному випадку, якщо одна ваша рука лежить на животі, а інша – на верхній частині грудної клітини, ви виявите, як на вдиху першої піднімається рука, що лежить на животі, а слідом та, що покоїться на грудях. Проробіть цю вправу кілька разів, поки не навчитеся з легкістю нагнітати повітря в нижні відділи легень на вдиху.

Ідеальною метою для тренування буде здійснення трьох глибоких, повільних зітхань 5 - 6 разів в день по 45 секунд кожним способом, який ми описали вище. Щоб не забути про вправу, можна відвести для нього певний час протягом дня (наприклад, безпосередньо перед їжею, перед кожним заняттям, після пробудження вранці, перед сном) або особливі ситуації (наприклад, при посадці в машину, перед тим як використовувати телевізор). Глибоке дихання є фундаментальним вправою, яке ви можете використовувати для регуляції своїх емоційних і фізіологічних реакцій в стресових ситуаціях.

Заняття 4

Самооцінка: фундаментальний проблемно-орієнтований навик

Другим фундаментальним навиком подолання стресу, який необхідно придбати, є самооцінка. Самооцінка означає здатність ідентифікувати ситуації, пов'язані зі стресовою реакцією, можливість порівнювати з ними свою власну стресову реакцію і визначати відповідний образ поведінки, який дозволить зберігати рівновагу.

Почніть прямо зараз, з простого опису найбільш важливих аспектів п'яти основних стресорів в вашого життя. Пам'ятайте, що стрес є минулим, сьогоденням і майбутнім. Складаючи список, подумайте над кожним з цих типів стресорів. Відзначте контрольовані і невідконтрольні риси встановлених стресорів. Пізніше ви зможете внести в список зміни, але поки оцініть в цілому, які стресори представляються вам найбільш проблематичними. Ви можете включити сюди як важливі події сьогодення, так і застарілі проблеми, ті, які пригнічують вас багато років, а також страхи, які відчувають з приводу майбутнього.

Стрессова реакція не розвивається в вакуумі. Відчуття стресу зазвичай зв'язується з конкретними ситуаціями. Оцінка подій, що є фоном для стресових реакцій, може фасилітувати ваше розуміння ситуаційних детермінант стресової реакції і допомогти вам диференціювати власні патерни подолання труднощів. «Азбука» особливо виділяє передумови, поведінка і наслідки. У ролі передумов виступають події або ситуації, які запускають стресові реакції. Поведінка відображає безпосередньо стресову реакцію: думки, почуття і дії під час стресу. Наслідками є події, які йдуть за першим і другим. Просте знання того, «Що буде далі», може привести до усвідомлення того, чому в певних ситуаціях ви реагуєте так, а не інакше. Однак більшість людей не занадто часто стикаються в житті з великими стресорами. Багатьох повсякденні тяготи можуть привести до накопичення або посилення хронічного стресу. Дрібні життєві стресори, повсякденні тяготи, не виробляють такого ефекту, як великі події, і багато

людей, існуючи в обстановці щоденного стресу, не вважають за потрібне звертати на це увагу. Повсякденні проблеми рідко викликають пропозицію соціальної підтримки, як це відбувається при значних травмуючих подіях. Крім того, багато людей не визнають повсякденні тяготи джерелами стресу і не звертаються за допомогою. Проте щоденні проблеми можуть стати причиною соматичних і психологічних розладів.

Ключем до самооцінки є самоспостереження. Ведення записів допомагає виявити індивідуальні поведінкові патерни. Ведення записів допомагає привернути до них увагу. усвідомлення є перший крок до зміни поведінки. Самооцінка починається з чіткого визначення другого пункту «Азбуки», Б, який ви хочете зробити предметом зміни. Першою сходинкою в зниженні ступеня вашого стресу буде вибір мети і уточнення елементів поведінки, які потрібно змінити, щоб досягти цієї мети. Загляньте в свій список п'яти основних стресорів. Чи всі в ньому вказано? Тепер додайте, якщо хочете, додаткові стресори. Розставте ваші стресори в порядку убавання від самого значного (приносить вам найбільші засмучення, надає найбільш негативний вплив на якість вашого життя) до самого мінімального, найменш проблематичного. Тепер, коли ви побудували їх в порядку убавання значущості, поставте знак (+) навпроти тих, над якими ви хочете попрацювати, і навпаки тих, роботу з якими краще відкласти на час. Іншими словами, для того щоб максимально точно визначити проблему, потрібно помістити її в ситуаційний контекст.

Тепер давайте зробимо мету більш спеціальною, поєднаємо її з вашими конкретними обставинами. Давайте позначимо проблему як поведінку - в - ситуації. Для цього можна скористатися анкетною, вміщеною нижче. В яких ситуаціях ви переживаєте стресову реакцію? Детально опишіть конкретну ситуацію і стресову реакцію (що ви думаєте, відчуваєте і робите або не робите) в стані стресу. Заповніть цю таблицю (продовжте її при бажанні), відзначаючи

подробиці ситуацій, в яких ви відчуваєте стрес, і думки, дії і почуття, які пов'язані зі станом стресу в цій ситуації.

1. Складіть список повсякденних прикладів прояви проблеми.

