

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Іващенко Л. В.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ПОТЕНЦІАЛУ
РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ГУМАНІТАРНИХ ПРАЦІВНИКІВ В РОБОТІ З
ВРАЗЛИВИМИ КАТЕГОРІЯМИ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ**

2024

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет Здоров'я людини
Кафедра Психології та соціології

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

рівень вищої освіти другий (магістерський)
спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

на тему **«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ
ПОТЕНЦІАЛУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ГУМАНІТАРНИХ ПРАЦІВНИКІВ В
РОБОТІ З ВРАЗЛИВИМИ КАТЕГОРІЯМИ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ»**

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-236зм

Іващенко Л. В.

Керівник: професор кафедри психології
та соціології, д. психол. н., проф.

Лосієвська О.Г.

Рецензент:

д. психол.н., професор, завідувач кафедри
психології та соціальної роботи Академії праці,
соціальних відносин і туризму (м. Київ)

Бегеза Л. Є.

Завідувачка кафедри:

д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини
Кафедра Психології та соціології

Рівень вищої освіти Другий (магістерський)
спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувачка кафедри психології
та соціології д. психол. н.,
проф. Бохонкова Ю. О.

«16» вересня 2024 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Іващенко Лілії Вікторівні

Тема роботи: «Соціально-психологічні основи розвитку потенціалу резильєнтності гуманітарних працівників в роботі з вразливими категоріями населення України»

Керівник роботи: Лосієвська О.Г., д. психол. н., проф., професорка кафедри психології та соціології СХУ ім. В. Даля, затверджений наказом по університету від 16.09.2024 р. № 62/15.17.

1. Строк подання здобувачем роботи: 01.12.2024 р.
2. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 95 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами.*
3. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): *проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.*

4. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслеників): *таблиці, рисунки (діаграми, гістограми, сегментограми)*.

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Лосієвська О. Г. – д. психол. н., проф., професорка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	19.09.2024 р.	13.10.2024 р.
2.	Лосієвська О. Г. – д. психол. н., проф., професорка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	14.10.2024 р.	20.10.2024 р.
3.	Лосієвська О. Г. – д. психол. н., проф., професорка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	21.10.2024 р.	08.11.2024 р.

1. Дата видачі завдання: 16 вересня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	16.09.2024 р. – 18.09.2024 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	19.09.2024 р. – 17.10.2024 р.	
3	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів констатувального експерименту	18.10.2024 р. – 24.10.2024 р.	
4	Апробація та опис програми соціально-психологічного тренінгу.	25.10.2024 р. – 29.10.2024 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формульовального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	30.10.2024 р. – 03.11.2024 р.	
6	Узагальнення наукових фактів, написання висновків за результатами проведення дослідження. Технічне оформлення роботи.	04.11.2024 р. – 01.12.2024 р.	
7	Представлення роботи на зовнішню рецензію	02.12.2024 р. – 12.12.2024 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат	13.12.2024 р. – 17.12.2024 р.	
9	Захист роботи	18-27.12.2024 р.	

Здобувачка вищої освіти:

Іващенко Л.В.

Керівник роботи:

д. психол. н., проф.

Лосієвська О.Г.

РЕФЕРАТ

Текст – 95 с., рис. – 1, табл. – 18, літератури – 52 дж., додатків – 12

Кваліфікаційна магістерська роботи складається з трьох розділів. Перший розділ присвячено аналізу теоретико-методологічних засад вивчення розвитку потенціалу резильєнтності. У другому розділі викладаються результати експериментального дослідження соціально-психологічних основ розвитку потенціалу резильєнтності гуманітарних працівників в роботі з вразливими категоріями населення України. Проаналізовано феномен вразливих категорій населення України, соціально-психологічні основи розвитку потенціалу резильєнтності гуманітарних працівників в роботі з цими категоріями населення, а також досліджено методики психодіагностики потенціалу резильєнтності резильєнтності гуманітарних працівників та надано результати констатувального експерименту.

В третьому розділі роботи розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу щодо розвитку потенціалу резильєнтності гуманітарних працівників в роботі з вразливими категоріями населення України. Здійснено аналіз результатів дослідження та надана оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної обробки даних. Оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента.

Ключові слова: РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, ПОТЕНЦІАЛ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ, ГУМАНІТАРНИЙ ПРАЦІВНИК, ВРАЗЛИВІСТЬ, СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА, ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, СТІЙКІСТЬ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ.

ABSTRACT

Ivashchenko L. V. Socio-psychological basis of the development of the resilience potential of the humanitarian workers working with vulnerable categories of the population of Ukraine . – Qualification work. - Kyiv, 2024

The master's qualification thesis consists of three chapters. The first chapter is dedicated to analyzing the theoretical and methodological foundations for studying the development of resilience potential. The second chapter presents the results of an experimental study of the socio-psychological foundations of developing resilience potential among humanitarian workers dealing with vulnerable population groups in Ukraine. It includes an analysis of the phenomenon of vulnerable population groups in Ukraine, the socio-psychological foundations for resilience development in humanitarian workers working with these groups, as well as an exploration of psychodiagnostic methods for assessing resilience potential. The results of the initial experiment are also provided.

In the third chapter, a socio-psychological training program aimed at enhancing resilience potential among humanitarian workers dealing with vulnerable population groups in Ukraine was developed and tested. The results of the study are analyzed, and the effectiveness of corrective measures is assessed using data processing methods, including the Student's t-test.

Keywords: RESILIENCE, RESILIENCE POTENTIAL, HUMANITARIAN WORKER, VULNERABILITY, SOCIAL SUPPORT, EMOTIONAL INTELLIGENCE, STRENGTH, SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAINING.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РОЗВИТКУ ПОТЕНЦІАЛУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ГУМАНІТАРНИХ ПРАЦІВНИКІВ.....	13
1.1. Аналіз літератури з проблеми дослідження.....	13
1.2. Психологічна характеристика особистості соціально-гуманітарного працівника.....	19
1.3. Соціально-психологічні основи розвитку потенціалу резильєнтності гуманітарних працівників в роботі з вразливими категоріями населення України.....	22
1.4. Феномен вразливих категорій населення України.....	26
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСНОВ РОЗВИТКУ ПОТЕНЦІАЛУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ГУМАНІТАРНИХ ПРАЦІВНИКІВ В РОБОТІ З ВРАЗЛИВИМИ КАТЕГОРІЯМИ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ.....	32
2.1. Соціально-психологічні основи розвитку потенціалу резильєнтності особистості.....	32
2.2. Дослідження потенціалу резильєнтності гуманітарних працівників в роботі з вразливими категоріями населення України.....	37
2.3. Психологічні та статистичні результати констатувального експерименту...	44
Висновки до розділу 2.....	55
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ПОТЕНЦІАЛУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ГУМАНІТАРНИХ ПРАЦІВНИКІВ В РОБОТІ З ВРАЗЛИВИМИ КАТЕГОРІЯМИ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ.....	57
3.1. Теоретичні та методологічні засади розробки програми соціально-психологічного тренінгу по розвитку потенціалу резильєнтності.....	57
3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу щодо розвитку потенціалу резильєнтності гуманітарних працівників.....	63
3.3. Аналіз результатів дослідження та оцінка ефективності корекційних заходів.....	88
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	93

ВИСНОВКИ.....	96
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	101
ДОДАТКИ.....	109

ВСТУП

Актуальність дослідження. В сучасних реаліях проблема резильєнтності як здатності людської психіки адаптуватися до складних життєвих обставин має велике значення через необхідність опору стресам, пов'язаних із різними актуальними соціально-економічними проблемами, такими як життя в умовах активного воєнного конфлікту, загострення соціально-політичних протиріч в суспільстві та економічних проблем у державі тощо (О. Кокун, Г. Лазос, Д.Ассонов, Е. Грішин тощо).

Проблема дослідження поняття та особливостей резильєнтності та випрацювання практичних рекомендацій для розвитку її потенціалу є важливою не тільки для підтримки, збереження та відновлення психічного здоров'я людей, що постраждали внаслідок війни Росії проти України, а також для психологічної адаптації представників різних професій, що надають різні послуги вразливим категоріям населення України, в тому числі гуманітарних працівників.

Різнопланові дослідження феномену резильєнтності є досить популярними в зарубіжному науковому дискурсі, але українські дослідники ще тільки починають узагальнювати та опрацьовувати цю проблематику в контексті досліджень серед різних соціальних і суспільних груп, наприклад внутрішньо-переміщених осіб, біженців, студентів та викладачів тощо. Втім, незважаючи на вагомий внесок теоретичних і практичних досліджень резильєнтності у різнопланових групах і умовах, проблематика розвитку потенціалу резильєнтності серед гуманітарних працівників в контексті надання допомоги вразливим категоріям населення України є мало дослідженою. Гуманітарним працівникам доводиться стискатися і справлятися з низкою різних стресових факторів, як от робота в ситуаціях кризи, стихійного лиха та війни, а також кожного дня бути свідками людського страждання, що може викликати різні ризики для фізичного і психічного здоров'я, такі як вигорання, пост-травматичні

стресові розлади тощо. В цьому контексті важливим постає питання вивчення соціально-психологічних основ, які обумовлюють розвиток резильєнтності серед гуманітарних працівників, що задіяні в роботі з вразливими категоріями населення України, та напрацювання практичних рекомендацій для застосування під час заходів для покращення психологічного благополуччя на робочому місці.

Загалом, дослідження поняття резильєнтності та соціально-психологічних основ розвитку резильєнтності може допомогти в пошуку розуміння спроможності особистості до психологічної позитивної адаптації в несприятливих умовах праці, пов'язаних з високим ступенем ризику та складних життєвих обставинах, а також у вивченні особливостей розвитку здатності людини самостійно долати стресові ситуації.

Об'єкт дослідження - потенціал резильєнтності гуманітарних працівників в роботі з вразливими категоріями населення України.

Предмет дослідження - соціально-психологічні основи розвитку потенціалу резильєнтності гуманітарних працівників в роботі з вразливими категоріями населення України.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та практично дослідити соціально-психологічні основи розвитку потенціалу резильєнтності гуманітарних працівників в роботі з вразливими категоріями населення України.

Згідно поставленої мети, виокремлено такі **завдання**:

1. Здійснити аналіз наукової літератури з проблеми дослідження розвитку потенціалу резильєнтності гуманітарних працівників.
2. Надати психологічну характеристику особистості гуманітарного працівника
3. Провести емпіричне дослідження потенціалу резильєнтності гуманітарних працівників у роботі з вразливими категоріями населення України

4. Розробити програму соціально-психологічного тренінгу щодо розвитку потенціалу резильєнтності гуманітарних працівників у роботі з вразливими категоріями населення України.
5. Надати аналіз результатів дослідження та оцінку ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної обробки даних

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

- теоретичні – теоретичний аналіз проблеми дослідження на базі вивчення наукової літератури, аналіз наукових джерел по темі дослідження, їх синтез та узагальнення.
- емпіричні – психологічний констатувальний та формувальний експеримент, опитування, тестування за шкалою резильєнтності Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10), короткою шкалою резильєнтності (Brief Resilience Scale), багатомірною шкалою сприйняття соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support – MSPSS) та тестом емоційного інтелекту Шутте (SREIT).
- методи математичної обробки даних з подальшою їх якісною інтерпретацією та змістовим узагальненням (критерій t – Ст'юдента).

Наукова новизна дослідження полягає у:

- поглибленні знань щодо розвитку потенціалу резильєнтності гуманітарних працівників у роботі з вразливими категоріями населення України;
- уточненні знань щодо соціально-психологічних основ розвитку потенціалу резильєнтності серед гуманітарних працівників;

Методологічна та теоретична основа дослідження. Методологічною основою дослідження стали вихідні положення теорії резильєнтності зарубіжних вчених (Werner E., Bonanno, D. Hellerstein, A.S. Masten G. та ін), та концептуалізація понять резильєнтності і резилієнсу українських дослідників

(Лазос Г.П., Грішин Е., Кокун О.М., Асонов Д., Грубі Т.В. та ін), концептуальні положення щодо життєстійкості особистості (С. Мадді, Л. Сердюк, Т. Титаренко та ін.) та концепція резильєнтності як собистісної якості, яка забезпечує успішне функціонування або адаптацію людини в контексті значних труднощів або руйнівної життєвої події (Коннор К., Девідсон Дж., Лутар С., Чічетті Д., Бекер Д.; Мастен А та ін). В межах цього дослідження поняття психологічної резильєнтності переважно буде розглянуто в площині особистості (К. Соппор, G. Davidson).

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні, поглибленні та уточненні поняття резильєнтності, а саме в контексті розвитку потенціалу резильєнтності серед гуманітарних працівників, що працюють з вразливими категоріями населення, що постраждало внаслідок війни Росії проти України.

Практичне значення отриманих результатів дослідження. Результати цього дослідження можуть бути використаними під час професійної підготовки працівників гуманітарних організацій, соціальних робітників тощо, а також для розробки та проведення заходів, таких як семінари, презентації та тренінги.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РОЗВИТКУ ПОТЕНЦІАЛУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ГУМАНІТАРНИХ ПРАЦІВНИКІВ

1.1. Аналіз літератури з проблеми дослідження

Слово «резильєнтність» активно впроваджується в психологічну науку, проте цей термін увійшов до психологічного лексикону з механіки, де він позначає властивість матерії набувати початкової форми після деформації, отриманої в результаті тиску (опір матеріалів), тобто це здатність повертатись у вихідний стан [1] (Адаменко Л. С., 2021).

В сучасних наукових джерелах поняття резильєнтність операціоналізують у різний спосіб. Найзагальнішим є визначення Американської Психологічної Асоціації (англ. APA - American Psychological Association), згідно з яким резильєнтність є як процесом, так і результатом успішної адаптації до складного життєвого досвіду, особливо через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість і пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог. Втім, деякі вчені вважають, що дуже важливо визначити, чи описується резильєнтність як риса, процес або результат [45] (Southwick S. M. et al., 2014). На думку S. M. Southwick, часто також виникає спокуса застосувати бінарний підхід при розгляді наявності чи відсутності резильєнтності. Однак насправді резильєнтність, швидше за все, існує на певному континуумі, який може бути присутнім у різному ступені в різних сферах життя [45] (Southwick S. M. et al., 2014).

АПА також визначає низку факторів, що впливають на те, наскільки добре люди адаптуються до негараздів, серед яких переважають (а) спосіб, у який люди дивляться на світ і взаємодіють із ним, (б) доступність і якість соціальних ресурсів і (в) конкретні стратегії подолання. Психологічні дослідження демонструють, що ресурси та навички, пов'язані з більш позитивною адаптацією

(тобто більшою резильєнтністю), можна культивувати та практикувати¹.

Хоча термін резильєнтність широко використовується протягом століть, лише в останні кілька десятиліть він набув популярності як психологічна конструкція.

Дослідження резильєнтності у галузі психології і психіатрії у другій половині XX століття виникло зі спроб зрозуміти етіологію та розвиток психопатологій, з фокусом досліджень на дітях у групі ризику розвитку психопатологій через психічні захворювання батьків, перинатальні проблеми, міжбатьківські конфлікти, бідність або комбінацію таких факторів ризику [28] (Bonanno G., 2004).

Впровадження терміну «резильєнтність» до психологічної наукової термінології приписують працям E. Werner та R. Smith. У своїй найвідомішій роботі «Вразливі, але непереможні: лонгітюдне дослідження стійких дітей та молоді» (англ. - «Vulnerable, but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth») дослідники підсумовують результати 40-річного дослідження багаторасової когорти дітей, які стикнулися з бідністю, перинатальним стресом, психопатологіями батьків та сімейними розладами [48] (Werner E.E., 1982). У дослідженні було визначено кілька кластерів захисних факторів, які дозволили більшості осіб із групи високого ризику розвинути в компетентних, впевнених і турботливих дорослих. Наслідки отриманих результатів цього дослідження мають велике значення для теорії розвитку резильєнтності.

З моменту виходу цього дослідження у 1982 році термін резильєнтності із зацікавленістю вживають і вивчають науковці, теоретики та фахівці-практики з різних суміжних дисциплін.

Як зазначає Лазос Г.П., спираючись на дослідження K. Bolton, постійне

¹ <https://dictionary.apa.org/resilience>

зростання зацікавлення резильєнтністю збіглося зі зміною парадигми від традиційної медичної моделі, де здебільшого всі дослідження та інтервенції було спрямовано на вивчення природи та лікування патології, різноманітних розладів, до постмодерністської моделі або «нового руху науки» (за G. Richardson) [15] (Лазос Г. П., 2018). Ця модель дала можливість комбінувати альтернативні підходи, засновані на вивченні та актуалізації внутрішніх сил людини та їхньої значущості для психотерапевтичних інтервенцій, освіти з якісно новими шляхами і напрямками надання допомоги [15;29] (Лазос Г. П., 2018; Bolton K., 2013). Отже, з огляду на важливість вивчення цього феномену для психічного здоров'я людини та нормального її розвитку, кінець XX століття визначається вибухом досліджень з резильєнтності [15;29] (Лазос Г. П., 2018; Bolton K., 2013).

Одним з найвідоміших сучасних дослідників теорії резильєнтності є G. Bonanno. Дослідження вченого виявили, що психологічна резильєнтність лежить в основі реакцій людини на горе та травму, є нормальною реакцією більшості людей. Вчений виявив, що резильєнтність до втрат і травм стосується здатності дорослих у нормальних обставинах, які пережили потенційно руйнівну подію, таку як смерть близьких родичів, насильство або небезпеку для життя, підтримувати відносно стабільний, здоровий рівень психологічного та фізичного функціонування [28] (Bonanno G., 2004). Вчений наголошує на тому, що резильєнтність це не проста відсутність психопатології. Одужаючі особи часто відчують пограничні рівні симптомів. Резильєнтні індивіди, навпаки, можуть відчувати тимчасові порушення нормального функціонування (наприклад, кілька тижнів занепокоєності або неспокійного сну), але загалом демонструють стабільну траєкторію здорового функціонування протягом тривалого часу, а також здатність до генерації позитивних емоцій [28] (Bonanno G., 2004).

Прийнято виокремлювати чотири хвилі досліджень резильєнтності, під час яких змінювався фокус та методологія, поглиблювалися вивчення тих чи інших

факторів резильєнтності. На думку Лазос Г.П., ці хвилі визначаються через питання, на які науковці шукали відповіді. У першу хвилю науковці намагалися зрозуміти, «що має значення?» для резильєнтності та захисних факторів, описували її якості, захисні фактори, ресурси, які допомагають у посттравматичному особистісному зростанні. Друга хвиля досліджень була присвячена вивченню процесу резильєнтності, відповідаючи на питання «як?», «яким чином?» можна захищатися, сприяти розвитку або перешкоджати перед- та / або посттравматичним симптомам? Третя хвиля керувалася питанням «коли і які інтервенції можуть бути корисними?» для розвитку і зміцнення резильєнтності. Дослідження четвертої хвилі відповідали на питання «як?» та «які нові підходи до резильєнтності?» можуть збагатити, зробити ефективнішими методи розвитку резильєнтності [15] (Лазос Г. П., 2018).

Загалом, історія розвитку досліджень резильєнтності засвідчила, що, незалежно від моделі, її вивчення потребує уваги до таких основних аспектів: важливість розуміння динаміки та процесів взаємодії; комплексність конструкта і важливість його вивчення як цілісного (холістичного); важливість експозиції різного досвіду та особливостей навчання самих фахівців, які працюють у цій сфері [1] (Адаменко Л. С., 2021).

Незважаючи на те, що немає узгодженого визначення психологічної резильєнтності, переважна більшість визначень в основному містять посилення як на негаразди (несприятливі ситуації), так і на позитивні результати. Тобто резильєнтність зазвичай описують як здатність відновлюватися або долати певну форму негараздів і, таким чином, відчувати позитивні результати, незважаючи на несприятливу подію чи ситуацію. Окрім того, що резильєнтність розглядається як особистісна характеристика, її також концептуалізують як процес і результат [52] (Zautra A. J. et al., 2008).

Отже, проблематика дослідження поняття резильєнтності є актуальною для

зарубіжної психологічної наукової парадигми, починаючи з середини ХХ століття. Загалом теоретичні та емпіричні дослідження резильєнтності протягом останніх десятиріч створили вагомий базис для концептуалізації поняття резильєнтності.

В Україні тема успішного подолання негативних наслідків травматичного досвіду є актуальною в контексті бойових дій, внутрішнього переміщення осіб тощо, та в сучасних реаліях повномасштабної війни Росії проти України набуває ще більшої актуальності, тому кількість досліджень поступово зростає.

В україномовній літературі з психології та соціальної роботи resilience перекладають також як стресостійкість, життєстійкість, життєздатність, стійкість до травми. Ці терміни вживають для позначення ресурсів подолання надзвичайних і стресових подій, психологічних наслідків травматичного стресу, втрати тощо.

На думку Е. Грішина, резильєнтність є складним, багатовимірним комплексом особливостей людини. Дослідник трактує поняття резильєнтності у широкому аспекті, як здатність людини будувати нормальне і повноцінне життя в складних умовах, та у вузькому, як здатність людини протистояти та адаптуватися до негативних або травматичних подій [6] (Грішин Е., 2021).

Існують як розбіжності, так і спільні моменти в термінологічному наповненні резильєнтності, представленому в україномовній літературі та останніх світових тенденціях у визначенні цього поняття. Як в англomовній, так і в українській літературі резильєнтність належить до категорії адаптації, їй передуює травматична подія чи стресовий вплив. Також в україномовній науковій літературі переважає визначення резильєнтності як динамічного процесу.

Г.П. Лазос на основі теоретично-методологічного аналізу наукових джерел визначає резильєнтність як біо-психо-соціальне явище, що включає особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природнім результатом різних

процесів розвитку протягом певного часу. На думку автора, резильєнтність загалом пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов [15] (Лазос Г. П., 2018).

Ассонов Д. та Хаустова О. на основі аналізу англomовних і україномовних наукових джерел, пропонують розмежовувати поняття резилієнсу та резильєнтності. На їх думку, резильєнтність можна визначати як певну статичну точку, яка характеризує особу в той чи інший момент перебігу процесу резилієнсу, або як властивість, що описує її потенційну здатність до швидкого відновлення після стресу [2] (Ассонов Д., Хаустова О., 2019).

У деяких дослідженнях проблематики резилієнсу та резильєнтності також підтримується підхід, що резильєнтність включає здатність добре справлятися з важкими ситуаціями, позитивну адаптацію, подолання в умовах сильного стресу чи негараздів [25] (Чернобровкін В. М., Морозова О. Б., 2021).

Грубі Т.В., розглядаючи важливість резильєнтності для психічного здоров'я особистості, особливо в умовах війни та інших кризових станів, вважає, що резильєнтність є потужним психологічним ресурсом особистості, який детермінує задовільний стан її психічного здоров'я, мінімізує стресові прояви та сприяє поступовій адаптації після пережитої травми до нових життєвих умов, що забезпечує повноцінне функціонування особистості [7] (Грубі Т. В., 2022).

Отже, незважаючи на методологічні розбіжності у перекладі з англійської та визначенні поняття резильєнтності у сучасній українській психологічній науці, переважна більшість дослідників розглядає резильєнтність як необхідну для подолання викликів, які постають перед людиною, здатність проявляти стійкість, що є надзвичайно важливим в умовах війни. Також, дослідження спрямовані та випрацювання практичних рекомендацій для розвитку резильєнтності як загалом серед населення, так і представників певних професій (сфера освіти, соціальної роботи, гуманітарної діяльності тощо).

1.2. Психологічна характеристика особистості соціально-гуманітарного працівника

Гуманітарна діяльність є важливим аспектом міжнародних відносин, спрямованим на надання допомоги та послуг для задоволення базових потреб тим, хто потребує захисту та допомоги в кризовій ситуації. Гуманітарна допомога зазвичай надається в разі конфліктів, воєн, природних катастроф, епідемій та інших кризових ситуацій та регулюється загальноприйнятими принципами і постулатами. Принципи гуманітарної діяльності визначають підходи та засади, які мають дотримуватись при наданні гуманітарної допомоги, – це гуманність, нейтралітет, неупередженість та незалежність [49] (UN OCHA, 2022).

Гуманітарна робота є унікальною сферою, яка вимагає не тільки професійної компетентності, але й специфічних психологічних якостей задіяних працівників. Соціально-гуманітарні працівники, які займаються наданням допомоги в умовах криз, військових конфліктів або стихійних лих, регулярно стикаються з високим рівнем емоційного навантаження та стресу. Це викликає необхідність аналізу їхніх психологічних характеристик з метою адаптації до умов роботи, забезпечення її ефективності, підтримки психологічного благополуччя та підвищення потенціалу резильєнтності. У цьому підрозділі увагу буде зосереджено на основних підходах до визначення психологічних особливостей гуманітарного працівника.

Дослідження підтверджують, що особистості гуманітарного працівника притаманні такі риси та сильні сторони, як моральна та професійна цілісність, а також глибоке усвідомлення власної альтруїстичної мети, що виявляються захисними факторами проти психопатологій [36] (Jachens L., Houdmont J., Thomas R., 2019). Працівники гуманітарної сфери знаходять винагороду у своїй роботі - вони ототожнюють себе з потужною і мотивуючою місією захищати і допомагати, що мотивує їх і надає зв'язок з тією діяльністю, яку вони виконують.

Втім, представникам цієї професії часто доводиться стикатися з ізоляцією, великими робочими навантаженнями, обмеженим життєвим простором, що обмежує їхнє приватне життя, і розмиттям кордонів між особистим та професійним життям. Вони також працюють у небезпечних складних контекстах, де зазвичай присутні політична невизначеність, труднощі з подорожами та фізичний стрес [38] (John H.Ehrenreich, Teri L.Elliott, 2004).

В різних дослідженнях було виявлено велику кількість психологічних розладів, пов'язаних із гуманітарною роботою або посилені нею [37] (Jachens L., Houdmont J., Thomas R., 2018). «Глобальне дослідження добробуту персоналу» УВКБ ООН [47] (UNHCR, 2016), наприклад, стверджує, що:

- 79% гуманітарних працівників за останні роки зазнали проблем із психічним здоров'ям;
- 36% мали високий ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і мали ознаки інших супутніх захворювань (25% мали залежність від алкоголю, наприклад);
- 38% тих, хто тісно співпрацює з біженцями, мали високий ризик вторинного травматичного стресу.

Дослідження показують, що гуманітарні працівники знаходяться в зоні підвищеного ризику розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що є наслідком їхньої постійної взаємодії з людьми, які переживають трагічні події. Симптоми ПТСР, депресії і тривоги є досить поширеними серед фахівців цього сектору [32] (Gomez R., Ruiz P., 2016).

Таким чином, може виникнути контраст між образом міцності та резильєнтності, який зазвичай приписують гуманітарним працівникам, і суворою реальністю, де багато з них страждають від психологічних проблем.

Для ефективної діяльності гуманітарні працівники повинні володіти низкою специфічних психологічних характеристик, серед яких висока

стресостійкість, гнучкість в емоційних реакціях, розвинута емпатія і здатність до самоорганізації. Дослідження свідчать про те, що такі працівники часто мають високий рівень емоційного інтелекту, що дає змогу краще розуміти емоції інших, співчувати їм, але одночасно тримати професійну дистанцію [43] (Pines A., Aronson E., 1988). Це особливо важливо в кризових ситуаціях, коли важливо зберігати емоційну рівновагу.

Українські дослідники також акцентують увагу на необхідності гнучкості та адаптивності гуманітарних працівників. О.В. Скибінська відзначає, що вони повинні вміти швидко реагувати на змінні умови праці, оскільки непередбачуваність є типовою рисою гуманітарної сфери. Крім того, внутрішня мотивація допомагати іншим є ключовим фактором, що допомагає справлятися з труднощами [22] (Скибінська О. В., 2020).

Українські науковці також вивчають проблематику вигорання в контексті гуманітарної роботи. Зокрема, Л. І. Борисова відзначає, що часті зміни обставин праці, контакти з постраждалими та необхідність ухвалювати швидкі рішення в умовах кризових ситуацій сприяють розвитку вигорання [5] (Борисова Л. І., 2021).

Щоб допомогти гуманітарним працівникам впоратися з психологічними викликами, необхідно запроваджувати комплексні системи підтримки. Це може включати консультації з психологами, тренінги зі стрес-менеджменту та програми емоційного розвантаження [51] (Zakour M. J., Harrell E. B., 2013). Дослідження свідчать, що наявність таких ресурсів допомагає зменшувати рівень стресу і підвищувати психологічну резильєнтність працівників.

Також важливо створювати підтримуюче робоче середовище, в якому працівники можуть обмінюватися досвідом та емоціями. Це допомагає не тільки знизити стрес, але й запобігти емоційному вигоранню [34] (Hobfoll S. E., 1989). Впровадження командної роботи та можливості для особистісного розвитку

також відіграють важливу роль у підтримці психічного здоров'я працівників гуманітарної сфери.

Таким чином, гуманітарні працівники стикаються з великими соціальними і психологічними складнощами, що можуть вплинути на їхню професійну діяльність та особисте життя. Втім, розвиток певних особистісних якостей, таких як резильєнтність, стресостійкість, емпатія та адаптивність, допомагає їм справлятися з викликами діяльності. Крім того, системи психологічної підтримки, що включають тренінги, консультації та командну роботу, є ключовими для забезпечення стабільної психологічної атмосфери в гуманітарних організаціях.

1.3. Соціально-психологічні основи розвитку потенціалу резильєнтності гуманітарних працівників в роботі з вразливими категоріями населення України

Гуманітарні працівники належать до професійної сфери «Людина – людина», оскільки їхня діяльність орієнтована на регулярну комунікацію та надання безпосередньої допомоги людям, особливо вразливим групам населення і тим, хто постраждав від кризових ситуацій. Ця робота вимагає не лише професійних знань, а й здатності співчувати, розуміти емоції та потреби інших, а також створювати атмосферу підтримки та довіри. Ці якості дозволяють працівникам гуманітарної сфери ефективно взаємодіяти з тими, хто перебуває у ситуації кризи.

Розуміння психологічних основи розвитку потенціалу резильєнтності гуманітарних працівників є важливим, тому що резильєнтність допомагає їм зберігати емоційну стійкість, витравалість, а також швидко відновлюватися після

напружених ситуацій та викликів, пов'язаних із роботою. Ця якість сприяє тому, що працівники залишаються ефективними, незважаючи на постійний стрес і високе навантаження, і це є ключовим фактором для забезпечення якісної допомоги тим, хто її потребує. Вивчення резильєнтності гуманітарних працівників в умовах воєнного стану в Україні дозволяє розкрити й розвинути їхні внутрішні резерви та стратегії, які допомагатимуть витримувати тиск і стрес, збільшувати стійкість до впливу стресорів і підтримувати ефективність роботи.

Серед професій сфери «Людина-людина» особлива увага в сучасних наукових працях приділяється дослідженням резильєнтності працівників сфери освіти в умовах війни [21;10;24] (П'янківська Л. В., 2023; Каліна К. Є., 2022; Цюман Т., Нагула О., Адамська З., 2022). Втім практичні рекомендації є актуальними для більшості представників сфери «Людина-людина», в тому числі і гуманітарної діяльності.

У науковій статті «Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану» Т. Цюман, О. Нагула і З. Адамська зазначають, що педагогічна діяльність в умовах воєнного стану є складною, оскільки педагоги стикаються зі стресом, власними психологічними травмами й травмами студентів та іншими негативними наслідками воєнних дій. Автори трактують резильєнтність педагога як позитивну психологічну адаптацію через здатність підтримувати чи відновлювати власне психологічне благополуччя, незважаючи на труднощі та виклики, пов'язані з періодом воєнного стану [24] (Цюман Т., Нагула О., Адамська З., 2022). Дослідники запропонували авторську концепцію концепції Правил стійкості Педагога, враховуючи низку психологічних умов розвитку резильєнтності: 1) відновлення відчуття безпеки через розуміння специфіки проживання кожною людиною ситуацій, пов'язаних із загрозою життю в умовах воєнного стану; 2) безпечне та екологічне реагування на емоційні проблеми особистості, які накопичуються через значні стрес-фактори, пов'язані із

порушенням базового відчуття безпеки та військовими діями; 3) врахування особливостей функціонування мозку в умовах зовнішніх загроз; 4) формування резильєнтного освітнього середовища, наповненого груповими та суспільними цінностями; 5) опора на ресурс психологічного та фізичного комфорту, який є важливим елементом для відновлення резильєнтності особистості [24] (Цюман Т., Нагула О., Адамська З., 2022).

У статті Каліної К.Є. поняття резильєнтності теж досліджено з точки зору психолого-педагогічної науки й розглядається не тільки як вміння особистості пристосовуватися та не втрачати життєздатність в умовах військового стану в країні, але й в якості процесу, який має певні причини, ознаки, риси, характеристики перебігу та тісні взаємозв'язки з психічним, моральним і фізичним станом людини. Авторка доводить необхідність і доцільність підтримки та вдосконалення викладачами ЗВО власного рівня резильєнтності за певними напрямками з метою якісного виконання професійних обов'язків, дотримання активної громадської позиції, зміцнення морального, психологічного стану, національного духу та усвідомлення суспільної значущості надання якісної вищої освіти в воєнний час [10] (Каліна К. Є., 2022). У статті запропоновано рекомендації і стратегії для вдосконалення рівня резильєнтності викладачів, зокрема через зміну власної оцінки ситуації, наприклад, щоб побачити нові підходи до організації освітнього процесу; діяльність, що спрямована на задоволення фізичних потреб особистості (рух, харчування, здоровий сон); складання переліку того, що приносить задоволення; зміцнення соціальних зв'язків; роз'язання проблем; визначення власних цінностей та контроль думок та емоцій [10] (Каліна К. Є., 2022).

Проблемі резильєнтності педагогів також присвячено дослідження К. Балахтар «Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану» [4] (Балахтар К., 2022). Автор акцентує увагу на тому, як викладачі закладів вищої

освіти можуть зберегти свою резильєнтність і психічне здоров'я в умовах воєнного конфлікту.

Для цього запропоновано низку рекомендацій і стратегій, зокрема розвиток внутрішньої мотивації та позитивної самооцінки; розвиток умінь ефективно керувати власними емоціями та стресом; підтримка соціальних зв'язків з колегами та друзями; вироблення навичок позитивного мислення та зосередження на можливостях, а не на проблемах; підтримка духовної складової свого життя; розуміння своїх границь та вміння просити допомогу у разі потреби [4] (Балахтар К., 2022).

Сучасні українські науковці також звертають увагу на важливість підтримання, розвитку та вдосконалення резильєнтності не тільки педагогів, а також і психологів/психотерапевтів. Наприклад, у дослідженні Г.П. Лазос доводиться теза про те, що в умовах війни на перший план виходить резильєнтність і збереження психічного здоров'я самих фахівців, що безпосередньо пов'язані зі стійкістю їхньої професійної ідентичності та екології професійного Его. Дослідниця вважає, що стратегія вивищення та розвитку резильєнтності психолога/психотерапевта складається з таких складників: ресурс, стабілізація і адаптація, нарцисична рівновага (самоповага) [14] (Лазос Г. П., 2022). Серед практичних рекомендацій авторка виділяє турботу про своє тіло, власне і професійне Его, баланс відпочинку і роботи, ресурсне підживлення, відчуття власних меж, дотримання компетенції, вивищення професійних навичок, відвідування груп взаємопідтримки та професійних груп рефлексії, супервізії, задя забезпечення регуляції нарцисичної рівноваги і розвитку резильєнтності фахівців, убезпечення від розвитку станів, асоційованих із вторинним травматичним стресом (ВТСР), вигоранням тощо [14] (Лазос Г. П., 2022).

Втім, рекомендації запропоновані в цьому і в інших проаналізованих в цій

роботі дослідженнях можуть бути релевантними для більшості професій у спектрі «Людина-людина».

1.4. Феномен вразливих категорій населення України

З початком повномасштабного вторгнення Росії в Україну проблема впливу війни на психологічний стан та психіку українців регулярно висвітлюється в сучасних українських і зарубіжних наукових джерелах. Феномен вразливих категорій населення України значно загострився в контексті повномасштабного вторгнення Росії в Україну, що призвело до масштабної гуманітарної кризи, внутрішнього переміщення і міграції закордон мільйонів людей, а також погіршення життєвих умов для багатьох соціальних груп. Руйнівний вплив військових дій на населення посилив вразливість певних категорій, які стали ще більш залежними від державної та міжнародної допомоги.

До основних вразливих категорій населення України належать:

1. Внутрішньо переміщені особи (ВПО). За даними Міністерства соціальної політики України, внаслідок повномасштабного вторгнення понад 5 мільйонів осіб було змушено залишити свої домівки через бойові дії, що призвело до величезних труднощів з житлом, працевлаштуванням та доступом до медичних і соціальних послуг [17] (Міністерство соціальної політики України, 2023).

2. Люди з інвалідністю та похилого віку.

3. Люди, що залишились на окупованих або прифронтових територіях.

4. Діти і жінки.

5. Безробітні та економічно вразливі групи населення.

Констатуючи негативний вплив бойових дій, переміщення, ситуації невпевненості тощо на психологічний стан українців, певна кількість сучасних досліджень спрямована на вивчення особливостей резильєнтності як на

індивідуальному рівні, так і на рівні окремих груп населення, громади, соціуму тощо [23; 19; 39; 21; 10; 24; 4; 14; 12; 40; 44] (Кокун О.М. та ін., 2021; О. Медянова та ін., 2023; Kimhi S., Eshel Y., Marciano H., Adini B., 2023; П'янківська Л. В., 2023; Каліна К. Є., 2022; Цюман Т., Нагула О., Адамська З., 2022; Балахтар К., 2022; Лазос Г. П., 2022; Кравчук С., 2018; Kokun O., 2023; D. Rizzi et al., 2023).

Війна та її наслідки, суспільно-політична нестабільність - це ті найсуттєвіші причини, які призводять до фізичної і психологічної травматизації та морального виснаження суспільства в цілому. Саме все це привертає увагу фахівців психологів та медиків до пошуку дієвих методів, з допомогою яких можна здійснити психологічну стабілізацію та розвинути резильєнтність особистості [19] (О. Медянова та ін., 2023).

Втім, деякі зарубіжні дослідники (S. Kimhi та співавтори) відмічають, що дві основні характеристики (дистрес і резильєнтність) можуть одночасно характеризувати українське населення в умовах війни, що загрожує незалежності та виживанню як нації [39] (Kimhi S., Eshel Y., Marciano H., Adini B., 2023). Відповідно, дослідники вважають, що доки існує надія вижити й успішно подолати труднощі в таких стресових ситуаціях, відчуття резильєнтності й ідентифікації з країною індивіда ймовірно переважатимуть, незважаючи на сприйману загрозу, симптоми дистреса та руйнування, спричинені окремим особам і громадам [39] (Kimhi S., Eshel Y., Marciano H., Adini B., 2023).

S. Kimhi та співавтори дослідили фактори резильєнтності, захисту та вразливості на вибірці цивільного населення України під час війни та порівняли індикатори з результатами вибірки населення Ізраїля після збройного конфлікту в травні 2021 року. В результаті дослідження вчені виявили, що, по-перше, серед української вибірки були значно вищі рівні дистреса, відчуття небезпеки та загрози порівняно з ізраїльською вибіркою респондентів. Проте, незважаючи на ці гострі почуття, українські респонденти продемонстрували значно вищий

рівень надії та резильєнтності суспільства порівняно з респондентами з Ізраїля, а також дещо вищу резильєнтність особистості та громади. По-друге, так звані захисні чинники респондентів в Україні (рівень надії, благополуччя, моралі), більше обумовили розвиток трьох типів резильєнтності (індивідуальну, громадську та соціальну), ніж факторів вразливості (відчуття небезпеки, симптоми дистресу та рівень загрози). Дослідники вважають, що, війна, яка загрожує незалежності і суверенітету країни, може за певних умов посилювати суспільну резильєнтність і надію населення під загрозою, незважаючи на нижчі показники відчуття благополуччя та вищий рівень дистресу, відчуття небезпеки та загроз [39] (Kimhi S., Eshel Y., Marciano H., Adini B., 2023).

Незважаючи на наявність певного рівня резильєнтності серед українського населення, сучасні дослідники також акцентують увагу на потенціальному травмуючому впливі війни, міграції, втрати тощо. Також проводилися окремі дослідження впливу психологічних і зовнішніх факторів на рівень резильєнтності серед груп українських біженців та ВПО.

Наприклад, D. Rizzi та співавтори на основі опрацювання сучасних досліджень відмічають різноманітність стратегій копіngu та факторів ризику та захисту, що впливають на резильєнтність українських біженців та внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Такі фактори, як невирішений правовий статус, страх, бідність та ізоляція, сприяють погіршенню психологічного стану біженців та ВПО та перешкоджають їхній соціальній інтеграції в приймаючі громади [44] (D. Rizzi et al., 2023).

Крім того, вплив насильства, як прямо, так і опосередковано, значною мірою сприяє ризику психологічних розладів. Українська дослідниця Г.П. Лазос теж зауважує збільшення кількості таких психічних розладів, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та вторинний травматичний стресовий розлад (ВТСР) не лише у військових та полонених, а й у цивільного

населення [14] (Лазос Г. П., 2022). З іншого боку, спостерігаються стратегії, що ґрунтуються на культурних цінностях, вірі та збереженні почуття причетності. На думку D. Rizzi та авторів, соціальні зв'язки, мережі підтримки та інклюзивність значною мірою сприяють покращенню психологічних результатів для біженців та ВПО [44] (D. Rizzi et al., 2023).

Отже, сприяння формування та розвитку резильєнтності серед населення, а також дослідження рівня резильєнтності в динаміці може бути одним з підходів, щоб допомогти в боротьбі з наслідками війни для психічного здоров'я українців як серед різних вразливих груп населення, так і серед працівників, які безпосередньо задіяні в наданні послуг та допомоги вразливим групам населення. Український дослідник О. Кокун зазначає, що використання позитивних індикаторів психічного здоров'я, наприклад резильєнтності та самоефективності, на додаток до психопатологічних показників, згаданих вище, таких як симптоми ПТСР та соматичні розлади, допоможе зрозуміти загальні психологічні наслідки конфлікту [40] (Кокун О., 2023).

Отже, на сьогоднішній день існує певна кількість досліджень, спрямованих на вивчення ефекту війни на психічне здоров'я і резильєнтність різних груп населення серед українців, що постраждали як напряму від бойових дій, так і через вимушену міграцію, втрату доходу, житла тощо. Одночасно з цим, вчені досліджують чинники формування резильєнтності особистості та пропонують рекомендації по її вдосконаленню задля подолання наслідків негативного впливу війни як на вразливі категорії населення України, так і на працівників, задіяних у наданні послуг, підтримки та допомоги цим групам в кризових ситуаціях.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

В результаті теоретично-методологічного аналізу наукових джерел було простежено історію виникнення поняття «резильєнтність» у зарубіжному і українському психологічному дискурсі. Було з'ясовано, що цей концепт, що походить із механіки, тепер активно застосовується для опису адаптаційних механізмів особистості у відповідь на стресові ситуації та життєві виклики. Термін прийшов в психологію з суміжних наук та набув популярності у другій половині XX століття. Перші дослідження резильєнтності були спрямовані на вивчення природи та лікування патології, з поступовим переходом до розгляду цього поняття як нормативної реакції здорової особистості на ситуації стресу та потенційно травмуючі події. Було також з'ясовано, що в історії дослідження поняття резильєнтності виділяють чотири хвилі, під час яких змінювався фокус та методологія, поглиблювалися вивчення тих чи інших факторів резильєнтності. Дослідження історії резильєнтності виявляють еволюцію підходів до її вивчення.

Були проаналізовані та представлені основні підходи зарубіжних та українських вчених до визначення поняття психологічної резильєнтності та виділені деякі риси, особливості та чинники, що обумовлюють розвиток резильєнтності як серед представників професій сфери «Людина-людина», так і загального населення. З'ясовано, що зарубіжні і українські науковці спрямовують увагу на вивчення особливостей резильєнтності як на індивідуальному рівні, так і на рівні окремих груп населення, громади, соціуму.