Перерахуйте деталі проблеми. Перелік деталей часто допомагає пошуку шляхів вирішення проблем. Припустимо, наприклад, що ваша мета (стресор або поведінку) вимагає зниження тривоги в соціально значущих ситуаціях. Ви можете уточнити, що уникаєте контактів з друзями, які завжди збираються поспілкуватися після занять, або відчуваєте себе особливо незатишно, коли одні входите в кімнату, в якій вже знаходяться інші люди. Відбивши деталі ситуації, ви зможете зробити мішенями ці окремі сфери, що допоможе вам встановити контроль над спільною метою.

2. Спостерігайте за собою. Маючи загальне уявлення про ситуації, що викликають у вас стан стресу, і знаючи про особливості реакцій на них, ви можете в процесі самоспостереження зробити ряд цікавих спостережень і несподіваних висновків. Помічайте дрібні деталі ситуації і ваших реакцій на неї. Якщо ви намагаєтеся утвердитися в нових поведінкових патернах (наприклад, навчання, впевненість, релаксація, вправи), то простежте за тим, що ви робите замість того, що хотіли б зробити.

Приклад. Вам потрібно вирішити, з якими проблемними областями можна попрацювати прямо зараз.

Рішення про те, з чого краще почати, залишається за вами. Нижче вказані деякі ознаки, про які вам слід пам'ятати при виборі пов'язаної зі стресом проблеми.

- Для початку можна окреслити коло проблем середньої інтенсивності і труднощі. Важливо вибрати проблему, яка досить сильно турбує вас, - так, щоб ви були мотивовані до придбання нових навичок і застосування їх в своєму повсякденному житті. Але ви не захочете починати з чогось надто жахливого і складного, ризикуючи розчаруватися і кинути все через повільне прогресу.

- Багато людей у своєму житті відчують стрес, який має одночасно кілька джерел. Ви можете впоратися з частиною цих проблем, докладаючи всіх зусиль і користуючись даними рекомендаціями, щоб набути навичок, що дозволяють звернутися до конкретних відібраних вами проблем.

- Перегляньте свій список і вирішите, що не проглядаються вже в самих стресових ситуаціях поведінкові патерни. Цілком можливо, що ряд пунктів у вашому списку відображає проблеми, пов'язані з упевненістю в собі або з контролем над часом. Якщо вам здається, що це дійсно так, можна згрупувати пункти, що вимагають певної відпрацювання навичок, описаних в цій книзі нижче (наприклад, тренінг впевненості в собі, тренінг управління часом, тренінг навчальних навичок), і потім виберете область для впливу.

3. Іноді людям важко виявити в своєму житті стрес, з яким вони не вміли б добре справлятися. Якщо ви один з таких щасливчиків, то скористайтеся цим посібником як засобом для профілактики стресу. Незалежно від того, знаходимося ми зараз в стані стресу чи ні, ми всі ризикуємо опинитися в стресових ситуаціях, які перевершать нашу здатність впоратися з ними.

Ви можете скористатися цими рекомендаціями, щоб навчитися фундаментальним блокуючим вправам як комплексу «захисних» навичок на той випадок, якщо раптом стресори, дія яких ви будете відчувати на собі, виявляться серйозніше нинішніх.

Ви поставили собі конкретну мету. Тепер необхідно навчитися бачити і оцінювати рівень стресу в особливій ситуації, яку ви обираєте для аналізу. Щоб модифікувати свої дії, ви повинні в буквальному сенсі зрозуміти, що саме ви робите. Наші вчинки стали для нас настільки природними, що здійснюються фактично несвідомо.

У двох описаних випадках підрахунок частоти був найпростішим способом досягти мети, поставленої веденням записів. Цей метод вимагає простого відстеження поведінки в міру його прояви.

- Записуйте. Люди не вміють тримати інформацію «в голові». Якщо ви запишете в перший раз, то вам буде легше записати в другій, і т. Д.

- Записуйте відразу, як тільки поведінковий патерн актуалізується, або пізніше, при першій можливості. Спогад про власну поведінку не завжди точно.

- Намагайтеся підраховувати строго і врахувати всі (або якомога більше) випадки поведінки - мішені. Однак якщо це відбувається настільки часто, що у вас піде дуже багато часу на запис кожного епізоду, виділіть собі певний час протягом дня, коли ви будете звітувати за цілий період.

4. Зробіть ваш метод збору даних максимально простим і перетворите його в звичку.

Заняття 5

Техніка прогресуючої м'язової релаксації

В якості основної розслаблюючої техніки ми практикуємо тренінг прогресуючої м'язової релаксації, оскільки йому властиві деякі особливості, які роблять його особливо ефективним в досягненні розслаблення. По-перше, легко самостійно навчитися розслаблюючій процедурою, чого не скажеш про багатьох інших формах релаксації. Але найголовнішою особливістю вправ на прогресуючу м'язову релаксацію є те, що ці вправи фізіологічно викликають розслаблення м'язів. У тренінгу прогресуючої м'язової релаксації ви будете послідовно викликати напругу і розслаблення різних груп м'язів. Багатьом людям, що страждають від напруги і тривоги, спочатку важко усвідомити, що їх м'язи напружені. Ця вправа гарантує, що м'язи стануть більш розслабленими, а його заключна частина спрямована на усвідомлення зміни рівня м'язової напруги, викликаного напругою і розслабленням. Кінцева мета тренінгу релаксації полягає в тому, щоб:

- доповнити дихальні вправи станом глибокого розслаблення, викликаним вправами на прогресуючу м'язову релаксацію;

- сфокусувати увагу на різних відчуттях, викликаних напругою і розслабленням м'язів, таким чином, щоб в повсякденному житті ви краще усвідомлювали підвищення рівня м'язового напруги.