Було досліджено особливості резильєнтності особистості в умовах війни в контексті наукових досліджень через призму резильєнтності вразливих категорій цивільного населення України та психологічних особливостей резильєнтності працівників сфери «Людина-людина», в тому числі педагогів і психологів та умов її формування під час війни, тощо. Відзначено, що фактори, такі як соціальні зв'язки та підтримка, позитивно впливають на психічне здоров'я, а

також на рівень резильєнтності вразливих груп, таких як внутрішньо переміщені особи, люди з інвалідністю, жінки та діти. Попри величезні труднощі, українці здатні знаходити сили для боротьби з наслідками війни. Таким чином, дослідження резильєнтності в різних соціальних групах та пошук дієвих методів психологічної підтримки стають важливими аспектами для покращення психічного здоров'я населення України в умовах війни.

Було проаналізовано чинники формування резильєнтності особистості на основі опрацювання сучасних джерел та консолідовано рекомендації по її вдосконаленню як для цивільного населення, так і фахівців сфери «Людина-людина». Відзначено, що резильєнтність є рисою, яка допомагає особистості справитись із викликами та стресовими подіями у житті.

Аналіз наукових джерел вказує на потребу в розвитку психологічної резильєнтності як у загальному суспільстві, так і серед гуманітарних працівників, які постійно стикаються з травматичними ситуаціями, високим рівнем стресу та емоційними навантаженнями. Соціально-гуманітарні працівники, які активно залучені до надання допомоги в кризових умовах, потребують специфічних психологічних характеристик, які сприяють їхній професійній ефективності та збереженню психічного здоров'я. Вони мають справлятися з високими рівнями стресу, емоційного навантаження і часто ризикують розвитком психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад. Психологічні характеристики, включаючи емоційний інтелект, гнучкість та адаптивність, є критично важливими для успішної роботи в цій сфері. Психологічна стійкість, емоційна регуляція та резильєнтність є ключовими характеристиками, що дозволяють гуманітарним працівникам справлятися з труднощами професійної діяльності. Для збереження психологічного благополуччя працівників важливо розробляти і впроваджувати системи психологічної підтримки.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСНОВ РОЗВИТКУ ПОТЕНЦІАЛУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ГУМАНІТАРНИХ ПРАЦІВНИКІВ В РОБОТІ З ВРАЗЛИВИМИ КАТЕГОРІЯМИ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

2.1. Соціально-психологічні основи розвитку потенціалу резильєнтності особистості

Через постійне зростання рівня стресу, викликів та напруження, формування потенціалу резильєнтності особистості, особливо серед представників професій, що піддаються регулярному впливу стресу, стає надзвичайно важливим. Знання про те, як і чому деякі люди можуть вистояти, відновитися і навіть психологічно зміцніти та розвинути після важких життєвих випробувань або катастроф, має велике значення для психологів, психотерапевтів та фахівців допоміжних професій. В цьому розділі ми спробуємо дослідити соціально-психологічні основи розвитку потенціалу резильєнтності особистості, а також коротко підсумуємо загальні підходи до захисних факторів та навичок, що асоціюються з психологічною резильєнтністю.

У сучасному зарубіжному науковому просторі прийнято розглядати резильєнтність у трьох основних площинах: 1) риса особистості як здатність долати труднощі (K. Connor, G. Davidson), 2) процес долаючої поведінки (G. Richardson, B. Neiger, K. Kumpfer) та 3) адаптаційно-захисний механізм (K. Bolton, R. Newman) [29] (Bolton K., 2013).

В межах цього дослідження поняття психологічної резильєнтності переважно буде розглянуто в площині особистості. В межах цього підходу визначення професора клінічної психології в Педагогічному коледжі Колумбійського університету G. Bonanno характеризує резильєнтність як здатність дорослої людини, яка зазнала впливу окремої потенційно руйнівної

події (як-от смерть близької людини або ситуація, що загрожує життю), утримувати відносно стабільні, здорові рівні психологічного та фізичного функціонування, а також здатність відчувати позитивні емоції та навчатись на власному досвіді [28] (Bonanno G., 2004). «Я б стверджував, що ми не можемо по-справжньому зрозуміти психопатологію, якщо ми не розуміємо нормативну реакцію», — сказав G. Bonanno, під час вручення премії Джеймса Маккіна Кеттелла на 31-му щорічному з'їзді APS в 2019 році у Вашингтоні, округ Колумбія. Тобто психологічна резильєнтність розглядається як нормативна реакція індивіда на стрес і потенційно травмуючі події.

A.S. Masten досліджуючи резильєнтність серед дітей, доходить схожого висновку, запевняючи, що резильєнтність є поширеною і що вона зазвичай виникає внаслідок нормативних функцій адаптаційних систем людини, при цьому найбільші загрози для людського розвитку становлять ті, які ставлять під загрозу ці захисні системи. Висновок про те, що резильєнтність складається із звичайних, а не надзвичайних процесів, пропонує більш позитивний погляд на розвиток і адаптацію людини, а також напрямок для підходів та практик, спрямованих на покращення розвитку дітей із ризиком проблем і психопатології [41] (Masten A.S., 2001).

D. Hellerstein розглядає психологічну резильєнтність, відокремлюючи її від фізичної резильєнтності (фізичної фортеці і витривалості), як науково обґрунтовану концепцію ефективного копінгу як засобу подолання хронічного стресу. Він вважає, що у зв'язку з такими психічними захворюваннями, як тривожні розлади та депресія, можна використовувати це розуміння резильєнтності для покращення довгострокового результату. Але резильєнтність також включає принципи, які застосовуються до всіх, а не лише до тих, хто страждає на психічні розлади. Психологічна резильєнтність, на думку вченого, включає в себе соціальні контакти, а саме їх підтримку та розвиток, соціальну

підтримку, пошук сенсу у складних життєвих подіях, саморозвиток, підвищення рівня освіти, вивчення психологічних технік, що можуть стати в нагоді при подоланні негативних наслідків після впливу факторів стресу [33] (Hellerstein D, 2011).

Незважаючи на те, що науковці по-різному трактують поняття психологічної резильєнтності, переважна більшість вчених, принаймні тих, що розглядають резильєнтність у межах рис особистості сходяться в тому, що вона є нормативною реакцією особистості на ситуації стресу або потенційно трамвуючі події та допомагає подолати руйнівні наслідки після негативного впливу таких подій.

Українська вчена Г.П. Лазос також вважає, що резильєнтність може розглядатися і як певна характеристика особистості, притаманна тій або іншій людині, і як динамічний процес, яка відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості [15] (Лазос Г. П., 2018).

На думку Кокуна О.М., резильєнтність – це розумова, фізична, емоційна та поведінкова здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач [11] (Кокун О. М., Мельничук Т. І., 2023).

Професор Києво-Могилянської Академії Чернобровкін В.М. зауважує ряд психосоціальних факторів, пов'язаних з поняттям резильєнтності, таких як: цілеспрямоване подолання, позитивні емоції, моральна мужність, когнітивна гнучкість, здатність регулювати емоції, мету або місію, увага до фізичного здоров'я, високий рівень позитивної соціальної підтримки. Атрибутами резильєнтності вважає самооцінювання, опору на власні сили та соціальну чуйність, та пропонує ряд дій, необхідних для збереження та посилення резильєнтності: прийняти, що зміни є частиною життя; дивитися на все в

перспективі; пам'ятати про хороші речі в житті; проводити практику усвідомленості; піклуватись про фізичне здоров'я; зосередитися на позитивних очікуваннях; визначити ресурси; підтримувати зв'язки; допомагати іншим; шукати можливості та помічників [25] (Чернобровкін В. М., Морозова О. Б., 2021).

Українська дослідниця Грубі Т.В. також вважає, що резильєнтність обумовлена такими рисами, як здатність до саморегуляції, життєстійкості, самоконтроль, мотивація успіху тощо. Серед когнітивних рис виділяються оптимістичне сприйняття реальності, когнітивна гнучкість, осмисленість життя, його націленість на досягнення певної мети, емоційний інтелект, уміння регулювати власні емоції тощо. До соціально-поведінкових рис належать належне виховання й соціалізація особистості, добрі стосунки з дорослими в дитинстві, наявність партнерів і друзів, сформований соціальний капітал, наголошує на важливості формування цих рис для забезпечення належного рівня резильєнтності, задля формування високої адаптивності особистості, забезпечення її психологічного благополуччя та соціального успіху [7] (Грубі Т. В., 2022).

В сучасних роботах українських науковців наводяться аналіз чинників розвитку резильєнтності, а також рекомендації по її вдосконаленню як самостійно, так і за допомогою психо-соціальної підтримки населення.

Коkun О.М. та співавтори наводять наступні чинники резильєнтності на основі аналізу зарубіжних джерел:

- турботливі стосунки всередині та поза сім'єю, які створюють любов і довіру, є прикладом для наслідування, заохочують і заспокоюють;
- здатність складати реалістичні плани та реалізовувати їх;
- впевненість у собі;
- комунікативні навички та навички вирішення проблем;

- здатність керувати емоціями [11] (Коkun О. М., Мельничук Т. І., 2023)

На думку Е. Грішина, психологічними чинниками розвитку резильєнтності є націленість життя на певну мету, почуття узгодженості життя, перевага позитивних емоцій, висока адекватна самооцінка, активний копінг, самоефективність, оптимізм, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших, когнітивна гнучкість, висока духовність особистості [6] (Грішин Е., 2021).

С. Кравчук у статті «Особливості поведінкових проявів психологічної пружності особистості як чинника запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту» [12] досліджує поняття життєстійкості та психологічної пружності (резильєнтності), їх структуру та вплив на психологічний стан людини під час воєнного конфлікту (Кравчук С., 2018). Автор наводить чинники розвитку психологічної пружності та життєстійкості особистості в умовах військового конфлікту, такі як соціальна підтримка, релігійність, наявність особистісних здібностей та можливості їх реалізації [12] (Кравчук С., 2018).

Питанню психо-соціальної підтримки населення в кризових умовах також присвячений навчально-методичний посібник «Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс» [20] (за заг. ред. Н. Гусак , 2017). Автори-науковці (С. Богданов, О. Бойко, Н. Гусак, А. Максименко, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін) підготували навчально-методичні матеріали для фахівців, які працюють у галузі психології та соціальної роботи, а також дослідили важливість проблеми розвитку компетентностей щодо підтримки людей в умовах стресу, травм і кризових ситуацій. Резильєнтність, як здатність людини пристосовуватись до негативних життєвих обставин та зберігати позитивний настрій та психічне здоров'я є провідною концепцією, на якій ґрунтується посібник [20] (за заг. ред. Н. Гусак , 2017).

2.2. Дослідження потенціалу резильєнтності гуманітарних працівників в роботі з вразливими категоріями населення України

Враховуючи труднощі з розробкою та операціоналізацією визначення психологічної резильєнтності, психологи також стикаються зі складністю її вимірювання. Загалом, було розроблено різні шкали для вимірювання рівня резильєнтності відповідно до різних визначень і факторів, які її складають. Хоча було розроблено ряд шкал для вимірювання резильєнтності, вони не є широко прийнятими і жодна з методик не визнана «золотим стандартом» вимірювання резильєнтності.

В основному інструменти для вимірювання психологічної резильєнтності орієнтовані на індивідуальну психодіагностику. На сьогоднішній день було розроблено різні методики, які міряють різні якості, фактори резильєнтності, а також мають специфічні ознаки: методики для різного віку опитуваних (діти, підлітки, дорослі, літні люди); різних категорій пацієнтів (наприклад, студенти, військові, особи, які пережили природні катастрофи, медики тощо) [15] (Лазос Г. П., 2018).

Найбільш поширені інструменти для вимірювання психологічної резильєнтності пройшли валідацію та були застосовані в різних емпіричних дослідженнях. Деякі інструменти психодіагностики було також адаптовано для використання в українському контексті і перекладі.

Виділяють наступні ключові методики для вимірювання рівню резильєнтності індивіда [15] (Лазос Г. П., 2018):

1. Шкала резильєнтності Коннора - Девідсона (CD - RISK; Connor-Davidson, 2003).
2. Багатовимірна шкала резильєнтності та показників відновлення від травми (MTRR; Harvy, 2003).

3. Шкала резильєнтності для дорослих (RSA; Friberg, Hjemdal, Rosenvinge, Martinussen, 2003).
4. Шкала відновлення після травми (TRS; Madsen, Abell, 2010).
5. Шкала резильєнтності (RS; Wagnild, Young, 1993).
6. Шкала реакцій на стресовий досвід (RSES; Johnson та ін., 2008).
7. Шкала резильєнтності для підлітків (READ; Hjemdal та ін., 2006).

На думку Лазос Г.П., ці шкали загальноприйняті в наукових дослідженнях, мають чітку систему оцінювання та інтерпретації результатів, орієнтовані на виявлення різних груп факторів, згідно з покладеною в їх основу теорією [15] (Лазос Г. П., 2018).

Втім в межах психодіагностичного інструментарію цього дослідження будуть використані тільки декілька методик, перерахованих вище, а також методики, які опосередковано співвідносяться з резильєнтністю, оскільки вони допомагають визначити, як різні особистісні риси та ресурси сприяють або перешкоджають розвитку потенціалу резильєнтності.

На думку Кокуна О.М. та співавторів, рівень резильєнтності особистості, загалом, зумовлюється такими психосоціальними факторами, як цілеспрямоване подолання, позитивні емоції, моральна мужність, когнітивна гнучкість, здатність регулювати емоції, мету або місію, увага до фізичного здоров'я, високий рівень позитивної соціальної підтримки [15] (Лазос Г. П., 2018). Отже, в цьому дослідженні доцільним буде розглянути взаємозв'язок між показниками резильєнтності респондентів та супутніх методик.

1) Найбільш розповсюдженим та валідованим в українському перекладі є методика вимірювання за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона.

Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale) [31] була розроблена для клінічної практики як спосіб вимірювання здатності справлятися зі стресом (Connor K. M., 2003). Перша версія шкали (CD-

RISC) складається з 25 тверджень і оцінює п'ять факторів: особиста компетентність, довіра /толерантність / посилення впливу стресу, прийняття змін і безпечні відносини, контроль, духовні впливи). Цей показник використовувався для оцінки змін у відповідь на медикаментозне втручання [31; 50] (Connor K. M., 2003; Windle G., Bennett K.M., Noyes J., 2011).

Як зауважують дослідники, шкала була сконструйована, маючи на увазі такі цілі: розробити дійсний і надійний показник для кількісної оцінки резильєнтності, щоб встановити контрольні значення резильєнтності загалом серед населення та в клінічних вибірках, а також оцінити здатність змінювати резильєнтність у відповідь на фармакологічне лікування в клінічній практиці [31] (Connor K. M., 2003).

Кожен елемент шкали оцінюється по 5-бальній системі, де 0 означає «ніколи», а 4 – «майже завжди». Можливі відповіді вибираються з наступного набору: 0 – Ніколи, 1 – Зрідка, 2 – Іноді, 3 – Часто, 4 - У більшості випадків. Можливий результативний бал може бути в діапазоні від 0 до 100. Більш високі бали є індикатором більш високої резильєнтності. Межі рівнів: 0-33 низький; 34-67 середній; 68-100 високий.

Наприклад, пункт 1 «Я здатний адаптуватись до змін, що відбуваються» відображає таку рису резильєнтності як адаптація до змін та труднощів, так само як і пункт 8 «Я звичайно відновлююсь після хвороб, ран та інших позбавлень». Пункт 11 «Я вірю, що можу досягти своїх цілей, незважаючи на перешкоди» розкриває таку властивість резильєнтності, як переконаність у подоланні стресорів та оптимізм. Пункт 13 «За часів стресу я знаю, де знайти допомогу» розкриває таку властивість резильєнтності, як вміння використовувати копінг соціальної допомоги. Пункт 14 «Під тиском я зберігаю концентрацію та чіткість думок» відображає мобілізаційний потенціал резильєнтності [15] (Лазос Г. П., 2018).

У подальших дослідженнях шкала резильєнтності Коннора-Девідсона була скорочена до 10 та 2 тверджень.

Шкала Коннора- Девідсона-10 була також перекладена українською мовою, валідована та апробована в клінічній практиці [27] (Школіна Н. В., 2020). В межах цього дослідження буде використана шкала резильєнтності Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10) як одна з основних методик психодіагностичного інструментарію. Це опитувальник для самостійного заповнення респондентом, що включає 10 запитань, розроблених у вигляді шкали Лайкерта з п'ятьма варіантами відповідей (0 = ніколи; 4 = майже завжди). Загальний бал становить суму відповідей, отриманих на кожен пункт (діапазон 0–40), а найвищі бали свідчать про найвищий рівень резильєнтності (див. Додаток А).

Вважається, що шкала резильєнтності Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10) включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів . Коkun О. М. та Мельничук Т. І. наводять наступні діапазони рівня резильєнтності (див табл.2.1), виведені на основі сучасного дослідження на репрезентативній вибірці респондентів [11] (Коkun О. М., Мельничук Т. І., 2023):

Таблиця 2.1

**Нормативні показники резильєнтності (у балах) на основі
дослідження Кокуна О. М. та Мельничук Т. І.**

№	Рівень резильєнтності	Бали	Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки
1	Низький	0 – 15	0 – 20 %
2	Нижчий за середній	16 – 20	21 – 40 %
3	Середній	21 – 25	41 – 60 %
4	Вищий за середній	26 – 30	61 – 80 %
5	Високий	31 – 40	81 – 100 %

Було також встановлено, що україномовна версія Шкали резильєнтності Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10) має достатній рівень надійності та внутрішньої узгодженості, що дозволяє використовувати її з науковою метою та у клінічній практиці [27] (Школіна Н. В., 2020).

2) Коротка шкала резильєнтності (Brief Resilience Scale)

Коротка версія шкали резильєнтності, запропонована Б. Смітом та співавторами [46] (B. W. Smith et al., 2008), була обрана для аналізу в цій роботі за принципом релевантності для використання в практичних дослідженнях резильєнтності населення, що постраждало від кризи (війни, стихійного лиха тощо). Шкала рекомендована для досліджень серед дорослого населення Референтною групою Міжвідомчого Постійного Комітету (англ. – Inter-Agency Standing Committee) з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації [35] (IASC, 2021). Ця шкала також рекомендована українськими дослідниками для визначення стійкості до стресових подій серед військовослужбовців з урахуванням дефіциту часу на проведення психодіагностичних заходів [23] (Кокун О.М. та ін., 2021).

Коротка шкала резильєнтності містить 6 тверджень. Наприклад, 1 «Для мене властиво швидко ставати самим собою після важких часів», або 5 «Як правило, подолання життєвих невдач займає в мене багато часу». Відповіді на твердження даються теж за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю не згоден» до «повністю згоден»). Три твердження є прямими і три – зворотними. Пункти 1, 3, 5 сформульовані позитивно, а пункти 2, 4, 6 сформульовані негативно. Шкала оцінюється методом зворотного кодування пунктів 2, 4 і 6 і знаходження середнього арифметичного шести елементів. Наступні інструкції використовуються для адміністрування шкали:

«Вкажіть, будь ласка, наскільки ви згодні з кожним з наступних тверджень, використовуючи наступну шкалу: 1 = Повністю не згоден, 2 = не згоден, 3 =

нейтрально, 4 = згоден, 5 = повністю згоден» (див. Додаток Б).

Методику можна вважати достатньо валідною та інформативною. Наприклад, за даними її апробації встановлені достовірні позитивні кореляційні зв'язки її показника з оптимізмом, метою в житті, активним подоланням, позитивною афективністю, прийняттям, рефреймінгом, та негативні зв'язки – з песимізмом, тривогою, алекситимією, депресією, сприйнятим стресом тощо [46] (B. W. Smith et al., 2008).

Незважаючи на те, що Коротка шкала резильєнтності досить широко використовується в практичних дослідженнях, на сьогодні ще немає валідованого та апробованого інструменту українською мовою, тому це є актуальним завданням для українських дослідників психологічної резильєнтності та способів її вимірювання.

3) **Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support – MSPSS)** є надійним і валідним показником сприйняття соціальної підтримки. Він використовувався в різних дослідженнях, включаючи дослідження психічного та фізичного здоров'я, подолання труднощів та соціальної підтримки (див. Додаток В) [16] (Мельник Ю. Б., Стаднік А. В., 2023).

Ця шкала була обрана для цього дослідження, тому що соціальна підтримка відіграє важливу роль у розвитку потенціалу резильєнтності, виступаючи своєрідним ресурсом, що допомагає людині справлятися з труднощами. Резильєнтність особистості і соціальна підтримка як її чинник взаємопов'язані тим, що соціальна підтримка може виступати одним з ключових факторів, які сприяють підвищенню рівня резильєнтності. Наявність підтримки з боку сім'ї, друзів чи колег допомагає людині легше переносити стресові ситуації, зміцнювати віру в себе та свої можливості. Це впливає на психологічний стан і покращує загальну здатність до відновлення після стресових подій. Таким чином,

використання Багатомірної шкали сприйняття соціальної підтримки разом із Короткою шкалою резильєнтності та Шкалою Коннора-Девідсона дозволить отримати глибше розуміння взаємодії між соціальною підтримкою та резильєнтністю, а також виявити важливі чинники, що впливають на психологічну резильєнтність індивіда.

4) **Тест емоційного інтелекту Шутте (SREIT)** - опитувальник Н. Шутте спрямований на вимір 4 аспектів емоційного інтелекту, що описано в дослідженнях Дж. Мейєра, П. Селовея і Д. Карузо (див. Додаток Г). Він містить 33 твердження, що оцінюються за 5 шкалами [30] (Schutte N. S. et al, 2002). На основі опитувальника визначається рівень емоційного інтелекту, який автори теорії визначають як когнітивне вміння розуміти та контролювати емоції. Вводяться поняття оцінка і вираження емоцій, регуляція емоцій, використання емоцій, які вимагають відповідних когнітивних навичок та процесів і пов'язані між собою. Опитувальник дозволяє отримати рівень емоційного інтелекту та здатності людини розуміти та контролювати свої та чужі емоції. Опитувальник може бути корисним як для професійного зростання та розвитку, так і для особистісного самовдосконалення [30] (Schutte N. S. et al, 2002).

В межах цього дослідження тест SREIT разом з методиками MSPSS, BRS та CD-RISC-10 нададуть більш повну картину того, як емоційний інтелект та соціальна підтримка впливають на резильєнтність. Емоційний інтелект можна розглядати як внутрішній ресурс людини, що допомагає розуміти й керувати емоціями в складних ситуаціях, а соціальна підтримка - більш зовнішній ресурс, що допомагає відновлюватися після стресу. Тест емоційного інтелекту Шутте (SREIT), використаний разом із шкалами MSPSS, BRS та CD-RISC-10, дасть змогу дослідити не лише рівень резильєнтності, а й розуміння емоцій, що сприяє кращій адаптації до життєвих труднощів і підвищенню стійкості до стресових ситуацій.

2.3. Психологічні та статистичні результати констатувального експерименту

Для психологічного та статистичного аналізу були використані 4 методики на вибірці 35 респондентів, з яких чоловіки складають 20% (7 з 35), а жінки 80% (28 з 35), що взяли участь у констатувальному експерименті. За всіма обраними методиками результати були розподілені за статтю (чоловіки/жінки) та за модальністю залучення у діяльності надання допомоги вразливим групам населення: напряду (надання послуг, консультацій, відповідей на питання, робота на горячій лінії, в центрах надання психо-соціальної підтримки тощо), опосередковано (керування та координація діяльності, управління, підтримка процесів тощо).

Результати дослідження за шкалою резильєнтності Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10) (див. Додаток А, Додаток Д) представлені у зведеній таблиці загальних результатів (див. табл. 2.2) у кількісному та відсотковому співвідношенні.

Таблиця 2.2

Рівень резильєнтності гуманітарних працівників за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10, з розподілом за статтю

Рівень резильєнтності	Стать					
	Чоловіки (n)	Чоловіки (%)	Жінки (n)	Жінки (%)	Всього (n)	Всього (%)
Низький	0	0%	0	0%	0	0%
Нижчий за середній	0	0%	1	4%	1	3%
Середній	2	29%	4	14%	6	17%
Вищий за середній	0	0%	6	21%	6	17%
Високий	5	71%	17	61%	22	63%
Всього	7	100%	28	100%	35	100%

Серед учасників констатувального експерименту не виявлено респондентів

з низьким рівнем резильєнтності, і тільки одна учасниця продемонструвала нижчий за середній рівень резильєнтності за першою методикою. Шість учасників (17% вибірки), з яких двоє чоловіків (29% від кількості чоловіків) та четверо жінок (14% від кількості жінок), демонструють середній рівень резильєнтності. Ще шестеро учасників (17% загальної кількості) є жінками з вищим за середній рівень, що свідчить про їхні високі показники резильєнтності. Найбільшу групу складають 22 учасники (63% загальної кількості), з яких п'ять чоловіків (71% від чоловіків) та 17 жінок (61% від жінок), що мають високий рівень резильєнтності, і це є позитивним показником.

Таблиця 2.3

**Рівень резильєнтності гуманітарних працівників за шкалою
резильєнтності Коннора-Девідсона-10, за залученістю у роботі з
постраждалим населенням**

Рівень резильєнтн ості	Залученість у роботі з постраждалим населенням					
	Напря му (n)	Напря му (%)	Опосередков ано (n)	Опосередков ано (%)	Всього (n)	Всього (%)
Низький	0	0%	0	0%	0	0%
Нижчий за середній	1	5%	0	0%	1	3%
Середній	2	11%	4	25%	6	17%
Вищий за середній	5	26%	1	6%	6	17%
Високий	11	58%	11	69%	22	63%
Всього	19	100%	16	100%	35	100%

За розподілом за залученістю у роботі з постраждалим населенням (див. табл. 2.3), тільки один респондент (3% від загальної кількості) з нижчим за середній рівнем резильєнтності працює напряму з постраждалим населенням, в

той час як жоден з респондентів, що залучені опосередковано, не продемонстрував цей рівень. Середній рівень резильєнтності виявився у 6 учасників (17% від загальної кількості), з яких 2 працюють напряду (11% від тих, хто працює напряду), а 4 опосередковано (25% від тих, хто працює опосередковано). Щодо вищого за середній рівень, 5 учасників (17% від загальної кількості) працюють напряду, а лише 1 – опосередковано (6%). Найбільша група з 22 учасників (63% загальної кількості) має високий рівень резильєнтності, з яких 11 працюють напряду (58% від тих, хто працює напряду) та 11 опосередковано (69% від тих, хто працює опосередковано). Це свідчить про те, що більшість гуманітарних працівників, незалежно від форми залученості, демонструють високі показники резильєнтності.

Загалом середній показник резильєнтності (медіана) за шкалою резильєнтності Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10) складає 30.91 серед всієї групи респондентів, та 30.57 серед жінок і 32.29 серед чоловіків, що свідчить про незначно вищий показник резильєнтності серед чоловіків за запропонованою методикою.

Результати дослідження за другою методикою, Короткою шкалою резильєнтності (див. Додаток Б, Додаток Е) представлені у зведеній таблиці загальних результатів (див. табл. 2.4) у кількісному та відсотковому співвідношенні.

Таблиця 2.4

**Рівень резильєнтності гуманітарних працівників за Короткою
шкалою резильєнтності, за статтю**

Рівень резильєнтності	Стать					
	Чоловік и (n)	Чоловік и (%)	Жінки (n)	Жінки (%)	Всього (n)	Всього (%)
Низький	1	14%	5	18%	6	17%
Середній	5	71%	23	22%	28	80%
Високий	1	14%	0	0%	1	3%
Всього	7	100%	28	100%	35	100%

Результати дослідження рівня резильєнтності гуманітарних працівників за Короткою шкалою резильєнтності показують, що 6 учасників (17%) мають низький рівень резильєнтності, серед яких 1 чоловік (14% чоловіків) і 5 жінок (18% жінок). Це контрастує з даними за методикою Коннора-Девідсона-10, де не спостерігалось жодного респондента з низьким рівнем резильєнтності. В обох методиках є висока частка учасників з середнім рівнем резильєнтності, проте за Короткою шкалою резильєнтності цей показник становить 28 учасників (80%), що є значно вищим у порівнянні з 6 учасниками (17%) за шкалою Коннора-Девідсона-10.

Що стосується високого рівня резильєнтності, то за Короткою шкалою резильєнтності лише 1 учасник (3%) має цей показник, тоді як за методикою Коннора-Девідсона-10 його демонструють 22 учасники (63%). Це вказує на те, що більшість гуманітарних працівників, що взяли участь у тестуванні за методикою Коннора-Девідсона-10, продемонстрували високий рівень резильєнтності. Розподіл за статтю також показує, що жінки мають вищі показники резильєнтності у категорії «середній» за Короткою шкалою

резильєнтності, тоді як за методикою Коннора-Девідсона-10 домінують показники високої резильєнтності серед чоловіків. Це ймовірно свідчить про відмінності в сприйнятті резильєнтності в залежності від обраної методики.

Дані за Короткою шкалою резильєнтності демонструють певні відмінності у розподілі рівнів резильєнтності між працівниками, які залучені напряду та опосередковано у роботі з постраждалим населенням (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

**Рівень резильєнтності гуманітарних працівників за Короткою
шкалою резильєнтності, за залученістю у роботі з постраждалим
населенням**

Рівень резильєнтно сті	Залученість у роботі з постраждалим населенням					
	Напря му (n)	Напря му (%)	Опосередк овано (n)	Опосередк овано (%)	Всього (n)	Всього (%)
Низький	4	21%	2	13%	6	17%
Середній	14	74%	14	88%	28	80%
Високий	1	5%	0	0%	1	3%
Всього	19	100%	16	100%	35	100%

За Короткою шкалою резильєнтності, 21% (4 учасники) з тих, хто працює напряду, мають низький рівень резильєнтності, тоді як серед респондентів, залучених опосередковано, цей показник становить 13% (2 учасники). Більшість респондентів (80%) демонструють середній рівень резильєнтності: серед них 14 учасників працюють напряду (74% цієї підгрупи) та 14 учасників опосередковано, що становить 88% цієї когорти. Високий рівень резильєнтності за Короткою шкалою резильєнтності виявили лише 5% (1 учасник) з тих, хто працює напряду, тоді як серед респондентів, залучених опосередковано, не було виявлено жодного учасника з цим рівнем.

Порівняно з результатами за методикою Коннора-Девідсона, можна помітити, що загальна картина резильєнтності залишається подібною. Проте, за методикою Коннора-Девідсона, не було жодного учасника з низьким рівнем резильєнтності, а за Короткою шкалою їхня частка становить 17%. Дослідження за обома шкалами вказують на переважну більшість респондентів зі середнім та високим рівнем резильєнтності, проте Коротка шкала демонструє дещо вищі показники середнього рівня у групі респондентів, що залучені опосередковано (88% проти 25% за Коннора-Девідсона). Водночас, Коротка шкала показує вищий відсоток респондентів з низьким рівнем резильєнтності серед тих, хто працює напівпрямую. Це свідчить про різницю в оцінках резильєнтності в залежності від використаної методики та може вказувати на потребу в більш детальному дослідженні чинників, що впливають на резильєнтність гуманітарних працівників.

Загалом середній показник резильєнтності за Короткою шкалою резильєнтності складає 3.40 серед всієї групи респондентів, та 3.38 серед жінок і 3.50 серед чоловіків, що аналогічно зі шкалою Коннора-Девідсона, теж свідчить про незначно вищий показник резильєнтності серед чоловіків за запропонованою методикою.

Результати дослідження за третьою методикою, Багатомірною шкалою сприйняття соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support – MSPSS) (див. Додаток В, Додаток 3) представлені у зведеній таблиці загальних результатів (див. табл. 2.6) у кількісному та відсотковому співвідношенні.

Таблиця 2.6

**Рівень соціальної підтримки гуманітарних працівників за
Багатомірною шкалою сприйняття соціальної підтримки, за статтю**

Рівень соціальної підтримки	Стать					
	Чоловік и (n)	Чоловіки (%)	Жінки (n)	Жінки (%)	Всього (n)	Всього (%)
Низький	0	0%	0	0%	0	0%
Середній	1	14%	7	25%	8	23%
Високий	6	86%	21	75%	27	77%
Всього	7	100%	28	100%	35	100%

Результати дослідження за запропонованою методикою показали, що більшість учасників високо оцінюють загальний рівень соціальної підтримки у своєму житті. Серед чоловіків ця частка становить 86%, а серед жінок 75%. Це свідчить про загальну позитивну оцінку наявності соціальних зв'язків та допомоги з боку оточення (родини, друзів та інших важливих у житті людей). Водночас 25% жінок та 14% чоловіків оцінили рівень підтримки як середній, що може відображати певні відмінності у сприйнятті підтримки залежно від статі. Жоден із учасників не повідомив про низький рівень соціальної підтримки, що є позитивним показником. Загалом 77% респондентів високо оцінюють рівень соціальної підтримки, яку вони отримують у житті, що свідчить про наявність міцних соціальних зв'язків та задоволеність отриманою допомогою від родини, близьких і друзів. Ці результати мають важливе значення для гуманітарних працівників, адже високий рівень соціальної підтримки, сприйнятий у їхньому житті загалом, може бути важливим ресурсом для підтримання їхнього психологічного благополуччя та стійкості перед стресовими факторами роботи з вразливими категоріями населення України.

Дані, представлені у таблиці 2.7 ілюструють рівень сприйнятої соціальної підтримки серед гуманітарних працівників залежно від типу залученості в роботу з постраждалим населенням.

Таблиця 2.7

Залученість у роботі з постраждалим населенням						
Рівень підтримки	Напряму у (n)	Напряму у (%)	Опосередковано (n)	Опосередковано (%)	Всього о (n)	Всього (%)
Низький	0	0%	0	0%	0	0%
Середній	5	26%	3	19%	8	23%
Високий	14	74%	13	81%	27	77%
Всього	19	100%	16	100%	35	100%

Загалом, 77% респондентів демонструють високий рівень соціальної підтримки. Зокрема серед тих, хто залучений напряму до роботи з постраждалим населенням, цей показник становить 74%, а серед тих, хто працює опосередковано він трохи вищий, на рівні 81%. Це може свідчити про загалом високий рівень відчуття підтримки серед працівників, незалежно від форми їхньої взаємодії з постраждалими. Водночас, 26% працівників із прямою залученістю та 19% із опосередкованою залученістю відчують соціальну підтримку на середньому рівні, що може вказувати на певні відмінності в їхніх потребах або очікуваннях щодо підтримки. Жоден із респондентів не оцінив рівень підтримки як низький, що є позитивним показником. Ці результати можуть бути корисними для подальшого вдосконалення програм підтримки, враховуючи, що працівники з прямою взаємодією із постраждалим населенням, можливо, стикаються з іншими викликами, ніж ті, хто залучений опосередковано.

Результати дослідження за четвертою методикою, тестом емоційного інтелекту Шутте (SREIT) (див. Додаток Г, Додаток К) представлені у зведених

таблиці загальних результатів (див. табл. 2.8) у кількісному та відсотковому співвідношенні.

Таблиця 2.8

**Рівень емоційного інтелекту працівників за тестом Н. Шутте
(за статтю)**

Рівень емоційного інтелекту	Стать					
	Чоловік и (n)	Чоловіки (%)	Жінки (n)	Жінки (%)	Всього (n)	Всього (%)
Низький	2	29%	3	11%	5	14%
Середній	3	43%	22	79%	25	71%
Високий	2	29%	3	11%	5	14%
Всього	7	100%	28	100%	35	100%

Дані таблиці 2.8 показують рівень емоційного інтелекту (EI) гуманітарних працівників з розподілом за статтю. Серед тих, хто має низький рівень емоційного інтелекту, чоловіки складають 29% від своєї групи, тоді як серед жінок цей показник нижчий - 11%. В цілому, лише 14% респондентів демонструють низький рівень емоційного інтелекту за методикою Н. Шутте.

У той же час серед жінок 79% мають середній рівень EI , тоді як у чоловіків цей показник лише 43%. Це може свідчити про те, що жінки в цій вибірці демонструють вищий рівень емоційного інтелекту.

Дані, представлені у таблиці 2.9 ілюструють рівень емоційного інтелекту серед гуманітарних працівників залежно від типу залученості в роботу з постраждалими населенням.

Таблиця 2.9

Рівень емоційного інтелекту працівників за тестом Н. Шутте, за залученістю

Залученість у роботі з постраждалим населенням						
Рівень емоційного інтелекту	Напрямую (n)	Напрямую (%)	Опосередковано (n)	Опосередковано (%)	Всього (n)	Всього (%)
Низький	2	11%	3	19%	5	14%
Середній	15	79%	10	63%	25	71%
Високий	2	11%	3	19%	5	14%
Всього	19	100%	16	100%	35	100%

Аналіз даних, представлених у таблиці, показує, що більшість гуманітарних працівників (71%) мають середній рівень емоційного інтелекту. Це свідчить про те, що вони здатні адекватно сприймати та управляти емоціями, що є важливим для їхньої роботи з постраждалим населенням. Проте працівники з прямою залученістю демонструють вищі показники емоційного інтелекту (79%) в порівнянні з тими, хто залучений опосередковано (63%).

Втім варто звернути увагу на те, що лише 14% працівників мають низький або високий рівень емоційного інтелекту. Це може свідчити про необхідність корекційних заходів в цій сфері, тому що підвищення емоційного інтелекту серед гуманітарних працівників може поліпшити їхню ефективність у роботі з вразливими категоріями населення України.

Аналізуючи рівень емоційного інтелекту за субшкалами з розподілом за статтю (див. табл. 2.10), чоловіки і жінки демонструють схожі результати, але з певними відмінностями в окремих аспектах (субшкалах). Наприклад, жінки мають трохи вищі середні значення в оцінюванні та вираженні емоцій (3.83) та

регуляції своїх емоцій (4.05). Це може вказувати на те, що жінки більш схильні до самоусвідомлення і вміння виражати свої емоції.

Таблиця 2.10

Рівень емоційного інтелекту за субшкалами (середні значення по шкалі Лайкерта від 1 до 5) , за статю

Рівень емоційного інтелекту	Стать	
	Чоловіки (n)	Жінки (n)
Оцінювання та вираження емоцій	3.74	3.825
Регуляція своїх емоцій	3.94	4.05
Регуляція емоцій інших	3.83	3.70
Використання емоцій під час вирішення проблем	4.17	3.96
По всій шкалі	3.89	3.88

Водночас чоловіки показують кращі результати в використанні емоцій під час вирішення проблем (4.17), що може свідчити про їхню здатність застосовувати емоційний інтелект у практичних ситуаціях. Щодо регуляції емоцій інших, чоловіки також мають вищий показник (3.83) у порівнянні з жінками (3.70). Загалом, середні оцінки по всій шкалі (3.89 для чоловіків і 3.88 для жінок) свідчать про схожу загальну ефективність в емоційному інтелекті, проте акценти у розвитку навичок різняться.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Зростання рівня стресу, навантаження та частота потенційно травматичних подій у сучасних реаліях обумовлюють необхідність формування та підтримки резильєнтності, особливо для фахівців, діяльність яких пов'язана з регулярним стресом, в тому числі гуманітарних працівників. Резильєнтність розглядається як здатність людини не лише подолати складні життєві обставини, зберігаючи психічну стійкість, а й знайти в них ресурси для особистісного зростання. У розділі 2 було наведено аналіз основних наукових підходів до розуміння резильєнтності та узагальнено основні захисні фактори, що сприяють розвитку психологічної резильєнтності. Було з'ясовано, що поняття резильєнтність відповідно до індивідуальних і особистісних характеристик особистості розкривається переважно як особистісна якість, що дозволяє людині протистояти різноманітним стресовим факторам і успішно долати найважчі моменти в своєму житті.

Дослідження таких учених, як G. Bonanno і A.S. Masten, показують, що резильєнтність є загальнопоширеним явищем і проявляється завдяки функціонуванню адаптивних систем особистості. Соціальна підтримка, оптимістичне ставлення, когнітивна гнучкість та здатність визначати життєві цілі відіграють ключову роль у формуванні резильєнтності, сприяючи адаптації людини до стресових ситуацій і розвитку її потенціалу.

В результаті теоретично-методологічного аналізу наукових джерел було виявлено та проаналізовано основні підходи до психодіагностики психологічної резильєнтності, було виділено низку шкал, які пройшли валідацію і апробацію, та були визнані ключовими методиками для вимірювання рівню резильєнтності особистості. Зосереджуючи увагу на інструментах вимірювання психологічної резильєнтності та суміжних методик, актуальних для використання у констатувальному експерименті, було обрано чотири найбільш валідовані

інструменти для поглибленого аналізу: шкала резильєнтності Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10), коротка шкала резильєнтності (Brief Resilience Scale), багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support – MSPSS) та тест емоційного інтелекту Шутте (SREIT). Їх застосування у комплексі дозволяє детальніше оцінити рівень резильєнтності та врахувати важливі чинники, що сприяють її розвитку, включаючи соціальну підтримку та емоційний інтелект.

Вибірка для констатувального експерименту включала 35 гуманітарних працівників, серед яких 20% чоловіків та 80% жінок. Психологічний та статистичний аналіз проводився за допомогою чотирьох методик, включаючи шкали резильєнтності та емоційного інтелекту. Результати були розподілені за статтю та за формою участі в роботі з постраждалим населенням - напряду чи опосередковано. Першою методикою була шкала Коннора-Девідсона-10, за якою більшість учасників продемонстрували високий рівень резильєнтності.

Аналіз за Короткою шкалою резильєнтності показав трохи відмінні результати, а саме частка респондентів із низьким рівнем резильєнтності склала 17%, тоді як за Коннора-Девідсона-10 таких не було виявлено. Це може вказувати на різне сприйняття резильєнтності, залежно від обраної методики.

Дослідження соціальної підтримки за Багатомірною шкалою MSPSS засвідчило високий рівень соціальних зв'язків серед респондентів. Зокрема, 77% учасників відчують високий рівень соціальної підтримки з боку родини та друзів, що є позитивним чинником для розвитку потенціалу резильєнтності гуманітарних працівників у складних умовах.

За результатами тесту емоційного інтелекту (EI) Шутте, більшість гуманітарних працівників мають середній рівень EI. Проте було виявлено відмінності: жінки частіше демонструють середній рівень EI, тоді як серед чоловіків спостерігається більше низьких та високих рівнів.

РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ПОТЕНЦІАЛУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ГУМАНІТАРНИХ ПРАЦІВНИКІВ В РОБОТІ З ВРАЗЛИВИМИ КАТЕГОРІЯМИ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

3.1. Теоретичні та методологічні засади розробки програми соціально-психологічного тренінгу по розвитку потенціалу резильєнтності

Термін «соціально-психологічний тренінг» (СПТ) використовується для позначення групових форм психологічної роботи з людьми. На думку Афанасьєвої Н. Є., першим аспектом СПТ є спрямованість на розвиток компетентності у спілкуванні [3] (Афанасьєва Н. Є, 2015).

У складі компетентності виділяють наступні компоненти:

- когнітивний (пізнавальний) - орієнтованість, психологічні знання і перцептивні здібності;
- поведінковий – уміння і навички;
- емоційний - соціальні установки, досвід, система стосунків особистості [3] (Афанасьєва Н. Є, 2015).

Розвиток пізнавального компонента в ході тренінгу можна розглядати як поглиблене самопізнання і пізнання партнерів у спілкуванні, а також отримання знань, що стосуються психології спілкування в усьому різноманітті його форм і ситуацій.

Поведінковий компонент включає володіння вербальними і невербальними засобами соціальної поведінки і полягає в умінні ефективно використовувати різноманітні засоби спілкування.

Емоційний компонент включає:

- емоційний досвід спілкування – завдяки досвіду у людини формуються внутрішні установки у спілкуванні, психологічні позиції.

- позитивне самовідношення і самоприйняття
- налаштованість на партнера по спілкуванню [3] (Афанасьєва Н. Є, 2015).

Втім, у тренінгових групах завжди наявний інший аспект спрямованості безпосередньо на роботу з особистістю. Отже, соціально-психологічний тренінг – це сфера практичної психології, орієнтована на використання активних методів різних видів групової психологічної роботи з метою розвитку компетентності у спілкуванні й особистісного зростання [3] (Афанасьєва Н. Є, 2015).

Зливков В.Л. та Лукомська С.О виділяють ще дві супутні цілі тренінгу: розвиток активної соціально-психологічної позиції учасника тренінгу, тобто здатності людини виробляти суспільно значущі перетворення в сфері міжособистісних відносин та підвищення психологічної культури як істотного аспекту всебічного розвитку особистості [8] (Зливков В.Л., Лукомська С.О., 2022).