Підвищення рівня м'язового напруги стане для вас підказкою, або сигналом, що запрошує зробити три глибоких подиху, наповнюючи легені знизу доверху, і, видихаючи, позбутися від напруги в плечах і інших м'язах. Сенс полягає в тому, щоб створити ефективний, зручний механізм, що дозволяє вам розслабитися при першому бажанні і необхідності.

Підвищення усвідомленості тілесного напруги

Однією з найбільш важливих речей, яку потрібно засвоїти щодо ТПР (тренінгу прогресуючої релаксації), є пильна увага до сигналів, які подає ваше тіло, і необхідність приступити до релаксуючих вправ до того, як рівень збудження стане надмірним. Щоб придбати велику чутливість, важливо чуйно вловлювати початкову стадію і ступінь вираженості напруги і релаксації. Представлені тут вправи тренують навик відзначати підвищення рівня м'язової напруги з тим, щоб в повсякденному житті вчасно зробити крок назад і розслабитися. Виконуючи вправи на релаксацію, поєднуйте глибоке дихання зі словом «розслабитися» (або «заспокоїтися», «спокійно» і т.д.) і відчуттям розслабленості. В кінцевому рахунку, якщо це поєднання буде практикуватися досить часто, то супутнє слово (наприклад, «розслабитися») буде викликати відчуття розслабленості без будь-яких додаткових вправ, крім глибокого дихання.

Релаксуючі вправи корисні в будь-якій ситуації, коли ви відчуваєте стрес або тривогу. Фізично розслабившись, ви можете краще використовувати когнітивні стратегії, спрямовані на подолання стресу або тривоги. Прогресуюча релаксація є способом зруйнувати порочне коло стресової реакції. Розслаблюючі вправи і глибоке дихання – два найважливіших і ефективних механізму зниження стресу, про що вам слід пам'ятати при виконанні релаксуючих вправ.

- Ніколи не напружуйте м'язи до відчуття болю. Вам потрібно досягти явного м'язового напруги, не переступаючи больового порогу. Якщо перед початком вправи в тій чи іншій групі м'язів відчувається біль-наприклад, в шиї, спині, лицьові болі, то будьте особливо обережні. Напружуйте ці м'язи дуже дбайливо, стежте за відчуттями і продовжуйте лише в тому випадку, якщо послідовне напруга і розслаблення будуть полегшувати біль. Якщо біль від напруги посилюється, зупиніться. Перейдіть до іншої групи м'язів. Розслабленість, яку ви створите в інших м'язах, в кінці кінців пошириться і на групу хронічно напружених м'язів.

- Завжди максимально підсилюйте різницю між напругою і розслабленням. Коли ви послабляєте напруга, робіть це цілком і відразу.

- По ходу вправ звертайте увагу на контраст між відчуттями напруги і розслаблення. Якщо ви виявили, що під час вправи ваші думки десь далеко, сконцентруйте увагу на м'язах.

- Чи не засинайте під час вправи. Вам потрібно навчитися розслаблятися в будь-який момент вашої повсякденній діяльності.

Спочатку влаштуйтеся якомога зручніше і закрийте очі. Почніть з декількох глибоких природних вдихів «С». Застосуйте техніку глибокого дихання, яку розглянуто на попередньому занятті. Зосередьтеся на своєму диханні. Скажіть собі, що дихання і розслаблення - єдині речі, про яких вам потрібно думати саме зараз. Очистіть свою свідомість. Все інше, про що ви турбуєтеся або повинні були зробити сьогодні, може почекати, поки ви не закінчите. Нехай цей час буде вашим. Дозвольте собі приділити час розслабленню і приємному переживання почуття розслабленості, яке ви викличете.

Заняття 6

Локалізація тривоги

Втручання, що припускає локалізацію тривоги, має на меті виділити спеціально призначені для занепокоєння періоди часу, в які людина напружено думає і турбується про свої проблеми. В інший час доби занепокоєння заборонено. Обґрунтуванням для цього підходу є те, що індивід, ізолюючи процес занепокоєння і прив'язуючи його до обмеженого набору умов, тим самим обмежує кількість сигналів, пов'язаних з неспокійними думками. Це варіант техніки, описаної в занятті 6 у зв'язку зі звуженням контролю з боку передумов. Ідея тут полягає в тому, щоб змінити умови і, отже, тригери неспокійного поведінки.

Процедура локалізації тривоги

1. Скористайтеся структурованим щоденником з заняття 3 для пильного спостереження за своїми думками протягом дня. Визначте ситуації і наслідки, які викликають епізоди занепокоєння. Зверніть особливу увагу на тригери, що запускають ваше занепокоєння.