Тренінг спрямований на когнітивні та поведінкові зміни учасників, які можливі лише за ретельної підготовки його програми, наявності зворотного зв'язку та методів оцінки його ефективності. Зазвичай, розробка тренінгової програми базується на запитах, потребах організації, групи, спільноти, яка його замовляє [8] (Зливков В.Л., Лукомська С.О., 2022).

На сьогоднішній день все більш актуальною постає проблематика навчання дорослих (англ. adult learning). У навчанні дорослих часто застосовується поняття навчання як процесу, за допомогою якого створюються знання отримані через трансформацію досвіду (D.Kolb). На думку О. Пашко, використання циклу Колба (див. Рис.1) в рамках кожної окремої тематики дозволяє досягати результатів в усіх трьох навчальних сферах особистості: знань- умінь–цінностей [18] (Пашко О, 2013).

Отже, розглядаючи цикл Колба в парадигмі навчання дорослих (див. рис

3.1.), кожен етап можна трактувати як етап тренінгу:

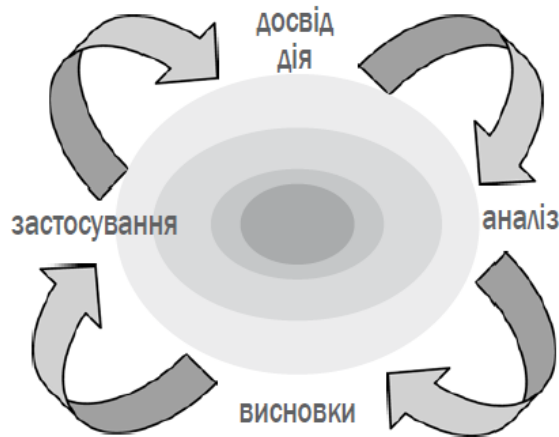


Рис 3.1. Цикл навчання Д. Колба

- перший етап – актуалізація досвіду учнів;
- другий етап – рефлексивні спостереження (аналіз отриманого досвіду);
- третій етап – абстрактна концептуалізація (побудова моделі, що описує отриману інформацію, генерація ідей, висновків і взаємозв'язків);
- четвертий етап – експериментування/тестування на практиці (отримані знання переносяться у життя).

О. Пашко визначила принципи навчання дорослих, спираючись на власний практичний досвід [18] (Пашко О, 2013). Згідно з дослідницею, процес навчання дорослих має бути зорієнтований на:

1. Навчальні потреби учасників (визначаються учасниками) і вимоги (визначаються інституцією або керівниками семінару і погоджуються з учасниками). Вимоги і потреби закладають змістові рамки навчання, характерною ознакою яких є дуже обмежений і конкретний зміст, а не широко як в освіті.

2. опрацювання практики учасників (спільно з групою визначаються проблеми і працюємо для їх вирішення; але проблеми не є справою лише викладача (тренера), він орієнтується на ресурс групи дорослих і досвідчених осіб) і дію і переживання (тобто на «роблення» того, що «зачіпає» учасника, а не просто на слухання)

3. партнерський простір (а не на директивні і одно направлені стосунки: від викладача до учня)

4. дотримання ефективної комунікативної культури (вміти слухати і чути інших, вміти формулювати свої і толерувати інші погляди).

Ці принципи, запропоновані О. Пашко, важливі для розробки ефективної тренінгової програми з розвитку резильєнтності для гуманітарних працівників. Вони враховують особливості навчання дорослих та сприяють розвитку практичних і психологічних навичок, необхідних у складних і стресових умовах роботи. Орієнтація на потреби учасників дозволить зосередитися на конкретних навичках, що відповідають їхнім професійним викликам, а акцент на практичний досвід і активну взаємодію дасть змогу вирішувати реальні проблеми через залучення групи. Партнерський підхід і атмосфера підтримки сприятимуть розвитку командної єдності, а ефективна комунікація допоможе краще зрозуміти і підтримати один одного. Усе це підвищить здатність до адаптації та резильєнтності в умовах високого стресу.

Теорія соціально-психологічного тренінгу поведінки, розроблена М. Форвергом і Т. Альбергом, також є актуальною для розробки ефективної тренінгової програми з розвитку резильєнтності для гуманітарних працівників. Працюючи у напрямі навчання учасників групи різними соціально-позитивними формами поведінки, вчені визначили, що тренінгова група у процесі роботи проходить певні фази розвитку.

На основі аналізу матеріалу, отриманого в ході проведення різних СПТ

поведінки, М. Форверг запропонував структурну схему організації СПТ, виділивши такі фази процесу СПТ [3] (Афанасьєва Н. Є, 2015):

1. Фаза розминки.

Мета цієї фази: запустити групові процеси, налагодити процес міжособистісних стосунків у групі.

Завдання цієї фази: 1. зняти тривогу, спонукати учасників до дії; 2. розім'яти групу, щоб вона почала діяти як єдиний організм;

2. Фаза активізації групи.

Мета фази: створити атмосферу довіри у групі, щоб кожен учасник відчував свою необхідність у групі.

Завдання фази: 1. привести групу в оптимальний стан для тренінгу; 2. ще більше зменшити напругу учасників групи; 3. створити атмосферу довіри і контакту. Завдання фази активізації вважаються виконаними, якщо: 1. склалася групова ієрархія; 2. визначилися лідери, активізувався процес лідерства; 3. склалася атмосфера активного обміну думками і почуттями; 4. кожен учасник досяг своєї позиції і відчуває свою важливість; 5. переважає позитивний настрій; 6. склалася комунікативна система.

3. Фаза лабілізації.

Мета фази: корекція самооцінки особистості.

Завдання фази: емоційний струс особистості.

Лабілізація – це емоційний струс особистості, переживання різноманіття почуттів, яке виникає внаслідок усвідомлення особою невідповідності звичних форм поведінки і невідповідності уявлень про саму себе. З точки зору особистісно-орієнтованих тренінгів, лабілізація є основою або пусковим механізмом, що спонукає до розвитку і зміни особистості.

Ознаки проходження фази лабілізації: 1. учасники групи зазнали стану тривоги або страху відносно власної невідповідності у групі при виконанні вправ,

що вимагають саморозкриття; 2. учасники відчули певні переживання невпевненості, безпорадності при виконанні вправ; 3. в учасників виникає потреба опанувати правильні форми поведінки в пережитих ситуаціях; 4. виникають питання в учасників типу «Що буде далі»?

4. Фаза введення орієнтовних основ, або когнітивних схем.

Мета: – підготувати учасників групи до перенавчання новим правилам поведінки; – запрограмувати свідомість учасників групи на правила оптимальної поведінки.

Завдання: 1. повернути всім учасникам групи впевненість у собі; 2. зібрати всі установки членів групи воєдино; 3. ввести у свідомість учасників групи нові правила поведінки; 4. підняти рівень саморегуляції поведінки з імпульсивного до свідомо контролюваного прояву нової поведінки.

5. Фаза оволодіння новими прийомami поведінки

Мета фази: тренування нових навичок поведінки.

Завдання фази: виконання певних вправ на тренування і закріплення нових комунікативних навичок і прийомів поведінки.

6. Фаза закінчення.

Це змістовний і емоційний підсумок тренінгу. Ця фаза настає, коли виконані цілі і завдання, поставлені перед групою. Закінчується тренінг рефлексією усіх подій у групі [3] (Афанасьєва Н. Є, 2015).

Отже, фази, розроблені М. Форвергом, надають логічну послідовність для програми розвитку резильєнтності гуманітарних працівників, що допомагає поступово залучати учасників і готувати їх до глибокої роботи над собою. Розминка створює комфортну атмосферу і дає можливість учасникам зняти напругу, активізація налаштовує на довірливу взаємодію. Етап лабілізації вносить необхідний емоційний струс, що стимулює рефлексію та відкритість до змін. Фаза введення когнітивних схем допомагає закріпити нові установки, а етап

освоєння нових технік дає змогу відпрацювати навички для ефективного реагування на стрес. Завершальна фаза підсумовує досвід і сприяє глибшій рефлексії, зміцнюючи почуття єдності в групі.

3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу щодо розвитку потенціалу резильєнтності гуманітарних працівників

Тема соціально-психологічного тренінгу: «Розвиток потенціалу резильєнтності гуманітарних працівників в роботі з вразливими категоріями населення України»

Мета соціально-психологічного тренінгу:

- ефективне формування та підвищення резильєнтності гуманітарних працівників в умовах роботи з вразливими категоріями населення України.

Завдання соціально-психологічного тренінгу:

1. Ознайомити учасників тренінгу з поняттям «резильєнтність» та чинниками її розвитку.
2. Поглибити розуміння учасниками власних внутрішніх ресурсів та усвідомлення своєї здатності до резильєнтності.
3. Розвинути вміння, способи та навички зміцнення резильєнтності через практичні вправи.
4. Сформувати навички розпізнавання та управління власними емоціями для зменшення стресу у роботі з вразливими категоріями населення.
5. Допомогти гуманітарним працівникам навчитися ефективно використовувати соціальну підтримку оточення як важливий ресурс у розвитку потенціалу резильєнтності.

Учасники тренінгу: гуманітарні працівники з як мінімум одним показником

з 4 психодіагностичних методик, застосованих у констатувальному експерименті, на рівні «низький», або три показники на рівні «середній» або два показники на рівні «середній» і один «вищий за середній».

Кількість учасників - 15 (з них 12 жінок і 3 чоловіки).

Тривалість тренінгу: 3 дні по 4 години.

Форма проведення: інтерактивна, основана на принципах навчання дорослих (О. Пашко)

Методи навчання: теоретичні лекції, практичні вправи, арт-терапевтичні вправи, пленарні дискусії, обговорення в малих групах, обмін досвідом, мозковий штурм, рольова гра тощо.

Програма тренінгу для кожного дня представлена у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Зміст	Хв.
День 1	240
Фаза розминки	60
Представлення тренера. Формальне відкриття заходу. Оголошення теми, мети та завдань тренінгу. Практична інформація	15
Вступна бесіда «Основні норми спілкування у тренінговій групі»	10
Вправа «Апельсин»	10
Гра «Знайомство»	15
Вправа «Мої очікування від тренінгу»	10
Фаза активізації групи	30
Вправа. «Сніданок. Обід. Вечеря».	30
Перерва	10
Фаза лабілізації	40
Вправа «Область невідомого»	

Продовження таблиці 3.1

Фаза введення орієнтовних основ, або когнітивних схем.	40
Теоретична лекція (презентація). Що таке резильєнтність. Історія виникнення поняття. Сучасні підходи до розуміння резильєнтності. Резильєнтність як процес, результат та риса особистості. Резильєнтність у надзвичайних ситуаціях	25
Питання та відповіді. Пленарна дискусія	15
Перерва	15
Фаза оволодіння новими прийомами поведінки	45
Вправа «Моє місце сили»	20
Теоретична лекція (презентація). Чинники розвитку резильєнтності (турботливі стосунки всередині та поза сім'єю; здатність складати реалістичні плани та реалізовувати їх; впевненість у собі; комунікативні навички та навички вирішення проблем; здатність керувати емоціями тощо)	15
Питання та відповіді. Пленарна дискусія	10
Фаза закінчення.	10
Групова рефлексія та зворотній зв'язок.	
День 2	240
Фаза розминки	20
Груповий енерджайзер «Хто є лідер?».	10
Ресар (Коротке повторення вивченого).	10
Фаза активізації групи	20
Вправа «Емоційний барометр»	

Продовження таблиці 3.1

Фаза лабілізації	50
Вправа «Розморозка емоцій»	30
Вправа «Мозковий штурм – види емоцій та почуттів та їх регуляція».	20
Перерва	15
Фаза введення орієнтовних основ, або когнітивних схем.	40
Теоретична лекція (презентація). Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. Рівні емоційного інтелекту. Оцінювання та вираження емоцій. Регуляція своїх емоцій. Регуляція емоцій інших. Використання емоцій під час вирішення проблем. Вплив емоційного інтелекту на розвиток резильєнтності у ситуаціях невизначеності та стресу. Практичні стратегії розвитку емоційного інтелекту для підвищення резильєнтності. Техніки для розвитку самоусвідомлення: ведення емоційного щоденника, рефлексія власних емоцій. Практики саморегуляції: техніки глибокого дихання, методи управління стресом (наприклад, візуалізація та заземлення). Вправи на розвиток соціальної обізнаності: активне слухання, емпатія, зокрема в роботі з вразливими категоріями населення. Управління стосунками: побудова довірливих стосунків на основі поваги, конструктивне вирішення конфліктів. Рекомендації щодо поступового впровадження цих навичок у повсякденну роботу для покращення емоційної стійкості.	25
Питання та відповіді. Пленарна дискусія	15

Продовження таблиці 3.1

Фаза оволодіння новими прийомами поведінки	70
Груповий енерджайзер «Настрій»	10
Вправа (рольова гра) «Співчуття та активне слухання»	25
Перерва	15
Вправа: «Техніка заземлення 5–4–3–2–1»	20
Фаза закінчення	25
Гра «Комплімент»	15
Групова рефлексія та зворотній зв'язок.	10
День 3	240
Фаза розминки	20
Груповий енерджайзер.	5
Ресар (повторення вивченого) і планування дня.	15
Фаза активізації групи	25
Вправа «Шлях до резильєнтності»	
Фаза введення орієнтовних основ, або когнітивних схем.	45
Вправа «Долонька вдячності»	15
Теоретична лекція (презентація). Соціальні зв'язки та підтримка як важливий компонент резильєнтності. Значення соціальної підтримки. Вплив взаємодії з іншими на здатність долати труднощі. Роль соціальної підтримки у формуванні резильєнтності. Спільноти як джерело резильєнтності. Комунікативні навички та навички вирішення проблем. Вплив соціальної підтримки на зниження стресу та підвищення якості життя. Рекомендації з розвитку соціальної підтримки для підвищення резильєнтності	30
Перерва	15

Продовження таблиці 3.1

Фаза оволодіння новими прийомами поведінки	90
Вправа «Мій круг підтримки»	20
Вправа «Мости підтримки»	20
Рольова гра «Підтримка в кризовій ситуації»	30
Вправа «Скринька-підтримка»	20
Перерва	15
Фаза закінчення	30
Інформаційне повідомлення. Додаткові інтернет-ресурси, посібники та онлайн-тренінги та платформи з тематики психічного здоров'я та розвитку резильєнтності. Питання та відповіді	15
Вправа «Прощання»	15

Детальні інструкції та скріпти, а також перелік орієнтовних питань для тренера наведені нижче.

Вправа «Апельсин».

Обладнання: апельсин.

Хід вправи. Передаючи апельсин по колу, кожному учаснику треба сказати сусіду «Добрий день», не повторюючи інтонацію попередніх учасників кола.

Гра «Знайомство» (Прищак М. Д., Мацко Л. А., 2013). Учасники сідають у коло. Кожен учасник повинен представитися. Для цього він називає своє ім'я та посаду. Далі для більш детального розкриття своєї особистості він називає, з ким він хотів би себе асоціювати. Наприклад, відносно:

- епітетів (веселий, жартівливий...);
- кольору (червоний, жовтий...);
- стихій (вогонь, вода, земля, повітря);
- пори року (весна, осінь, зима, літо);
- тварини (кіт, собака, тигр, кріль...)

Вправа «Мої очікування від тренінгу»

Обладнання: різнокольорові папірці з клейкою стрічкою, фліпчарт.

Кожен учасник самостійно пише свої очікування від тренінгу на папірці і приклеює на фліпчарт. Тренер зачитує кілька очікувань та зазначає, що в кінці тренінгу учасникам буде запропоновано порефлексувати, наскільки тренінг відповів їхнім очікуванням.

Вправа. «Сніданок. Обід. Вечеря» [9] (Інжиєвська Л. А., 2014).

Обладнання: 3 ватмани, фарби, пензлики, вода.

Метою є знайомство учасників та налагодження між ними дружньої взаємодії.

Хід вправи. Тренер об'єднує учасників у 3 групи - «сніданок», «обід» і «вечерю», роздає матеріали і дає завдання зобразити себе на спільному ватмані у вигляді якоїсь страви: «Якби Ви були сніданком / обідом / вечерею, то яким / якою?». Творчий процес має відбуватися мовчки. Після завершення роботи кожен розповідає про свій малюнок і свою роботу в групі.

Рефлексія. Орієнтовний список питань:

- Як ви обирали, яку страву зобразити для себе? Які асоціації ви мали з цією стравою?
- Яким чином вибір страви може відображати ваші риси характеру чи стиль взаємодії з іншими людьми?
- Як відбувався процес роботи в групах? Чи виникали якісь труднощі при спільному створенні малюнка?
- Як ви відчули себе під час мовчазної роботи? Чи було це складно або навпаки, дає можливість краще сконцентруватися на творчому процесі?
- Які нові аспекти про себе та інших ви відкрили через цю вправу? Як це може допомогти в побудові дружніх взаємин у колективі?
- Чи змінилась ваша точка зору на важливість взаємодії та співпраці під час

цієї справи? Чому?

Вправа «Область невідомого»

Обладнання: різнокольорові папірці з клейкою стрічкою або аркуши А4.

Метою є виявити стратегії і способи поведінки учасників в ситуаціях невизначеності та спровокувати їх до аналізу своїх обмежень, емоцій та реакцій на виклики (особливо у контексті надзвичайних ситуацій). Це допоможе учасникам усвідомити свої ресурси і напрямки для розвитку особистісної резильєнтності.

Хід вправи. Тренер пропонує кожному учаснику написати на аркуші декілька своїх основних життєвих принципів, вмінь або переконань, які допомагають їм залишатися стійкими у різних ситуаціях (наприклад, «Я завжди контролюю свої емоції» або «Я добре планую свій час»).

Тренер наголошує на тому, що вправа яка може бути для учасників емоційним викликом. Далі пропонується кожному уявити ситуацію, в якій їхні життєві принципи або переконання не працюють або їх не можна застосувати (наприклад, вони не можуть контролювати ситуацію або треба діяти без попереднього плану під час реагування на надзвичайну ситуацію або кризу).

Завдання (індивідуально і в парах): Учасники уявляють такі ситуації протягом 5-7 хвилин, а потім у парах обговорюють свої емоції та внутрішні переживання, які виникли, коли їхні звичні моделі поведінки та установки порушилися. Далі учасники обговорюють та записують, які почуття вони відчули, наприклад, тривогу, страх, дискомфорт, і як би вони могли адаптуватися краще до таких обставин або раптових змін.

Рефлексія. Після обговорення учасники діляться враженнями з групою: наскільки вони усвідомили свої звичні стратегії поведінки та чи можуть нові способи мислення і гнучкість допомогти їм у майбутньому справлятися з викликами і посприяти їхній резильєнтності.

Отже, ця вправа допоможе гуманітарним працівникам зіткнутися з власними обмеженнями, побачити емоційні реакції на нестандартні або кризові ситуації та усвідомити, що навіть в умовах невизначеності вони можуть знайти нові ресурси для подолання труднощів.

Питання та відповіді. Пленарна дискусія

- Які думки, пов'язані з вашою діяльністю, виникли у вас під час інформаційного повідомлення?

- Що ви можете сказати про вплив надзвичайних ситуацій або ситуацій невизначеності на вас та вразливі групи населення, з якими ви працюєте? Яким чином можна застосовувати резильєнтність для більш ефективного виконання своїх робочих завдань?

- Що ви можете сказати про досвід подолання вами та вашими клієнтами (отримувачами допомоги або послуг) надзвичайних ситуацій? Чи можете навести приклади прояву резильєнтності?

Вправа «Моє місце сили»

Обладнання: аркуши А5, кольорові олівці (для всіх учасників).

Хід вправи. Тренер пропонує учасникам заплющити очі, зробити глибокий вдих носом і подовжений видих ротом та спробувати пригадати і у своїй уяві відтворити те місце, де учасники почувалися безпечно та комфортно, легко і наповнено. Пропонується відчувати себе там, роздивитися це місце якомога детальніше, прислухатись, втягнути носом запах, запам'ятати свої відчуття та відкрити очі.

Наступним завданням є протягом 5 хвилин намалювати своє безпечне місце олівцями на аркушу.

Тренер пропонує бажаючим поділитися своїми напрацюваннями з групою.

Рефлексія. Орієнтовний список питань:

- Чи легко було віднайти місце сили?

- Що ви відчували, коли знаходились в ньому?
- Що ви відчуваєте, коли дивитесь на свій малюнок?

Тренер пропонує залишити пригаданий образ місця сили у пам'яті та уяві, і якщо учасникам знадобиться відновити свої сили, зробити це, подумки занурившись у нього або просто поглянувши на свій малюнок. Місце сили використовують як ресурс для наповнення внутрішньою силою, а внутрішня сила допоможе бути стресостійкими та резильєнтними.

Питання та відповіді. Пленарна дискусія

- Які думки, пов'язані з вашою діяльністю, виникли у вас під час інформаційного повідомлення?

Наведіть один приклад реалізації одного з чинників розвитку резильєнтності з вашого досвіду.

Групова рефлексія та зворотній зв'язок.

Кожному учаснику пропонується озвучити один найважливіший момент усвідомлення (інсайт), отриманий під час першого дня тренінгу.

Які аспекти тренінгу хотілося б покращити?

День 2:

Груповий енерджайзер «Хто є лідер?». Учасники сідають у коло. Один із них добровільно залишає кімнату. Після цього решта групи обирає «лідера». Лідер має виконувати серію дій, таких як плескання в долоні, тупання ногою тощо, які повторює вся група. Доброволець повертається до кімнати, стає в центр кола і намагається здогадатися, хто керує діями. Група захищає лідера, намагаючись не дивитися на нього/неї. Лідер має змінювати дії через регулярні проміжки часу, щоб не бути розкритим. Коли доброволець виявляє лідера, він/вона приєднується до кола, а лідер виходить з кімнати, щоб група могла вибрати нового лідера.

Ресар (Коротке повторення вивченого).

Тренер ставить питання стосовно матеріалу, засвоєного протягом першого дня, наприклад:

- Що вас найбільше зацікавило під час першого дня тренінгу?
- Пригадайте, будь ласка, основні норми спілкування, що обговорювалися у вступній бесіді?
- Які враження залишила у вас вправи «Апельсин»/ Знайомство»/ «Сніданок. Обід. Вечера»/ «Область невідомого» тощо?
- Що нового дізналися про поняття резильєнтності з теоретичної лекції? Чи можете назвати конкретні фактори, які сприяють розвитку резильєнтності?

Вправа «Емоційний барометр» (Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України, 2024)

Обладнання: Фліпчарт, маркери, кольорові картки або папірці, магніти чи скотч.

Метою є навчитися розпізнавати власні емоції, обговорити рівень стресу та підготуватися до роботи з емоційними навантаженнями у роботі соціально-гуманітарних працівників з вразливими категоріями населення.

Хід вправи. На фліпчарті тренер малює горизонтальну лінію, яка символізує «емоційний барометр» - шкалу від повного спокою до напруги та стресу. Кожна відмітка позначена емоційним станом (наприклад, «спокійний», «трохи напружений», «напружений», «дуже напружений»).

Учасники отримують картки різних кольорів (по одній на кожного). Далі тренер запрошує їх приклеїти картку на фліпчарт у тому місці, що відповідає їхньому емоційному стану на початку дня.

Рефлексія. Після цього тренер просить кількох учасників поділитися, чому вони обрали саме цей рівень емоційного стану. Питання для обговорення можуть бути такими:

- Що викликало у вас такі емоції?

- Як ви зазвичай реагуєте на цей стан?
- Що, на вашу думку, могло б допомогти вам знизити рівень стресу?

Тренер коротко підсумовує, як різні способи подолання стресу, такі як практики усвідомленості, дихальні вправи або перерви можуть допомогти стабілізувати емоційний стан та знизити рівень стресу. Після обговорення тренер пропонує учасникам подумати про спосіб управління своїм емоційним станом протягом дня. Це може бути певний метод, який вони вже знають, або новий, про який вони дізнаються протягом тренінгу.

Вправа «Розморозка емоцій» (Калька Н., Ковальчук З., 2020)

Обладнання: папір А4, А3, олівці, фарби, пензлики.

Форма роботи: індивідуальна, в парах і групі.

Хід вправи. Учасникам пропонується пригадати емоції, які супроводжували їх протягом останніх трьох днів під час виконання своєї роботи (в середньому 5-7 емоцій). Основне завдання не боятися виражати усі емоції, включаючи негативні.

Після цього пропонується зобразити їх на аркуші паперу різноманітними образами і підписати їх. Далі тренер пропонує відповісти на запитання. Орієнтовний перелік запитань для індивідуального рефлексивного аналізу:

- Які емоції переважають на малюнку?
- Які образи символізують позитивні емоції?
- Які образи символізують негативні емоції?
- Який з образів найбільше привертає Вашу увагу?
- Який з образів найбільше дратує Вас?
- Опишіть зміни, які відбувалися у Вашому емоційному стані після зміни певних образів.

Тренер запрошує декілька волонтерів поділитися своїми роздумами.

Після цього учасники мають подумати над конкретною ситуацією з роботи

з вразливими категоріями, яка викликала сильні емоції (наприклад, стрес, розчарування або співчуття), і спробувати уявити цю ситуацію та домалювати образи (якщо ще нема відповідних на малюнку).

Тренер пропонує уявити, що учасники саме зараз переживають ті емоції та згадати, як вони реагували на цю емоцію у тій ситуації.

Робота в парах. Учасники об'єднуються в пари та обговорюють свої спостереження. Запитання для обговорення:

- Які емоції зображені на малюнку?
- Як часто ця/ці емоція/ї виникає/ють у вашій роботі? Що допомагає її/їх контролювати?
- Які методи, на вашу думку, могли б допомогти знизити її/їх інтенсивність у майбутньому?

Групова рефлексія. Після роботи в парах учасники повертаються до кола й обговорюють, як це усвідомлення допомогло їм. Орієнтовні запитання тренера:

- Чи зробили ви якісь нові спостереження про свої емоції?
- Чи відчули ви якісь зміни у своєму емоційному стані під час вправи?
- Як саме ви зможете використовувати ці спостереження у своїй роботі з людьми?

Вправа «Мозковий штурм – види емоцій та почуттів та їх регуляція».

Обладнання: папір А4, А3, маркери.

Тренер пояснює, що продовжуючи тематику попередньої вправи, ця вправа присвячена дослідженню емоцій та почуттів, які можуть виникати у роботі з вразливими категоріями населення.

Хід вправи. Тренер зазначає, що учасники подумують над тим, як ці емоції впливають на їхню роботу, і як їх можна регулювати.

Робота у групах. Тренер об'єднує учасників у 3 підгрупи.

Кожна підгрупа отримує аркуш А3 та маркери. Кожна підгрупа визначає якомога більше видів емоцій, які можуть виникати у роботі з вразливими категоріями населення (наприклад, страх, співчуття, безсилля, тривога, гордість за результати тощо).

Тренер заохочує учасників не лише перелічувати емоції, а й коротко обговорити кожную: чому вона виникає та як може вплинути на роботу.

Після мозкового штурму кожна підгрупа обирає емоції зі свого списку, які є найбільш актуальними у їхній роботі і визначає конкретні способи їх регуляції (наприклад, дихальні техніки для зменшення тривоги, візуалізація для відновлення впевненості, самонагадування про важливість дистанціювання для уникнення емоційного вигорання тощо).

Учасники мають вказати, як ці методи можуть допомогти краще контролювати емоційні реакції у стресових ситуаціях.

Презентація результатів.

Кожна підгрупа коротко ділиться своїми результатами, називаючи емоції, які обрали, та методи їхньої регуляції. Тренер може коментувати або доповнювати відповіді учасників.

Рефлексія. Тренер підсумовує вправу, зазначаючи, що розпізнавання та регуляція емоцій є ключовими для резильєнтності та емоційного благополуччя. Запитання для короткої рефлексії:

- Які з методів регуляції емоцій були новими для вас?
- Які з них ви готові спробувати у своїй роботі?

Питання та відповіді. Пленарна дискусія

- Які думки, пов'язані з вашою діяльністю, виникли у вас під час інформаційного повідомлення?

- Які з компонентів емоційного інтелекту ви хотіли б розвивати в першу чергу?

- Як розвиток емоційного інтелекту може допомогти вам у роботі з вразливими категоріями?

Груповий енерджайзер «Настрій» Учасники сидять у колі та перекидають один одному м'яч. Тренер кидає його одному з учасників і називає будь-який настрій або емоцію. Учасник повертає м'яч і називає протилежний настрій.

Тренер підбиває підсумок, що володіння словником емоцій - необхідна навичка для подальшого кращого розуміння власних емоцій, та емоцій інших людей.

Вправа (рольова гра) «Співчуття та активне слухання»

Метою вправи є розвинути навички активного слухання, емпатії та вміння розуміти емоційний стан людей, які знаходяться у складних життєвих обставинах.

Хід вправи.

Тренер пояснює, що ця вправа спрямована на розвиток емоційного інтелекту через активне слухання та співчуття. Ці навички допоможуть гуманітарним працівникам підтримувати та ефективно взаємодіяти з людьми, які перебувають у стресових ситуаціях.

Учасники об'єднуються у пари, розташовуючись один навпроти одного.

Тренер пропонує кілька сценаріїв, де один учасник буде в ролі «оповідача» (наприклад, людини, яка звертається за допомогою), а інший «слухача» (соціально-гуманітарного працівника, що надає послуги або інформацію).

Наприклад:

Сценарій 1: Оповідач ділиться, як важко пристосуватися до умов життя в евакуації/внутрішньому переміщенні та відчувати втрату свого дому на окупованій території.

Сценарій 2: Оповідач розповідає про тривогу за свою сім'ю, яка залишається в зоні ризику або окупації, або переїхали закордон.

Сценарій 3: Оповідач ділиться втомою та безнадією, не відчуючи можливості змінити свою ситуацію на краще, віднайти ресурси тощо.

1-й етап: Оповідач упродовж 2-3 хвилин розповідає про свої переживання, а слухач уважно слухає, намагаючись продемонструвати підтримку через невербальні знаки (кивання, контакт очима, спокійна та відкрита постава).

2-й етап: Слухач переповідає основний емоційний зміст почутого, підкреслюючи розуміння та підтримку (наприклад, «Я розумію, наскільки важко залишити свій дім» або «Це дійсно викликає багато тривоги і страху»).

Після цього учасники міняються ролями.

Після кожної ролі учасники обговорюють в парі свої відчуття, які виникли в процесі активного слухання та взаємообміну емоціями.

Рефлексія. На слайді або фліпчарті тренер пропонує питання для обговорення:

- Які почуття викликала у вас ця роль?

- Чи відчули ви розуміння та підтримку, коли були в ролі оповідача?

Повертаючись до загального кола, тренер запитує учасників про загальні враження та відкриття, отримані під час вправи.

Орієнтовні питання для обговорення:

- Які прийоми слухання були найбільш корисними в ситуації надання підтримки?

- Що ви дізналися про свої навички співчуття і як вони можуть допомогти в роботі з вразливими категоріями населення?

Тренер записує запропоновані прийоми слухання та підтримки на фліпчарті та підсумовує, що активне слухання і емпатія дуже важливі для ефективної допомоги та підтримки постраждалому населенню, а також для формування довірливих стосунків із тими, хто переживає складні обставини. Ці навички сприяють зниженню стресу та поліпшенню емоційного стану як

працівників, так і отримувачів допомоги.

Вправа: «Техніка заземлення 5–4–3–2–1» (Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України, 2024). Метою вправи є навчити учасників прийому швидкої емоційної стабілізації та саморегуляції через фокусування на теперішньому моменті, що може бути корисним у стресових або емоційно напружених ситуаціях.

Хід вправи. За бажанням тренер вмикає спокійну музику і розповідає, що техніка заземлення допомагає переключити увагу з неприємних або надто сильних емоцій, повертаючи фокус до теперішнього моменту, що сприяє стабілізації емоційного стану.

Тренер наголошує, що заземлення може бути корисним у стресових ситуаціях, коли важливо швидко заспокоїтись і зосередитися на конкретних відчуттях.

Тренер пояснює, що зараз учасники пройдуть кілька етапів заземлення за допомогою техніки «5-4-3-2-1».

Тренер пропонує кожному зайняти зручну позицію, зробити кілька глибоких вдихів та видихів, розслабитися.

Після цього тренер починає **покрокову інструкцію**:

«5: Подивіться навколо та знайдіть п'ять предметів, які ви бачите. Подумайте про ці предмети, їхні форми та кольори.

4: Прислухайтеся до себе і знайдіть чотири звуки, які ви чуєте зараз.

3: Визначте три відчуття у вашому тілі (наприклад, дотик ніг до підлоги, одягу до шкіри тощо).

2: Відчуйте два запахи, якщо можливо. У разі відсутності запахів учасники можуть згадати знайомі приємні аромати.

1: Згадайте один смак, що приносить вам задоволення (можна згадати улюблену страву чи напій)».

Рефлексія. Після виконання техніки тренер запитує, як змінився емоційний стан учасників, ставить питання:

- Що ви відчули під час виконання техніки?
- Як змінився ваш емоційний фон?
- Чи можна використовувати цю техніку у роботі для зниження напруги?

Тренер підкреслює, що ця техніка є універсальною і підходить для швидкої стабілізації в різних ситуаціях, особливо коли емоції стають надто інтенсивними. Також, тренер пропонує учасникам користуватися цією технікою у роботі з вразливими категоріями населення, щоб забезпечити емоційний баланс і зменшити стрес.

Гра «Комплімент» (Прищак М. Д., Мацко Л. А., 2013)

Метою гри є підвищення самооцінки шляхом свідомого підкреслення позитивної якості іншої людини та створення атмосфери емоційного комфорту у групі.

Хід гри. Комплімент - свідоме підкреслення позитивної якості людини. Учасники сідають у коло та роблять по черзі комплімент своєму сусідові. Сусід дякує та робить комплімент наступному учаснику.

Обговорення та рефлексія. Пропонується проаналізувати, що було легше, а що складніше - прийняти комплімент чи зробити його іншому. Який комплімент був найбільш вдалим?

Групова рефлексія та зворотній зв'язок.

Кожному учаснику пропонується озвучити один найважливіший момент усвідомлення (інсайт), отриманий під час другого дня тренінгу.

Також кожен учасник відповідає на питання:

Як ви будете впроваджувати знання та навички для розвитку резильєнтності і емоційної стійкості в вашій повсякденній роботі?

Які конкретні кроки ви плануєте зробити?

Зворотній зв'язок. Які аспекти тренінгу хотілося б покращити?

День 3

Груповий енерджайзер. Учасники стають або сідають у коло, тримаються за руки та тихо зосереджуються. Тренер передає серію «пульсацій» по колу, обережно стиснувши руки тих, хто стоїть поруч. Учасники передають ці пульсації по колу, як електричний струм, стискаючи руки наступної людини та буквально «енергізуючи» групу.

Ресар (повторення вивченого) і планування дня. Тренер ставить питання групі для узагальнення та кращого запам'ятовування вивченого матеріалу протягом другого дня тренінгу. Після цього тренер оголошує план на останній день тренінгу.

Перелік орієнтовних питань:

- Які основні компоненти емоційного інтелекту ми вивчали? Як вони впливають на розвиток резильєнтності особистості?
- Як ви розумієте різницю між оцінюванням емоцій і вираженням емоцій? Як це пов'язано з вашою здатністю справлятися з труднощами?
- Які стратегії ви використовуєте для регуляції своїх емоцій, коли стикаєтесь з стресовими ситуаціями?
- Як ви оцінюєте важливість регуляції емоцій інших людей при роботі з вразливими категоріями населення? Як це може сприяти зменшенню стресу та покращенню комунікації?
- Як ви можете використовувати свої емоції під час вирішення складних ситуацій чи проблем на роботі?
- Яким чином емоційний інтелект допомагає вам бути стійкими у ситуаціях невизначеності та стресу?
- Які техніки допомагають вам краще розуміти свої емоції та працювати з ними?

- Які практики саморегуляції ви можете впровадити у своєму щоденному житті для управління стресом?

Вправа «Шлях до резильєнтності»

Матеріали: аркуші паперу А4 або аркуш фліпчарту, кольорові олівці, фломастери, маркери тощо.

Метою є допомогти учасникам глибше зрозуміти ідею резильєнтності, зосередитися на власних і чужих внутрішніх і зовнішніх ресурсах та розпізнати риси, що допомагають долати складнощі.

Хід вправи. Тренер пояснює, що під час цієї вправи учасники створять зображення героя (себе або іншої особи, яка зазнала важких життєвих обставин), і зобразять його «шлях до резильєнтності». Дорога, яку пройде герой, буде включати як складні перепони, так і ресурси, що допомагають подолати ці труднощі.

Інструкція:

Крок 1: Тренер пропонує учасникам уявити себе або людину, яка пройшла або проходить крізь труднощі (війна, травматичний досвід, життєві кризи тощо). Це може бути як реальна людина, так і вигаданий персонаж.

Крок 2: На паперу учасники малюють героя, який починає свій шлях до резильєнтності. На старті шляху герой знаходиться у вихідній точці, що символізує початок періоду труднощів або випробувань.

Крок 3: Учасники малюють шлях, який проходить герой. На цьому шляху вони відзначають:

- Перешкоди: це можуть бути перешкоди різного типу, які символізують труднощі, з якими стикається герой.
- Ресурси: це можуть бути внутрішні або зовнішні ресурси, що допомагають герою. Наприклад, внутрішні ресурси можуть бути позначені «серцем» або «світлом» (сміливість, оптимізм), а зовнішні –

«долонею» або «сонцем» (підтримка сім'ї, дружба).

Риси особистості: вони відзначаються окремими символами (наприклад, «щит» для стійкості, «крило» для впевненості у власних силах, «коріння» для здатності відновлюватися). Ці риси позначають ті якості, які допомогли герою пройти шлях зростання та розвитку потенціалу резильєнтності.

Учасники малюють свого героя та його шлях, відзначаючи основні елементи шляху.

Під час виконання вправи учасники можуть обирати кольори, форми та символи, які їм найбільше імпонують, для позначення перешкод, ресурсів і рис.

Обговорення.

Після завершення вправи тренер пропонує учасникам, за бажанням, поділитися своїми малюнками та розповісти про свого героя. Тренер може запитати:

- Які перешкоди ви позначили на шляху героя? Як він з ними справлявся?
- Які ресурси виявилися найважливішими для героя?
- Які риси допомогли йому пройти шлях до резильєнтності?

Рефлексія. Тренер просить учасників подумати про власні ресурси та риси, що підтримують їх у житті. Які з них вони можуть додати до свого «шляху резильєнтності»?

Підсумок. Тренер наголошує, що резильєнтність розвивається через досвід подолання викликів та підтримку ресурсів і важливих для нас рис. Створений образ героя стає символом стійкості та можливостей, що допомагають долати життєві труднощі.

Вправа «Долонька вдячності»

Матеріали: аркуш паперу формату А5

Хід вправи. Тренер пояснює, що важливо розвивати почуття вдячності - за людей, події та випадки, що вплинули на життя. Він пропонує учасникам згадати

приємні або значущі моменти, наприклад, коли колега допоміг із завданням, водій автобуса випадково затримався, що дозволило уникнути стресової ситуації, або випадкову зустріч, яка привела до нових можливостей. Далі тренер пропонує створити «Долоньку вдячності» для відображення цих моментів.

Тренер просить учасників взяти аркуш паперу, покласти на нього свою долоню та обвести її так, щоб кожен пальчик було чітко видно. Далі він пропонує згадати людей, події чи ситуації, за які учасники вдячні, і записати їх у кожному пальчику.

Тренер дає 3 хвилини на те, щоб учасники написали на кожному пальці, кому або за що вони вдячні.

Обговорення. Тренер пропонує учасникам поділитися своїми напрацюваннями. Бажаючі можуть висловити свої думки та спостереження.

Рефлексія. Тренер запитує, чи легко було згадати події або людей, за яких вони вдячні. Він також пропонує учасникам поділитися, що вони відчують, дивлячись на свою «Долоньку вдячності».

Підсумок. Тренер зауважує, що долонька може залишатися для учасників як нагадування про людей і події, що підтримують їх у житті. Вона буде ресурсом, який допоможе відчувати себе несамотніми та пам'ятати про важливість взаємної підтримки та вдячності.

Вправа «Мій круг підтримки»

Обладнання: аркуші паперу, кольорові олівці або маркери

Метою вправи є допомогти учасникам усвідомити важливість соціальної підтримки та зрозуміти, яким чином вони можуть звертатися до людей у своєму житті за підтримкою.

Хід вправи. Тренер пояснює, що кожен із нас має своє «коло підтримки», яке складається з людей, до яких ми звертаємося за допомогою, порадою або просто для того, щоб поділитися своїми переживаннями.

Учасники отримують завдання намалювати коло в центрі аркуша, а навколо нього - ще три кола.

Центральне коло представляє саму людину (учасника).

Найближче до центрального кола - люди, до яких учасник звертається найчастіше (наприклад, рідні, друзі).

Друге коло - люди, які також важливі, але з якими контакт рідший.

Третє коло - ширше коло підтримки, наприклад, колеги, сусіди або соціальні спільноти.

Тренер пропонує учасникам подумати про своїх людей підтримки та заповнити кожне коло, написавши імена або малюнки, що символізують конкретних людей.

Обговорення. Після завершення роботи учасники діляться своїми «колами підтримки». Орієнтовні питання:

Як впливають ці люди на їхнє самопочуття та резильєнтність?

Які з цих стосунків учасники хотіли б підтримувати або розвивати активніше?

Рефлексія. Тренер запитує учасників, що вони відчули, коли малювали своє коло підтримки.

Які нові усвідомлення з'явилися щодо їхньої здатності долати труднощі за допомогою підтримки близьких?

Вправа «Мости підтримки»

Матеріали: аркуші паперу, ручки, фломастери

Метою є допомогти учасникам визначити конкретні способи, за допомогою яких вони можуть зміцнювати свої стосунки для підвищення резильєнтності.

Хід вправи. Тренер розповідає, що соціальні зв'язки можна порівняти з мостами, які допомагають нам долати труднощі. Підтримка друзів, колег, сім'ї - це «опори» таких мостів.

Учасники працюють в парах. Кожен з них малює два береги річки: один символізує себе, а інший - людину чи групу людей, які можуть надати підтримку.

Між цими берегами учасники малюють міст і на його опорах пишуть конкретні дії, які допомагають підтримувати зв'язок з іншою людиною (наприклад, регулярні зустрічі, спілкування, взаємодопомога, підтримка в складних ситуаціях).

Обговорення. Учасники діляться результатами вправи, розповідаючи про значення кожної опори. Орієнтовні питання:

- Які способи підтримки для вас виявилися найважливіші?
- Які «опори» ви хотіли б додати для покращення свого зв'язку з цією людиною чи групою?

Рефлексія. Учасники обговорюють, як вони можуть краще використовувати ці «мости підтримки» для підвищення своєї резильєнтності.

Рольова гра «Підтримка в кризовій ситуації»

Метою є розвинути навички комунікації та навчитися надавати і приймати підтримку в кризових ситуаціях.

Хід вправи. Тренер пояснює, що в гуманітарній роботі часто виникають кризові ситуації, де важливо вміти звертатися за підтримкою або надавати її.

Учасники об'єднуються у групи по три особи: один з них буде людиною, яка потребує підтримки, другий - тим, хто надає підтримку, а третій - спостерігачем.

Сценарій. Учасники працюють над сценарієм, де один з них стикається з кризовою ситуацією, наприклад, втомою або стресом від роботи з вразливими групами населення. Завдання другої людини - надати підтримку, застосовуючи активне слухання, емпатію і відкриті питання для виявлення потреб.

Після завершення рольової гри кожна трійка обговорює вправу та отриманий досвід. Учасники, які грали роль потребуючих підтримки,

розповідають чи почувалися вони почутими та зрозумілими. Ті, хто надавали підтримку, діляться своїми відчуттями і труднощами в процесі допомоги. Спостерігач дає зворотний зв'язок про те, як виглядала комунікація і що допомогло побудувати або, навпаки, завадило підтримці.

Рефлексія. Обговорюється, які комунікативні навички допомогли встановити довіру, як можна ефективніше звертатися за допомогою і надавати підтримку у стресових ситуаціях.

Вправа «Скринька-підтримка»

Матеріали: невелика коробка або конверт, аркуші паперу

Метою є допомогти учасникам усвідомити значення та вплив емоційної підтримки.

Хід вправи. Тренер пропонує кожному учаснику написати коротке повідомлення зі словами підтримки для когось із групи. Це може бути комплімент, слова вдячності або просто побажання гарного дня. Кожен учасник складає папірець в «скриньку-підтримку», і потім кожен по черзі всліпу дістає звідти повідомлення.