2. Виділіть півгодинної «період занепокоєння», який матиме місце щодня в один і той же час і в одному і тому ж місці.

3. Не допускайте ніякого занепокоєння поза вашого спеціально виділеного періоду.

4. Якщо неспокійні думки будуть сильніші вас поза цього періоду, відверніться від них, сфокусувавши увагу на завданнях моменту або чимось ще, що входить в ваше безпосереднє оточення. На цієї стадії деякі люди вважають за краще описану вище техніку придушення думок в тому випадку, якщо вони не в змозі відволіктися від них.

5. Необхідно використовувати «період занепокоєння» саме для занепокоєння. Проведіть півгодини в напружених роздумах і тривогах про ваші проблеми. Така практика допоможе вам розірвати ланцюг сигналів, які провокують тривогу в інший час доби.

Рекомендації щодо прийняття рішення бути чи не бути впевненим у собі:

- Усвідомте, що більшість людей сильно перебільшують можливість негативного вирішення ситуацій, в яких вони обмірковують впевнені дії. Існує думка, що іншим людям не сподобається ваше впевнену поведінку. Дослідження спростували це переконання і фактично показали зворотне. Більшість людей швидше захочуть мати справу з впевненим людиною, ніж з невпевненим. Надзвичайно прикро бути поруч з особистістю, яка ніяк не виражає свої переваги. Подумайте, наприклад, над нескінченною круговертю при спробах обчислити, куди відправитися пообідати або яке кіно подивитися, коли хтось один або кілька людей в компанії заладилося одне «як хочете», будучи спитали, чого їм хочеться. Більшість людей вважатимуть за краще не займатися читанням думок, гадаючи, чого ви хочете, що любите і в чому маєте потребу.

- Дуже важливо, щоб ви відстежували рівень свого негативного збудження (наприклад, тривоги, гніву, фрустрації) не тільки в ситуації, але і після неї. Ви можете відчувати себе краще на самому початку, коли уникаєте впевненого проведення зустрічі тому, що уникає поведінка виводить вас з тривожною, стресовій ситуації. Однак якщо ваші гнів і образа виникають у віддаленій перспективі, вам, можливо, варто ще раз обдумати впевнену відповідь на ситуацію.

- Якщо ви не впевнені в собі з тієї причини, що перебуваєте в ситуації, що представляє фізичну небезпеку, і зміна у вашій поведінці з усією очевидністю буде мати негативні наслідки, то скористайтеся інший стратегією прямого впливу, а саме: вийдіть з ситуації, замість того щоб намагатися проявити в ній впевненість.

Дані вправи, як показує практика, позитивно впливають на наступні характеристики:

- розвиток готовності в учасників тренінгу до дій в екстремальній ситуації, до зустрічі зі стресогенними факторами.

- перегляд власних поглядів на можливість контролювати себе в стресовій ситуації;
- розвиток навичок швидкого і адекватного реагування на стресогенні умови;
- велика індивідуалізації поведінки і усунення стереотипів, що асоціюються зі стресовою ситуацією;
- розвиток впевненості в собі.

В ході тренінгу наведений перелік вправ не обмежується описаними вище. Їх послідовність і склад можуть змінюватися в залежності від підготовленості учасників і цілей, які ставить перед собою провідний. Вправи з формування стресостійкості у студентів можуть бути також запозичені з числа вже опублікованих раніше, а також з нових публікацій, але з обов'язковою адаптацією до конкретних завдань.

Рекомендації щодо корекції самооцінки у студентів

Корекція самооцінки – це система заходів, націлених на виправлення недоліків психології чи поведінки людини з допомогою спеціальних засобів психологічного впливу. До способів корекції самооцінки студентів належать усі методи та прийоми, що сприяють розвитку позитивного самосприйняття особистості.

Основними засобами та прийомами самооцінки є: самоаналіз, самозвіт, самоконтроль, порівняння та інші. Занадто висока чи надто низька самооцінка порушують процес самоврядування, спотворюють самоконтроль. Особливо це помітно у спілкуванні, де студенти із завищеною та заниженою самооцінкою стають причиною більшості конфліктів. При завищеній самооцінці конфлікти виникають через зневажливе ставлення до інших людей та неповажного поводження з ними, надто різких і необґрунтованих висловлювань на їхню адресу, нетерпимості до чужої думки, прояву гордості та зазнайства. При заниженій самооцінці конфлікти можуть виникати через надмірну критичність

цих людей. Вони дуже вимогливі до себе та ще більш вимогливі до інших, не прощають жодного промаху чи помилки, схильні постійно наголошувати на недоліках інших. Коли в тобі бачать тільки погане і постійно вказують на це, виникає неприязнь до джерела таких оцінок, думок і дій. Таким чином, робота над самооцінкою має велике значення не тільки для підвищення впевненості в собі, а й загалом для нормальної соціалізації особистості та подальшого успішного функціонування у суспільстві.

Висновок до розділу 2

Результати проведення емпіричного дослідження з метою визначення особливостей прояву резильєнтності у майбутніх психологів в умовах воєнного стану демонструють наступне:

Згідно з даними, отриманими за Шкалою психологічного стресу PSM-25 в адаптації А.Н. Водоп'янова, рівень переживання стресу у студентів є нижчим за нормативний, що інтерпретується як наявність психологічної адаптованості студентів до навчального навантаження.