Обговорення. Після прочитання свого повідомлення учасники обговорюють, як підтримка і добрі слова вплинули на їх емоційний стан. Тренер може спитати, чи очікували вони такого від простих слів підтримки та які емоції викликали у них прочитані слова.

Рефлексія. Учасники роблять висновок, як прості жести та слова можуть підвищити відчуття резмильєнтності та соціальної підтримки.

Вправа «Прощання»

Метою є вербальне підведення підсумків тренінгу, вираз емоційного ставлення учасників групи один до одного й до тренера.

Хід вправи. Учасники групи по колу мають можливість висловити думку, наскільки ефективним їм видався тренінг, згідно з їх очікуваннями на початку,

наскільки він виправдав їхні сподівання, що нового відкрив в області резильєнтності, розуміння та регуляції власних емоцій, почуттів, усвідомлення і покращення соціальної підтримки; можна також звернутися з реплікою безпосередньо до будь-кого з групи або до тренера.

3.3. Аналіз результатів дослідження та оцінка ефективності корекційних заходів

Для визначення рівня ефективності впровадженої програми соціально-психологічного тренінгу, було здійснено повторну діагностику респондентів з використанням комплексу психодіагностичних методик, які були застосовані під час констатувального експерименту. До експериментальної групи увійшли 15 учасників, які взяли участь в тренінгу, а контрольну групу в 20 осіб склали респонденти, що взяли участь в дослідженні, але не пройшли СПТ. Для виявлення достовірних відмінностей був проведений математичний аналіз за допомогою t-критерія Стюдента.

За першою методикою, шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) рівень резильєнтності всіх учасників підвищився (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Динаміка рівня резильєнтності до та після проходження тренінгу за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)

Рівень резильєнтності	До СПТ		Після СПТ	
	п	%	п	%
Низький	0	0%	0	0%
Нижчий за середній	1	3%	0	0%
Середній	6	17%	1	3%
Вищий за середній	6	17%	5	14%
Високий	22	63%	29	83%
Всього	35	100%	35	100%

Співвідношення респондентів з високим рівнем резильєнтності зросло з 63% до 83%. Частка респондентів з середнім рівнем резильєнтності знизилася з 17% до 3%, а з вищим за середній рівень з 17% до 14%. Також, після проходження тренінгу не було зафіксовано жодного респондента з нижчим за середній рівнем резильєнтності за запропонованою методикою.

Розрахунки t-критерію Стьюдента теж свідчать про позитивний вплив СПТ на рівень резильєнтності учасників (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

**Розрахунок критерію t-Стьюдента для двох вибірок (n=35) по шкалі
резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)**

Розмір вибірки	35
t емп	4.3
t крит ($p \leq 0.05$)	2.03
t крит ($p \leq 0.01$)	2.73

Спираючись на дані, отримані за другою методикою (Коротка шкала резильєнтності), теж спостерігається загальне підвищення рівня резильєнтності серед учасників (див табл. 3.4). По-перше, частка учасників з низьким рівнем резильєнтності зменшилась з 17% до 3%. По-друге, схожа тенденція спостерігається серед учасників з середнім рівнем резильєнтності, де до тренінгу 80% учасників мали середній рівень резильєнтності, а після проходження тренінгу - 94%. Серед учасників з високим рівнем резильєнтності за запропонованою методикою зміни не спостерігаються. Загалом, результати свідчать про ефективність проведеної програми для учасників з низьким і середнім рівнем резильєнтності.

Розрахунки t-критерію Стьюдента теж свідчать про позитивний вплив СПТ на рівень резильєнтності учасників за Короткою шкалою резильєнтності (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.4

**Динаміка рівня резильєнтності до та після проходження тренінгу за
Короткою шкалою резильєнтності (BRS)**

Рівень резильєнтності	До СПТ		Після СПТ	
	N	%	N	%
Низький	6	17%	1	3%
Середній	28	80%	33	94%
Високий	1	3%	1	3%
Всього	35	100%	35	100%

Таблиця 3.5

**Розрахунок критерію t-Ст'юдента для двох вибірок (n=35) до та після СПТ
за Короткою шкалою резильєнтності (BRS)**

Розмір вибірки 1 і 2	35
t емп	4.6
t крит ($p \leq 0.05$)	2.03
t крит ($p \leq 0.01$)	2.73

Результати, отримані за третьою методикою, Багатомірною шкалою сприйняття соціальної підтримки, теж свідчать про те, що проведений тренінг посприяв підвищенню рівня сприйняття соціальної підтримки серед учасників (див. табл. 3.6). Як і до тренінгу, жоден учасник не продемонстрував низький рівень сприйняття соціальної підтримки. Щодо високого рівня соціальної підтримки, до тренінгу теж переважна більшість (77%) мала високий рівень соціальної підтримки, а після тренінгу цей показник зріс до 86% за рахунок зменшення частки осіб з середнім рівнем з 23% до 14% (див. табл. 3.6).

Отже, припускається, що соціально- психологічний тренінг сприяв

покращенню сприйняття соціальних зв'язків і підтримки серед учасників.

Розрахунки t-критерію Стьюдента теж свідчать про позитивний вплив СПТ на сприйняття соціальної підтримки серед учасників за багатомірною шкалою сприйняття соціальної підтримки (див. табл. 3.7).

Таблиця 3.6

Динаміка рівня соціальної підтримки працівників за Багатомірною шкалою сприйняття соціальної підтримки

Рівень соціальної підтримки	До СПТ		Після СПТ	
	п	%	п	%
Низький	0	0%	0	0%
Середній	8	23%	5	14%
Високий	27	77%	30	86%
Всього	35	100%	35	100%

Таблиця 3.7

Розрахунок критерію t-Стьюдента для двох вибірок (n=35) до та після СПТ за Багатомірною шкалою сприйняття соціальної підтримки

Розмір вибірки 1 і 2	35
t емп	3.2
t крит ($p \leq 0.05$)	2.03
t крит ($p \leq 0.01$)	2.73

Результати, отримані за четвертою методикою, тестом емоційного інтелекту Н. Шутте, теж засвідчили позитивний вплив тренінгу на рівень емоційного інтелекту (EI) учасників (див. табл. 3.8). До СПТ 71% мали середній рівень EI, в той час як 14% продемонстрували високий рівень. Після проведеного тренінгу частка учасників із середнім рівнем емоційного інтелекту зросла до 80%,

а з високим до 20%. Як до, так і після тренінгу не було жодного учасника з низьким рівнем емоційного інтелекту. Загалом дані демонструють підвищення емоційної компетентності серед респондентів, що є показником ефективності проведеного тренінгу.

Розрахунки t-критерію Стьюдента теж свідчать про позитивний вплив СПТ на рівень емоційного інтелекту серед учасників тестом емоційного інтелекту Н. Шутте (див. табл. 3.9).

Таблиця 3.8

Динаміка рівня емоційного інтелекту працівників за тестом емоційного інтелекту Н. Шутте

Рівень емоційного інтелекту	До СПТ		Після СПТ	
	п	%	п	%
Низький	0	0%	0	0%
Середній	25	71%	28	80%
Високий	5	14%	7	20%
Всього	30	86%	35	100%

Таблиця 3.9

Розрахунок критерію t-Стьюдента для двох вибірок (n=35) до та після СПТ за тестом емоційного інтелекту Н. Шутте

Розмір вибірки 1 і 2	35
t емп	4.6
t крит ($p \leq 0.05$)	2.03
t крит ($p \leq 0.01$)	2.73

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Перед розробкою програми соціально-психологічного тренінгу було визначено його теоретичні та методологічні засади, що дозволило зробити його застосування релевантним для розвитку потенціалу резильєнтності гуманітарних працівників. По-перше, було прийнято за основу визначення СПТ як сфери практичної психології, орієнтованої на використання активних методів різних видів групової психологічної роботи з метою розвитку компетентності у спілкуванні й особистісного зростання учасників. На основі аналізу наукових джерел було виділено когнітивний, поведінковий та емоційний компоненти розвитку компетентностей під час тренінгу, а також підкреслено важливість направленості тренінгу на безпосереднє особистісне зростання учасників, що є актуальним у розрізі розглядання розвитку резильєнтності як риси особистості.

По-друге, принципи навчання дорослих, запропоновані українською дослідницею О. Пашко, також були взяті за основу дизайну і безпосереднього проведення тренінгу. Ці принципи акцентують увагу на потребах учасників, їх залученні до практичної діяльності під час тренінгу, партнерських відносинах та культурі ефективної комунікації. Отже, розроблена програма СПТ була адаптована для дорослої аудиторії, гуманітарних працівників в умовах стресових професійних викликів у роботі з вразливими групами населення.

По-третє, цикл навчання, запропонований Девідом Колбом, був взятий за основу логічної структури тренінгу, а фазовий підхід до організації і проведення СПТ, розроблений М. Форвергом, забезпечив поетапне залучення учасників до тренінгу і закріплення необхідних навичок. В цілому, було поставлено на меті розробити програму СПТ для посилення розвитку потенціалу резильєнтності учасників, а також сприянню їхньому професійному та особистісному зростанню в умовах професійного стресу.

Отже, розроблена програма соціально-психологічного тренінгу на тему

«Розвиток потенціалу резильєнтності гуманітарних працівників в роботі з вразливими категоріями населення України» мала на меті ефективне формування та підвищення резильєнтності гуманітарних працівників в умовах роботи з вразливими категоріями населення України. Основні завдання соціально-психологічного тренінгу були реалізовані, а саме:

1. Учасники тренінгу були ознайомлені з поняттям «резильєнтність» та чинниками її розвитку.
2. Було поглиблено розуміння учасниками власних внутрішніх ресурсів та усвідомлення своєї здатності до резильєнтності.
3. Були розвинуті вміння, способи та навички зміцнення резильєнтності через практичні вправи.
4. Були сформовані навички розпізнавання та управління власними емоціями для зменшення стресу у роботі з вразливими категоріями населення.
5. Також, гуманітарні працівники навчилися ефективно використовувати соціальну підтримку оточення як важливий ресурс у розвитку потенціалу резильєнтності.

Підбір учасників здійснювався на основі даних психодіагностичних методик, використаних під час констатувального експерименту. Було відібрано 15 учасників, з яких було 12 жінок і 3 чоловіки. Тренінг тривав три дні по чотири години. Методи навчання включали теоретичні лекції, практичні вправи, арт-терапевтичні вправи, пленарні дискусії, обговорення в малих групах, обмін досвідом, мозковий штурм та рольові гри.

Після проведення тренінгу було проведено формувальний експеримент з використанням 4 методик: Шкала резильєнтності Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10), Коротка шкала резильєнтності (Brief Resilience Scale), Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support – MSPSS) та Тест емоційного інтелекту Шутте (SREIT). Отримані

дані за всіма методиками засвідчили, що проведений тренінг виявився ефективним інструментом для підвищення потенціалу резильєнтності учасників у роботі з вразливими групами населення та ситуаціях професійного стресу. Оцінка ефективності проведеної програми СПТ, в тому числі з використанням методів математичної статистики, підтвердила її позитивний вплив на розвиток резильєнтності, сприйняття соціальної підтримки та рівень емоційного інтелекту учасників.

За результатами шкали резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) та Короткої шкали резильєнтності спостерігалось підвищення рівня резильєнтності учасників тренінгу, а саме позитивні зміни серед учасників із нижчими показниками під час констатувального експерименту. Сприйняття соціальної підтримки, оцінене за Багатомірною шкалою сприйняття соціальної підтримки, теж покращилось. Результати тесту емоційного інтелекту Н. Шутте продемонстрували зростання частки учасників із високим рівнем емоційного інтелекту і засвідчили загальне підвищення емоційної компетентності серед учасників.

Розрахунки t-критерію Стюдента для кожної методики підтвердили статистично значущі зміни (t емпіричне перевищило t критичне при рівнях значущості $p \leq 0.05$ і $p \leq 0.01$), що свідчить про ефективність тренінгу.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне і емпіричне дослідження проблеми розвитку потенціалу резильєнтності гуманітарних працівників в роботі з вразливими категоріями населення України дає підстави сформулювати наступні висновки:

1. Було здійснено аналіз наукової літератури з проблеми дослідження розвитку потенціалу резильєнтності гуманітарних працівників. Було простежено історію виникнення поняття «резильєнтність» у зарубіжному і українському психологічному дискурсі. Було з'ясовано, що цей концепт, що походить із механіки, тепер активно застосовується для опису адаптаційних механізмів особистості у відповідь на стресові ситуації та життєві виклики. Було також з'ясовано, що в історії дослідження поняття резильєнтності виділяють чотири хвилі, під час яких змінювався фокус та методологія, поглиблювалися вивчення тих чи інших факторів резильєнтності. На основі аналізу теоретичних досліджень проблеми резильєнтності було з'ясовано, що науковців цікавлять різноманітні аспекти, пов'язані з резильєнтністю, особливо, що стосуються формування цієї психологічної характеристики та впливу резильєнтності на здатність справлятися зі складними життєвими обставинами (війни, стихійні лиха, міграція, різноманітні травматичні події тощо).

Були проаналізовані та представлені основні підходи зарубіжних та українських вчених до визначення поняття психологічної резильєнтності та виділені деякі риси, особливості та чинники, що обумовлюють розвиток резильєнтності як серед представників професій сфери «Людина-людина», так і загального населення. З'ясовано, що зарубіжні і українські науковці спрямовують увагу на вивчення особливостей резильєнтності як на індивідуальному рівні, так і на рівні окремих груп населення, громади, соціуму.

Було з'ясовано, що поняття резильєнтність відповідно до індивідуальних і особистісних характеристик особистості розкривається переважно як

особистісна риса, що дозволяє людині протистояти різноманітним стресовим факторам і успішно долати найважчі моменти в своєму житті.

2. У проведеному дослідженні була надана психологічна характеристика особистості гуманітарного працівника. Було з'ясовано, що гуманітарна робота є унікальною сферою, яка вимагає не тільки професійної компетентності, але й специфічних психологічних якостей. На основі опрацювання наукових джерел було виявлено, що гуманітарним працівникам притаманні такі риси та сильні сторони, як моральна та професійна цілісність, а також усвідомлення власної альтруїстичної мети, що виявляються захисними факторами проти психопатологій. Втім, соціально-гуманітарні працівники, які активно залучені до надання допомоги в кризових умовах, потребують специфічних психологічних характеристик, які сприяють їхній професійній ефективності та збереженню психічного здоров'я. Вони мають справлятися з високими рівнями стресу, емоційного навантаження і часто ризикують розвитком психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад. Психологічні характеристики, включаючи емоційний інтелект, гнучкість та адаптивність, є критично важливими для успішної роботи в цій сфері.

Психологічна стійкість, емоційна регуляція та резильєнтність є ключовими характеристиками, що дозволяють гуманітарним працівникам справлятися з труднощами професійної діяльності. Для збереження психологічного благополуччя працівників та їх особистісного зростання важливо розробляти і впроваджувати системи психологічної підтримки.

3. Було проведено емпіричне дослідження потенціалу резильєнтності гуманітарних працівників у роботі з вразливими категоріями населення України. По-перше, на основі попередньо проведеного аналізу наукових джерел був сформований підхід до визначення резильєнтності в межах особистісного підходу, тобто резильєнтність переважно розглядалась як риса особистості. З

урахуванням цього концепту, було проаналізовано основні підходи до психодіагностики психологічної резильєнтності та обрані психодіагностичні методики для експериментального дослідження. Зосереджуючи увагу на інструментах вимірювання психологічної резильєнтності та суміжних методик, актуальних для використання у констатувальному експерименті, було обрано чотири найбільш валідовані інструменти для поглибленого аналізу: шкала резильєнтності Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10), коротка шкала резильєнтності (Brief Resilience Scale), багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support – MSPSS) та тест емоційного інтелекту Шутте (SREIT). Їх застосування у комплексі дозволило детальніше оцінити рівень резильєнтності та врахувати важливі чинники, що сприяють її розвитку, включаючи соціальну підтримку та емоційний інтелект.

Вибірка для констатувального експерименту включала 35 гуманітарних працівників, серед яких 20% чоловіків та 80% жінок. Результати були розподілені за статтю та за формою участі в роботі з постраждалим населенням - напряду чи опосередковано.

4. На основі аналізу результатів констатувального експерименту була розроблена програма соціально-психологічного тренінгу щодо розвитку потенціалу резильєнтності гуманітарних працівників у роботі з вразливими категоріями населення України. Перед розробкою програми соціально-психологічного тренінгу було визначено його теоретичні та методологічні засади, що дозволило зробити його застосування релевантним для розвитку потенціалу резильєнтності гуманітарних працівників. Програма тренінгу врахувала такі важливі аспекти та підходи, як принципи навчання дорослих запропоновані Ольгою Пашко, цикл навчання Девіда Колба та фазовий підхід до організації і проведення СПТ Манфреда Форверга. Розроблена програма соціально-психологічного тренінгу на тему «Розвиток потенціалу резильєнтності

гуманітарних працівників в роботі з вразливими категоріями населення України» була націлена на ефективне формування та підвищення резильєнтності гуманітарних працівників в умовах роботи з вразливими категоріями населення України. Тренінг був проведений для 15 осіб, з яких було 15 жінок і 3 чоловіка, тривалістю три дні по чотири години з залученням таких методів навчання як теоретичні лекції, практичні вправи, арт-терапевтичні вправи, пленарні дискусії, обговорення в малих групах, обмін досвідом, мозковий штурм та рольові гри тощо.

5. Було надано аналіз результатів дослідження та оцінку ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної обробки даних. А саме, після проведення тренінгу було проведено формувальний експеримент з використанням 4 методик, які було застосовано як психодіагностичний інструментарій для констатувального експерименту. Отримані дані за всіма методиками засвідчили, що проведений тренінг виявився ефективним інструментом для підвищення потенціалу резильєнтності учасників у роботі з вразливими групами населення та ситуаціях професійного стресу. Оцінка ефективності проведеної програми СПТ, в тому числі з використанням методів математичної статистики, підтвердила її позитивний вплив на розвиток резильєнтності, сприйняття соціальної підтримки та рівень емоційного інтелекту учасників.

За результатами шкали резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) та Короткої шкали резильєнтності спостерігалось підвищення рівня резильєнтності учасників тренінгу, а саме позитивні зміни серед учасників із нижчими показниками констатувального експерименту. Сприйняття соціальної підтримки, оцінене за Багатомірною шкалою сприйняття соціальної підтримки, теж покращилось. Результати тесту емоційного інтелекту Н. Шутте продемонстрували зростання частки учасників із високим рівнем емоційного

інтелекту і засвідчили загальне підвищення емоційної компетентності серед учасників.

Розрахунки t-критерію Стьюдента для кожної методики підтвердили статистично значущі зміни (t емпіричне перевищило t критичне при рівнях значущості $p \leq 0.05$ і $p \leq 0.01$), що свідчить про ефективність тренінгу

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. Вісник Національного університету оборони України. 2021. №58(5). С.5–13.
2. Ассонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика. 2019. №4.
3. Афанасьєва Н. Є. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу [Текст] : навч. посіб. Нац. ун-т цивіл. захисту України. Харків : ХНАДУ, 2015. 315 с.
4. Балахтар К. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. Київ. 2022. № 1 (20). С. 55–62.
5. Борисова Л. І. Професійне вигорання та його профілактика у працівників гуманітарної сфери. Український психологічний журнал. 2021. №7(2). С. 92-101.
6. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2021. С.62–81.
7. Грубі Т. В. Резильєнтність як запорука збереження психічного здоров'я особистості. Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти : збірник тез доповідей IV Міжнародної науково–практичної конференції. Київ : ДНУ «Інститут освітньої аналітики». 2022. С.227–230.
8. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ. 2022. 184 с.
9. Інжиєвська Л. А. Арт-терапевтичний тренінг: конспект лекцій та робочий зошит для самостійної роботи з дисципліни. Київ. : ДВНЗ УМО, 2014. 96 с.

10. Каліна К. Є. Шляхи розвитку та вдосконалення резильєнтності викладачів ЗВО в умовах військового стану в Україні. Духовно–інтелектуальне виховання і навчання молоді в ХХІ столітті : міжнародний періодичний збірник наукових праць / за заг. ред. В. П. Бабича, Ю. Д.Бойчука, Л. С. Рибалко, О. М. Хвостиченка. Харків : ВННОТ, 2022. Вип. 4. С. 670–674
11. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс–довідник: практичний посібник . Київ.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
12. Кравчук С. Особливості поведінкових проявів психологічної пружності особистості як чинника запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. Психологічні виміри культури, економіки, управління. 2018. № 9. С. 156–164.
13. Кузікова С., Щербак Т. Теоретико–емпіричний аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості в педагогічній діяльності. Психологічний журнал. 2022. №8. С. 39–46.
14. Лазос Г. П. Психологи і війна: зміна парадигми надання психологічної/психотерапевтичної допомоги та резильєнтність фахівця. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. №3 (27). С.37–47.
15. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія. 2018. № 3 (14). С.26 – 64.
16. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с.
17. Міністерство соціальної політики України. Офіційні дані щодо внутрішньо переміщених осіб. 2023. URL: <https://www.msp.gov.ua/timeline/Vnutrishno-peremishcheni-osobi.html> (дата звернення: 21.09.2024).
18. Пашко О. Навчання дорослих: виклики, специфіка, інтерактивні методи. Український досвід в регіональному економічному розвитку. Львів : Галицька видавнича спілка, 2013. 108 с.

19. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни / О. Медянова та ін. Перспективи та інновації науки (Серія «Психологія»). 2023. №10(28). С.601–611.
20. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : посібник з проведення тренінгу / за заг. ред. Н. Гусак. Нац. ун-т "Києво–Могилянська академія", Центр психічного здоров'я та психосоціального супроводу, Школа соціальної роботи ім. В. Полтавця, Кафедра психології та педагогіки. Київ : Пульсари, 2017. 174 с.
21. П'янківська Л. В. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2023. №10(28).
22. Скибінська О. В. Психологічна адаптивність та її роль у професійній діяльності гуманітарних працівників. Вісник Національної Академії наук України. 2020. №3. С.45-55.
23. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : метод. посіб./ Кокун О.М. та ін. Київ : 7БЦ, 2021. 170 с.
24. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2022. №38 (2). С.83–89.
25. Чернобровкін В. М., Морозова О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. Технології розвитку інтелекту. 2021. №5(1).
26. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни. URL : http://www.aratta-ukraine.com/text_ua.php?id =3373 (дата звернення: 16.09.2024).
27. Школіна Н. В. Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора - Девідсона–10 (CD–RISC–10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. Український ревматологічний журнал. 2020. № 2. С.66–

72.