Результати, отримані на основі застосування тесту життєстійкості С. Мадді, свідчать про те, що за шкалою «контроль» студенти виявляють здатність здійснювати управління подіями у своєму житті в межах, необхідних для досягнення поставлених цілей. Вони орієнтовані на досягнення навіть складних і амбітних завдань, демонструють впевненість у власній спроможності реалізовувати задумане, виявляють наполегливість і переконаність у можливості впливу на хід подій. У загальному вимірі такі респонденти характеризуються як особи з вираженим почуттям відповідальності за власне життя. Щодо шкали «прийняття ризику», то результати свідчать про переважання у студентів установки, згідно з якою будь-який життєвий досвід, незалежно від його позитивного чи негативного характеру, сприяє особистісному розвитку. Вони готові діяти в умовах невизначеності, схильні до прийняття викликів, виявляють

відкритість до нового досвіду та позитивно сприймають несподіванки як джерело життєвого інтересу. За шкалою «залученість» було встановлено, що студенти з розвиненим цим компонентом отримують задоволення від процесу власної діяльності, активно залучені в поточні події, прагнуть бути обізнаними щодо навколишнього середовища, виявляють відкритість до нових соціальних контактів і з ентузіазмом беруть участь у різноманітних формах взаємодії.

Аналіз даних, отриманих за методикою визначення самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона, показав, що 16,6% студентів мають низький рівень стійкості до стресу – 42,8% задовільний, 21,4% – добрий і 19,4% – відмінний рівень. Жоден з респондентів не продемонстрував дуже низької стресостійкості. Таким чином, 83,6% студентів мають принаймні задовільний рівень стресостійкості, що свідчить про їхню загальну здатність адаптуватися до складних життєвих обставин, хоча у разі інтенсивного або тривалого стресового впливу можливі негативні наслідки для майже половини вибірки.

Результати, отримані за Шкалою стійкості до джерел стресу (ШСДС) Є.В. Распопіна демонструють той факт, що за шкалою «Я сам» середній рівень стресостійкості мають 45,2% студентів, високий – 30,9%, а низький – 23,8%. Це свідчить про те, що більшість учасників здатні контролювати власну поведінку в стресових ситуаціях. За шкалою «Інші люди» розподіл є наступним: низький рівень – у 33,3% студентів, середній – у 47,6%, високий – у 21,4%. Така динаміка вказує на те, що міжособистісна взаємодія часто виступає стресогенним чинником. За шкалою «Світ навколо» низький рівень стресостійкості мають 28,5% студентів, середній – 54,7%, високий – 16,6%. Загальний рівень стресостійкості у 49,1% студентів перебуває на середньому рівні, у 22,9% – на високому та у 28% – на низькому, що вказує на загалом сприятливу, але нерівномірну ситуацію у досліджуваній вибірці.

Згідно з даними методики діагностики самооцінки Дембо–Рубінштейн у модифікації А.М. Прихожан встановлено, що середній рівень самооцінки є

найпоширенішим серед студентів (36,4%), високий рівень має 26,1% осіб, занижений – 23,8%, а завищений – 19,4%. Останній може свідчити про недостатню здатність до саморефлексії та адекватного самооцінювання. Загалом 57,1% студентів мають адекватний рівень самооцінки, що включає середній і високий рівні.

Таким чином, результати проведеного дослідження свідчать про переважно середній рівень стресостійкості та самооцінки у студентської молоді, з окремими випадками високої адаптивності та наявністю груп ризику щодо підвищеної вразливості до стресових факторів.

ВИСНОВКИ

Таким чином, виходячи з вище поставлених завдань дослідження слід підвести наступні висновки:

1. Резильєнтність у психології трактується як здатність особистості долати труднощі, адаптуватися до змін і відновлювати внутрішній баланс після стресових чи травматичних подій. Це багатовимірне поняття охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які дозволяють людині залишатися стійкою в умовах нестабільності. Вона формується під впливом як внутрішніх ресурсів, так і зовнішнього середовища. У наукових дослідженнях резильєнтність розглядається як ключова умова психічного здоров'я та особистісного розвитку.

2. Підходи до визначення складових резильєнтності підкреслюють її багатовимірну природу. Когнітивний підхід акцентує увагу на мисленні,

переконаннях та емоційній регуляції як важливих чинниках стійкості. Конструктивістський підхід зосереджується на ролі особистого досвіду, смислів і наративів у подоланні труднощів. Екологічний підхід розглядає вплив соціального середовища, культури та підтримки з боку мікро- й макросистем. Таким чином, резильєнтність формується внаслідок взаємодії особистісних ресурсів та зовнішніх умов.

3. Резильєнтність є ключовою особистісною характеристикою для майбутніх психологів, оскільки вона допомагає зберігати професійну ефективність у стресових ситуаціях. Вона забезпечує здатність до емоційної саморегуляції, адаптації до змін і підтримки клієнтів у кризових станах. Високий рівень резильєнтності дозволяє психологу бути прикладом для інших та підтримувати власне психічне здоров'я. Тому розвиток цієї якості є важливою складовою професійної підготовки спеціаліста.

4. В результаті проведеного емпіричного дослідження, було з'ясовано, що рівень резильєнтності у студентів-психологів старших курсів загалом є достатнім для ефективного подолання життєвих труднощів в умовах воєнного стану. Аналіз результатів, отриманих за різними психодіагностичними методиками, свідчить про те, що більшість досліджуваних осіб демонструють адаптивні психічні характеристики, зокрема середній або вищий рівень стресостійкості, внутрішній локус контролю, а також позитивну життєву орієнтацію.

За результатами шкали психологічного стресу PSM-25 було виявлено, що студенти загалом не перебувають у стані високого психологічного напруження, що свідчить про їх адаптованість до зовнішніх викликів та потенційну стійкість у професійній діяльності.

Дані, отримані за методикою С. Мадді, підтверджують наявність сформованих компонентів життєстійкості, зокрема почуття контролю над подіями, активної позиції у складних ситуаціях, схильності до прийняття ризику

та включеності у значущу діяльність. Це свідчить про конструктивні coping-стратегії та внутрішні ресурси, які сприяють формуванню резильєнтної поведінки.

Рівень загальної стресостійкості, визначений за різними психодіагностичними шкалами, виявився середнім або вище середнього у більшості студентів. Проте певна частина досліджуваних демонструє низьку стійкість до стресу, що може бути чинником ризику у професійній підготовці. Особливу увагу привертають результати за шкалою міжособистісних взаємодій, які вказують на вразливість у сфері соціальних стосунків, що потребує подальшої корекційної роботи.

Відносно самооцінки, зауважимо, що переважає адекватний рівень (середній та високий), що сприяє формуванню професійної ідентичності, впевненості у власних силах та готовності до професійної реалізації. Водночас наявність осіб із заниженою або завищеною самооцінкою свідчить про необхідність індивідуальної психологічної підтримки та розвитку саморефлексії.

Таким чином, результати дослідження підтверджують наявність психологічних ресурсів, що забезпечують відносно високий рівень резильєнтності у майбутніх фахівців, проте також виявляють окремі напрями, які потребують подальшого психолого-педагогічного впливу. Враховуючи це, нами були розроблені рекомендації щодо оптимізації процесу професійної підготовки психологів з метою розвитку їхньої психологічної стійкості та адаптаційного потенціалу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. 2020. №5 (58). С. 5-13.
2. Андрушко Я. С. Загально-психологічний дискурс проблеми психічного здоров'я особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конференції (м. Львів, 20 жовтня 2017 р.). Львів : Державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 10–14.
3. Асонов Д. О. Когнітивні та емоційні компоненти резилієнсу у ветеранів війни з травматичним ураженням головного мозку у віддаленому періоді (психокорекція, прогнозування) : дис. ... доктора філософії : 225 «Медична психологія» (галузь знань 22 «Охорона здоров'я»). Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, Київ, 2022. 220 с.
4. Афузова Г., Кротенко В., Найдьонова Г. Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України методичні рекомендації /уклад.; за заг. ред. Г. Афузової. Суми : Університетська книга. 2023. 87с.
5. Басенко О.М. Психологічні особливості прояву стресу та життєстійкості у дітей і підлітків в умовах воєнного конфлікту. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 5. Т. 2. С. 14-19.
6. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. Габітус. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
7. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. Психологічний часопис. 2019. Т. 5. № 7. 34-49 с.
8. Войтович Г. В. Гендерні особливості резилієнтності особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту

- психології імені ГС Костюка НАПН України. Том VIII. Психологічна теорія і технологія навчання. 2019. С. 343
9. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2021. Вип. 64, С. 62–81.
<https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
 10. Гринчук О. Сидорович О., Москальова А. Психологічна резильєнтність як чинник подолання кризових ситуацій у дорослому віці: механізми та вплив на особистий розвиток. Журнал «Перспективи та інновації науки»(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина») №10(44) 2024.с.1015-1022 URL:
<http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/15644/15716>
 11. Демченко А., Пасинчук, К. Розвиток резильєнтності майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності. Scientific Collection «InterConf». 2023. № 142. С. 256–260
 12. Дядуш Е. Модель плекання резильєнтності у когнітивно-поведінковій терапії. Дипломна робота //Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Люблін, 2020. С. 4-6.
 13. Завацький Ю. А. Вплив сім'ї на резильєнтність особистості у кризові періоди життя. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи. 2021. № 3 (2). 404–410 с.
 14. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
 15. Коробка Л.В. Індивідуальна резилієнтність осіб з різним рівнем самооцінки. Психологічні науки: проблеми і досягнення. 2019. № 1 (6), С. 88-93.
 16. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна

- психологія і психотерапія, 2018. Вип. 14, С. 26–64. URL: https://lib.iitta.gov.ua/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf
- 17.Лукомська С. О. Тренінг життєстійкості особистості. Зб. мат.VIII міжнар. наук.-практ. конф. «Психологія людини: свідомість і реальність». Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя. 2018. С. 147–150.
- 18.Лящ О., Хуртенко О., Марчук С. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2023. 74(4). С. 79–86.
- 19.Мельничук І.Я. Історичний ракурс еволюції концепції резильєнтності. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика”: Збірник тез / За заг. ред. докт. психол. наук, проф. Ключек Л.В., канд. психол. наук, доц. Галушко Л.Я. Кропивницький: ЦДУ, 2024. С. 214–217.
- 20.Мешко Г. М. Теорія і практика підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я : автореф. дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04; Тернопіл. нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. Тернопіль. 2013. 43 с.
- 21.Мешко Г. Формування soft skills майбутніх менеджерів як ресурсу їх стресостійкості та резильєнтності. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки : зб. тез Міжнар. наук. конф., м. Тернопіль, 22–23 квітня 2021 року. Тернопіль, 2021. С. 42–44. URL: <https://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/35062>
- 22.Подляшаник В. В. Професійна діяльність в екстремальних умовах: психологічне забезпечення відповідальності фахівця. Професійна психологія: реалії та перспективи розвитку: зб. матеріалів конф. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2008. С. 233-237

23. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/
24. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія, 2022. 1(25), С. 89–101. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10>
25. Савчин М.В., Федорчук В.М., Гапоненко Л.О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2023. str. 453.
26. Саутвік С., Чарні Д. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів. 2022.
27. Семигіна Т., Павленко І., Овсяннікова Є. та ін. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Наш формат. 2017. 1068 с.
28. Сігова М. К., Морозова О. Б. Взаємозв'язок рівня резилієнс з професійним успіхом фахівців HR. Психологія та психосоціальні інтервенції. 2020. Т. 3 С. 50–58.
29. Федорчук В.М., Комарніцька Л.М. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. Освітня діяльність працівників соціально-психологічної сфери: виклики сьогодення та реалії: Всеукраїнська науково-практична конференція Кам'янець-Подільський: НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут». 2022. 240 с.
30. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 6, Т. 2, С. 160–165.

31. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73). №1. С. 35–40.
32. Clarke J., Nicholson J. Resilience: Bounce back from whatever life throws at you. UK: Crimson Publishing. 2010. 208 p
33. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. Kristin Whitehill Bolton. University of Texas at Arlington. 2013. P. 118.
34. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale. Depression and Anxiety. 2003. № 18. p.76.
35. Karen J. Reivich, Martin E. P. Seligman. Master Resilience Training in the U.S. Army. American Psychologist. 2011. Pp. 25-34. URL: <https://ppc.sas.upenn.edu/sites/default/files/mrtinarmyjan2011.pdf>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала стійкості до джерел стресу (ШСДС) Є.В. Распоїна

Дана методика призначена для дослідження стійкості до стресу та його джерел. При розробці методики автор виходив з того, що стресостійкість особистості необхідно розглядати по відношенню до впливу різних джерел стресу, до кожного з яких стійкість особистості може бути вищою або нижчою. При цьому загальний рівень стійкості до стресу визначається інтегративною оцінкою опірності цієї сукупності джерел стресу. Шкала складається з 42 запитань.

Зміст методики представлено оціночними судженнями досліджуваного відповідно ставленню до себе, інших людей і навколишнього світу загалом. У свою чергу феномен стресостійкості у методиці розглядається через стресогенну – нестресогенну оцінку випробуваним себе, інших людей та навколишнього світу.

Кількість шкал

1. Шкала «Я сам» (стресогенна - нестресогенна оцінка власної особистості).
2. Шкала «Інші люди» (стресогенна – нестресогенна оцінка інших людей).
3. Шкала «Світ навколо» (стресогенна – нестресогенна оцінка навколишнього світу).
0. Загальна шкала (загальний рівень стійкості до стресу).

Процедура тестування за методикою алгоритмізована та зводиться до зачитування інструкції, роздачі випробуваним текстів методики з продубльованою на них інструкцією, збиранням заповнених текстів, обробкою та інтерпретацією результатів.

Формалізація процедури дозволяє використовувати методику індивідуально та у групі. Час для тестування. Час, необхідний індивідуального тестування, становить 10–15 хвилин, для групового тестування – 15–20 хвилин.

Обробка результатів полягає у підрахунку балів спочатку за кожною шкалою окремо шляхом підсумовування первинних балів за складовими її пунктами, потім – за загальною шкалою шляхом підсумовування результатів за всіма трьома шкалами. Оцінки по кожному пункту шкали перераховуються до первинних балів від 1 до 5. При цьому для «прямих» пунктів перерахунок проводиться ліворуч, для «зворотних» пунктів – праворуч наліво. "Прямими" є всі парні пункти шкал, "зворотними" - всі непарні пункти шкал. Приклад підрахунку первинних оцінок для «прямого» пункту: «інші люди: агресивні 2 1 0 1 2 миролюбні»; первинний бал: 1 2 3 4 5.

Приклад підрахунку первинних оцінок для «зворотного» пункту: «я сам: вольовий 2 1 0 1 2 слабохарактерний»; первинний бал: 5 4 3 2 1.

За шкалами «Я сам», «Інші люди» та «Світ навколо» піддослідний може набрати від 14 до 70 первинних балів. За загальною шкалою – від 42 до 210 первинних балів. Завершує обробку перерахунок первинних балів у стандартні показники.

Інтерпретація отриманих результатів зводиться до виділення високих та низьких значень за шкалами. Для кожної шкали передбачено три діапазони значень:

- 1) низькі: 1-3 станаїни;
- 2) середні: 4-5 станаїнів;
- 3) високі: 6-9 станаїнів.

При інтерпретації спочатку відзначається, стосовно яких джерел стресу у випробуваного висока та низька стійкість. Після цього робиться висновок про загальний рівень стресостійкості. Чим вищий бал, тим вища стійкість до стресу та його джерел.

Інструкція до методики: «Вам пропонується оцінити те, як Ви сприймаєте навколишніх людей, себе самого та навколишній світ за допомогою низки полярних ознак. Для цього Вам потрібно в кожній парі вибрати лише одну з характеристик, яка найбільш точно відповідає Вашій думці, і обвести кружком ту цифру, яка відповідає ступеню виразності цієї характеристики».

Текст методики

Я сам:

1. Ініціативний 2 1 0 1 2 Безініціативний.
2. Млявий 2 1 0 1 2 Енергійний.
3. Незалежний 2 1 0 1 2 Залежний.
4. Замкнутий 2 1 0 1 2 Комунікабельний.
5. Працьовитий 2 1 0 1 2 Ледачий.
6. Незадоволений собою 2 1 0 1 2 Задоволений собою.
7. Рішучий 2 1 0 1 2 Нерішучий.
8. Нещасливий 2 1 0 1 2 Щасливий.
9. Впевнений 2 1 0 1 2 Невпевнений.
10. Неуспішний 2 1 0 1 2 Успішний.
11. Не самотній 2 1 0 1 2 Самотній.
12. Несміливий 2 1 0 1 2 Сміливий.
13. Вольовий 2 1 0 1 2 Слабохарактерний.
14. Тривожний 2 1 0 1 2 Спокійний.

Інші люди:

1. Миролюбні 2 1 0 1 2 Агресивні.
2. Безвідповідальні 2 1 0 1 2 Відповідальні.
3. Тактичні 2 1 0 1 2 Безтактні.
4. Двоособисті 2 1 0 1 2 Щирі.
5. Добрі 2 1 0 1 2 Злі.
6. Корисливі 2 1 0 1 2 Безкорисливі.

7. Заслуговують на довіру 2 1 0 1 2 Не заслуговують на довіру.
8. Ненадійні 2 1 0 1 2 Надійні.
9. Справедливі 2 1 0 1 2 Несправедливі.
10. Нетерпимі 2 1 0 1 2 Терпимі.
11. Чесні 2 1 0 1 2 Нечесні.
12. Небезпечні 2 1 0 1 2 Безпечні.
13. Ті, що приймають 2 1 0 1 2 Відкидають.
14. Черстві 2 1 0 1 2 Чуйні.

Світ навколо:

1. Гармонійний 2 1 0 1 2 Безладний.
2. Брудний 2 1 0 1 2 Чистий.
3. Правдивий 2 1 0 1 2 Брехливий.
4. Похмурий 2 1 0 1 2 Світлий.
5. Позитивний 2 1 0 1 2 Негативний.
6. Ненадійний 2 1 0 1 2 Надійний.
7. Зрозумілий 2 1 0 1 2 Незрозумілий.
8. Невільний 2 1 0 1 2 Вільний.
9. Справедливий 2 1 0 1 2 Несправедливий.
10. Нестабільний 2 1 0 1 2 Стабільний.
11. Безпечний 2 1 0 1 2 Небезпечний.
12. Відкидаючий 2 1 0 1 2 Приймаючий
13. Допомогає 2 1 0 1 2 Перешкоджає.
14. Погрозливий 2 1 0 1 2 Доброзичливий.

Додаток Б

Тест на самооцінку стресостійкості особистості С. Коухена та

Г. Вілліансона

Ф.

І.

О.

Стать _____

Вік _____

Курс _____

Факультет _____

1. Наскільки часто несподівані проблеми виводять вас з рівноваги?

Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4

2. Як часто вам здається, що найважливіші речі у вашому житті виходять

з-під вашого контролю?

Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4

3. Як часто ви відчуваєте «нервовим», пригніченим?

Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4

4. Як часто ви відчуваєте впевненість у здатності впоратися з проблемами?

Ніколи – 4, Майже ніколи – 3, Іноді – 2, Досить часто – 1, Дуже часто – 0

5. Наскільки часто вам здається, що все йде саме так, як ви хочете?

Ніколи – 4, Майже ніколи – 3, Іноді – 2, Досить часто – 1, Дуже часто – 0

6. Як часто ви можете контролювати роздратування?

Ніколи – 4, Майже ніколи – 3, Іноді – 2, Досить часто – 1, Дуже часто – 0

7. Наскільки часто у вас виникає почуття, що вам не впоратися з тим, чого

вимагають?

Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4

8. Чи часто ви відчуваєте, що вам супроводжує успіх?

Ніколи – 4, Майже ніколи – 3, Іноді – 2, Досить часто – 1, Дуже часто – 0

9. Як часто ви злитесь з приводу речей, які ви не можете контролювати?

Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4

10. Чи часто ви думаєте, що накопичилося стільки труднощів, що їх неможливо подолати?

Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4.