28. Bonanno G. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *The American psychologist*. 2004. vol. 59.P. 20-28.

29. 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. 118 p.

30. Characteristic emotional intelligence and emotional well-being / N. S. Schutte et al. *Cognition and emotion*. 2002. Vol. 16, no. 6. P. 769–785. URL: <https://doi.org/10.1080/02699930143000482> (date of access: 05.10.2024)

31. Connor K. M. Development of a new resilience scale: the Connor–Davidson Resilience Scale (CD–RISC) . *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18. P. 71–82.

32. Gomez R., Ruiz P. Trauma Exposure and Mental Health in Humanitarian Workers. *Mental Health and Aid Work*. 2016. Vol. 8(2). P. 78-85.

33. Hellerstein D. How can I become more resilient. How new research can help us cope with postmodern stresses. *Heal your brain*. 2011. URL: <http://www.psychologytoday.com/blog/heal-yourbrain/201108/how-can-i-become-resilient> (date of access: 17.09.2024).

34. Hobfoll S. E. Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44(3). P. 513-524.

35. Inter–Agency Standing Committee (IASC), The Common Monitoring and Evaluation Framework for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings: with means of verification (Version 2.0), IASC, Geneva, 2021.

36. Jachens L., Houdmont J., Thomas R. Effort–reward imbalance and burnout among humanitarian aid workers. *Disasters*. 2019. Vol. 43(1). P. 67–87.

37. Jachens L., Houdmont J., Thomas R. Work-related stress in a humanitarian context: A qualitative investigation. *Disasters*. Vol.42, #.4. 2018. P.619–634

38. John H.Ehrenreich, Teri L.Elliott. Managing stress in humanitarian aid workers: A survey of humanitarian aid agencies' psychosocial training and support of staff. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*. Vol.10. n1.2004. P.53–66.
39. Kimhi S., Eshel Y., Marciano H., Adini B. Impact of the war in Ukraine on resilience, protective, and vulnerability factors. *Front. Public Health*. 2023. Vol.11.
40. Kokun O. The Ukrainian Population's War Losses and Their Psychological and Physical Health. *Journal of Loss and Trauma*. 2023. Vol.28:5. P. 434–447.
41. Masten A.S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56(3). P. 227–238.
42. Masten A. S.. Resilience Comes of Age: Reflections on the Past and Outlook for the Next Generation of Research. In M. D. Glantz, J. Johnson, & L. Huffman (Eds.) *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*. New York: Plenum. 1990. P. 282–296.
43. Pines A., Aronson E. *Career Burnout: Causes and Cures*. New York: Free Press. 1988.
44. Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors / D. Rizzi et al. *Front. Psychol*. 2023. Vol.14.
45. Resilience Definitions, Theory, and Challenges: Interdisciplinary Perspectives/ Southwick S. M.et al. *National Center for Biotechnology Information*. Vol. 5(1). 2014.
46. The brief ResilienceScale:Assessing the Ability to Bounce Back / B. W. Smith et al. *International Journal of Behavioral Medicine*. 2008. Vol. 15. P.194-200.
47. UNHCR. Staff Well-being and Mental Health in UNHCR Survey Report 2016. URL: <https://www.unhcr.org/56e2dfa09.pdf> (date of access: 17.09.2024).
48. Werner E.E. *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York : McGraw Hill. 1982.
49. What are Humanitarian Principles? United Nations Office for the Coordination of

Humanitarian Affairs (OCHA). 2022. URL: https://www.unocha.org/sites/unocha/files/OOM_Humanitarian%20Principles_Eng.pdf (date of access: 17.09.2024)

50. Windle G., Bennett K.M., Noyes J. A methodological review of resilience measurement scales. *Health Qual Life Outcomes*. 2011. Vol. 9, 8.
51. Zakour M. J., Harrell E. B. Psychological Support Systems for Humanitarian Workers. *Disasters and Humanitarian Crises*, 2013. Vol. 4(1). P. 25-39.
52. Zautra A. J., Hall J. S., Murray K. E., Resilience Solutions Group. Resilience: A new integrative approach to health and mental health research. *Health Psychology Review*. 2008. Vol. 2(1). P.41–64.

ДОДАТКОВО:

1. Кіреєва З. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-CoV-2. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2022. № 1. С. 5–10.
2. Лукомська С. О. Тренінг життєстійкості особистості. *Психологія людини: свідомість і реальність: Збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції (30–31 жовтня 2018 року, Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя*. 2018. С. 147–150.
3. 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. Клочек Л.В., Галушко Л.Я. Кропивницький: ЦДУ. 2024. С. 214–217.*
4. Мельничук І. Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 2024. № 2, С. 82–87.
5. Односталко О. С., Кіреєва З. О., Бірон Б. В. Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *Габітус*. 2020. № 14. С.

110–117.

6. Савчин М. В., Федорчук В. М., Гапоненко Л. О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. У *Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2023. С. 453.*

7. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 2018.

8. 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.

9. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. №. 6, Т. 2. С. 160–165.

10. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії COVID-19: практичний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ. 2022. 128 с.

11. Чиханцова О. А. Вплив особистісних параметрів на розвиток життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології. 2020. Том IX. Вип. 13, С. 592–600.

12. Чиханцова О. А. Внутрішні чинники життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології. 2019. Том IX, Вип. 12, С. 446–454.

13. Bonanno, G. A. Clarifying and extending the construct of adult resilience. *American Psychologist*, 60. 2005. #3. P. 265–267. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0003->

[066X.60.3.265b.](#)

14. Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciareli, A., & Vlahov, D. What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2007. #75/5, P. 671–682.
15. Bryan C., O'Shea D., MacIntyre, T. Stressing the relevance of resilience: A systematic review of resilience across the domains of sport and work. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2019. #12/1, P. 70–111.
16. Davidson J., Payne V., Connor K. Trauma, resilience, and saliostasis: Effects of treatment in post-traumatic stress disorder. *International Clinical Psychopharmacology*, 2005. #20. P. 43–48.
17. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, .2013. #18/1, P. 12–23.
18. Fraser M. W., Jenson J. M. A risk and resilience framework for child, youth, and family policy. J. M. Jenson & M. W. Fraser (Eds.), *Social policy for children & families: A risk and resilience perspective* (P. 1–18). Thousand Oaks, CA: Sage Publications. 2006.
19. Luthar, S. S., Cicchetti D., & Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. #71. P. 543–562.
20. Ungar M. Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work*. 2008. #38./2. P. 218–235.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Таблиця А.1

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

Ініціали □□□ Ід. □□□□□ № дата □□/□□/□□□□ вік □□					
Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтесь з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?					
Твердження	Зовсім невірно(0)	Дуже рідко вірно (1)	Іноді вірно (2)	Часто вірно (3)	Майже завжди вірно (4)
1. Я можу адаптуватися до змін.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.	☐	☐	☐	☐	☐
4.Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.	☐	☐	☐	☐	☐
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.	☐	☐	☐	☐	☐
Підрахуйте бали у кожному стовпчику 0 + ____ + ____ + ____ + ____					

ДОДАТОК Б

Таблиця Б.1

Коротка шкала резильєнтності (Brief Resilience Scale)

№ з/п	Твердження	Повніст ю не згод ен	Не згод ен	Ней тра льний	Зго ден	Повніст ю згод ен
1	Для мене властиво швидко ставати самим собою після важких часів	☐	☐	☐	☐	☐
2	Зараз в мене важкий час, спричинений стресовими подіями	☐	☐	☐	☐	☐
3	Мені не потрібно багато часу, щоб оговтатися від стресової події	☐	☐	☐	☐	☐
4	Мені важко прийти до тями, коли трапляється щось погане	☐	☐	☐	☐	☐
5	Зазвичай я переживаю важкі часи без великих утруднень	☐	☐	☐	☐	☐
6	Як правило, подолання життєвих невдач займає в мене багато часу	☐	☐	☐	☐	☐

[illegible]

ДОДАТОК Г

Таблиця Г.1

Тест емоційного інтелекту Шутте (SREIT)

№ з/п	Твердження	Повніст ю не згод ен	Не згод ен	Ней тра льний	Зго ден	Повніст ю згод ен
1	Я знаю, коли говорити про свої особисті проблеми іншим.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Коли я стикаюся з перешкодами, я згадую випадки, коли я стикався з подібними перешкодами та подолав їх	☐	☐	☐	☐	☐
3	Я очікую, що у мене буде добре виходити більшість речей, які я пробую	☐	☐	☐	☐	☐
4	Іншим людям легко довіряти мені	☐	☐	☐	☐	☐
5	Мені важко зрозуміти невербальні повідомлення інших людей*	☐	☐	☐	☐	☐
6	Деякі важливі події мого життя змусили мене переоцінити, що є важливим, а що ні	☐	☐	☐	☐	☐
7	Коли мій настрій змінюється, я бачу нові можливості	☐	☐	☐	☐	☐
8	Емоції – це одне з речей, завдяки яким варто жити	☐	☐	☐	☐	☐
9	Я усвідомлюю свої емоції, коли їх переживаю	☐	☐	☐	☐	☐
10	Я очікую, що стануться хороші речі	☐	☐	☐	☐	☐
11	Я люблю ділитися своїми емоціями з іншими	☐	☐	☐	☐	☐
12	Коли я відчуваю позитивну емоцію, я знаю, як зробити так, щоб вона тривала	☐	☐	☐	☐	☐
13	Я влаштовую заходи, які подобаються іншим	☐	☐	☐	☐	☐
14	Я шукаю заняття, які приносять мені задоволення	☐	☐	☐	☐	☐
15	Я усвідомлюю невербальні повідомлення, які надсилаю іншим	☐	☐	☐	☐	☐
16	Я представляю себе так, щоб справляти гарне враження на інших	☐	☐	☐	☐	☐
17	Коли я в позитивному настрої, мені легко вирішувати проблеми	☐	☐	☐	☐	☐

Продовження таблиці Г.1

18	Я впізнаю емоції, які відчувають люди, дивлячись на їхню міміку	☐	☐	☐	☐	☐
19	Я знаю, чому мої емоції змінюються	☐	☐	☐	☐	☐
20	Коли я в позитивному настрої, я здатний висувати нові ідеї	☐	☐	☐	☐	☐
21	Я контролюю свої емоції	☐	☐	☐	☐	☐
22	Я легко розпізнаю свої емоції, коли я їх переживаю	☐	☐	☐	☐	☐
23	Я мотивую себе, уявляючи хороший результат виконання завдань, які я берусь виконувати	☐	☐	☐	☐	☐
24	Я роблю компліменти іншим, коли вони роблять щось добре	☐	☐	☐	☐	☐
25	Я усвідомлюю невербальні повідомлення, які надсилають інші люди	☐	☐	☐	☐	☐
26	Коли інша людина розповідає мені про важливу подію у своєму житті, я відчуваю це майже так наче я сам пережив цю подію	☐	☐	☐	☐	☐
27	Коли я відчуваю зміну емоцій, я схильний придумувати нові ідеї	☐	☐	☐	☐	☐
28	Коли я стикаюся з проблемою, я здаюся, бо вірю, що зазнаю невдачі*	☐	☐	☐	☐	☐
29	Я знаю, що відчувають інші люди, просто дивлячись на них	☐	☐	☐	☐	☐
30	Я допомагаю іншим людям відчувати себе краще, коли вони засмучені	☐	☐	☐	☐	☐
31	Я використовую гарний настрій, щоб допомогти собі продовжувати намагатися, стикаючись з перешкодами	☐	☐	☐	☐	☐
32	Я можу зрозуміти, що люди відчувають, слухаючи тон їхнього голосу	☐	☐	☐	☐	☐
33	Мені важко зрозуміти, чому люди відчувають те, що відчувають*	☐	☐	☐	☐	☐

Ключі до методики

Шкала «Розуміння емоцій» включає такі твердження: 1,5–9, 15, 18, 21, 24–26, 28, 31–32. Шкала «Управління емоціями» включає такі твердження: 2–4, 10–14, 16–17, 19–20, 22–23, 27, 29–30. Шкала «Емоційний інтелект» є сумою балів за шкалами «Розуміння емоцій» та «Управління емоціями».

Твердження 5,28,33 є зворотними

ДОДАТОК Г

Таблиця Г.1

**Результати констатувального експерименту за методикою Шкала
резильєнтності Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10)**

№	Стать	Залученість у роботі з населенням	Показник	Інтерпретація
1	Жінка	Опосередковано	22	Середній
2	Жінка	Напрямую	25	Середній
3	Жінка	Напрямую	20	Нижчий за середній
4	Чоловік	Опосередковано	23	Середній
5	Жінка	Опосередковано	24	Середній
6	Чоловік	Напрямую	25	Середній
7	Жінка	Напрямую	26	Вищий за середній
8	Жінка	Опосередковано	25	Середній
9	Жінка	Напрямую	26	Вищий за середній
10	Жінка	Опосередковано	32	Високий
11	Чоловік	Опосередковано	36	Високий
12	Жінка	Напрямую	29	Вищий за середній
13	Жінка	Напрямую	34	Високий
14	Жінка	Опосередковано	32	Високий
15	Чоловік	Напрямую	33	Високий
16	Жінка	Напрямую	28	Вищий за середній
17	Жінка	Напрямую	31	Високий
18	Жінка	Напрямую	32	Високий
19	Жінка	Опосередковано	34	Високий
20	Жінка	Опосередковано	26	Вищий за середній
21	Жінка	Напрямую	36	Високий

Продовження таблиці Г.1

22	Жінка	Напрямую	29	Вищий за середній
23	Жінка	Опосередковано	34	Високий
24	Жінка	Опосередковано	31	Високий
25	Жінка	Напрямую	32	Високий
26	Чоловік	Опосередковано	34	Високий
27	Жінка	Опосередковано	32	Високий
28	Жінка	Напрямую	36	Високий
29	Жінка	Напрямую	35	Високий
30	Жінка	Напрямую	33	Високий
31	Жінка	Напрямую	37	Високий
32	Жінка	Опосередковано	37	Високий
33	Чоловік	Напрямую	35	Високий
34	Жінка	Опосередковано	38	Високий
35	Чоловік	Опосередковано	40	Високий

ДОДАТОК Д

Таблиця Д.1

**Результати формувального експерименту за методикою Шкала
резильєнтності Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10)**

№	Стать	Залученість у роботі з населенням	Показник	Інтерпретація
1	Жінка	Опосередковано	28	Вищий за середній
2	Жінка	Напряму	30	Вищий за середній
3	Жінка	Напряму	25	Середній
4	Чоловік	Опосередковано	28	Вищий за середній
5	Жінка	Опосередковано	32	Високий
6	Чоловік	Напряму	31	Високий
7	Жінка	Напряму	33	Високий
8	Жінка	Опосередковано	37	Високий
9	Жінка	Напряму	34	Високий
10	Жінка	Опосередковано	37	Високий
11	Чоловік	Опосередковано	39	Високий
12	Жінка	Напряму	33	Високий
13	Жінка	Напряму	36	Високий
14	Жінка	Опосередковано	34	Високий
15	Чоловік	Напряму	33	Високий
16	Жінка	Напряму	31	Високий
17	Жінка	Напряму	31	Високий
18	Жінка	Напряму	32	Високий
19	Жінка	Опосередковано	34	Високий
20	Жінка	Опосередковано	26	Вищий за середній
21	Жінка	Напряму	36	Високий

Продовження таблиці Д.1

22	Жінка	Напряму	29	Вищий за середній
23	Жінка	Опосередковано	34	Високий
24	Жінка	Опосередковано	31	Високий
25	Жінка	Напряму	32	Високий
26	Чоловік	Опосередковано	34	Високий
27	Жінка	Опосередковано	32	Високий
28	Жінка	Напряму	36	Високий
29	Жінка	Напряму	35	Високий
30	Жінка	Напряму	33	Високий
31	Жінка	Напряму	37	Високий
32	Жінка	Опосередковано	37	Високий
33	Чоловік	Напряму	35	Високий
34	Жінка	Опосередковано	38	Високий
35	Чоловік	Опосередковано	40	Високий

ДОДАТОК Е

Таблиця Е.1

**Результати констатувального експерименту за методикою Коротка
шкала резильєнтності (Brief Resilience Scale)**

№	Стать	Залученість у роботі з населенням	Показник	Інтерпретація
1	Жінка	Опосередковано	2.00	Низький
2	Жінка	Напряму	2.83	Низький
3	Жінка	Напряму	2.83	Низький
4	Чоловік	Опосередковано	3.00	Середній
5	Жінка	Опосередковано	2.67	Низький
6	Чоловік	Напряму	2.33	Низький
7	Жінка	Напряму	3.33	Середній
8	Жінка	Опосередковано	3.33	Середній
9	Жінка	Напряму	2.67	Низький
10	Жінка	Опосередковано	3.33	Середній
11	Чоловік	Опосередковано	3.33	Середній
12	Жінка	Напряму	3.33	Середній
13	Жінка	Напряму	3.67	Середній
14	Жінка	Опосередковано	3.67	Середній
15	Чоловік	Напряму	4.67	Високий
16	Жінка	Напряму	3.50	Середній
17	Жінка	Напряму	3.33	Середній
18	Жінка	Напряму	3.67	Середній
19	Жінка	Опосередковано	3.33	Середній
20	Жінка	Опосередковано	3.17	Середній
21	Жінка	Напряму	4.00	Середній

Продовження таблиці Е.1

22	Жінка	Напрямую	3.33	Середній
23	Жінка	Опосередковано	3.33	Середній
24	Жінка	Опосередковано	3.83	Середній
25	Жінка	Напрямую	3.67	Середній
26	Чоловік	Опосередковано	3.50	Середній
27	Жінка	Опосередковано	3.83	Середній
28	Жінка	Напрямую	3.17	Середній
29	Жінка	Напрямую	3.00	Середній
30	Жінка	Напрямую	4.17	Середній
31	Жінка	Напрямую	4.17	Середній
32	Жінка	Опосередковано	3.83	Середній
33	Чоловік	Напрямую	3.83	Середній
34	Жінка	Опосередковано	3.67	Середній
35	Чоловік	Опосередковано	3.83	Середній

ДОДАТОК Ж**Таблиця Ж.1**

**Результати формувального експерименту за методикою Коротка
шкала резильєнтності (Brief Resilience Scale)**

№	Стать	Залученість у роботі з населенням	Показник	Інтерпретація
1	Жінка	Опосередковано	2.67	Низький
2	Жінка	Напряму	3.33	Середній
3	Жінка	Напряму	3.00	Середній
4	Чоловік	Опосередковано	3.33	Середній
5	Жінка	Опосередковано	3.17	Середній
6	Чоловік	Напряму	3.00	Середній
7	Жінка	Напряму	3.50	Середній
8	Жінка	Опосередковано	3.67	Середній
9	Жінка	Напряму	3.00	Середній
10	Жінка	Опосередковано	3.67	Середній
11	Чоловік	Опосередковано	3.67	Середній
12	Жінка	Напряму	3.67	Середній
13	Жінка	Напряму	3.83	Середній
14	Жінка	Опосередковано	3.67	Середній
15	Чоловік	Напряму	4.67	Високий
16	Жінка	Напряму	3.50	Середній
17	Жінка	Напряму	3.33	Середній
18	Жінка	Напряму	3.67	Середній
19	Жінка	Опосередковано	3.33	Середній
20	Жінка	Опосередковано	3.17	Середній
21	Жінка	Напряму	4.00	Середній

Продовження таблиці Ж.1

22	Жінка	Напрямую	3.33	Середній
23	Жінка	Опосередковано	3.33	Середній
24	Жінка	Опосередковано	3.83	Середній
25	Жінка	Напрямую	3.67	Середній
26	Чоловік	Опосередковано	3.50	Середній
27	Жінка	Опосередковано	3.83	Середній
28	Жінка	Напрямую	3.17	Середній
29	Жінка	Напрямую	3.00	Середній
30	Жінка	Напрямую	4.17	Середній
31	Жінка	Напрямую	4.17	Середній
32	Жінка	Опосередковано	3.83	Середній
33	Чоловік	Напрямую	3.83	Середній
34	Жінка	Опосередковано	3.67	Середній
35	Чоловік	Опосередковано	3.83	Середній

ДОДАТОК 3

Таблиця 3.1

**Результати констатувального експерименту за методикою
Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)**

№	Стать	Залученість у роботі з населенням	Показник	Інтерпретація
1	Жінка	Опосередковано	5.08	Високий
2	Жінка	Напрямую	5.33	Високий
3	Жінка	Напрямую	5.00	Середній
4	Чоловік	Опосередковано	3.17	Середній
5	Жінка	Опосередковано	6.25	Високий
6	Чоловік	Напрямую	5.75	Високий
7	Жінка	Напрямую	6.92	Високий
8	Жінка	Опосередковано	6.17	Високий
9	Жінка	Напрямую	5.00	Середній
10	Жінка	Опосередковано	3.50	Середній
11	Чоловік	Опосередковано	5.67	Високий
12	Жінка	Напрямую	5.83	Високий
13	Жінка	Напрямую	4.42	Середній
14	Жінка	Опосередковано	5.25	Високий
15	Чоловік	Напрямую	6.92	Високий
16	Жінка	Напрямую	4.83	Середній
17	Жінка	Напрямую	5.75	Високий
18	Жінка	Напрямую	6.00	Високий
19	Жінка	Опосередковано	4.92	Середній
20	Жінка	Опосередковано	6.83	Високий
21	Жінка	Напрямую	6.33	Високий

Продовження таблиці 3.1

22	Жінка	Напрямую	3.92	Середній
23	Жінка	Опосередковано	5.58	Високий
24	Жінка	Опосередковано	5.33	Високий
25	Жінка	Напрямую	6.83	Високий
26	Чоловік	Опосередковано	6.33	Високий
27	Жінка	Опосередковано	5.75	Високий
28	Жінка	Напрямую	6.75	Високий
29	Жінка	Напрямую	6.00	Високий
30	Жінка	Напрямую	6.50	Високий
31	Жінка	Напрямую	6.58	Високий
32	Жінка	Опосередковано	6.17	Високий
33	Чоловік	Напрямую	6.58	Високий
34	Жінка	Опосередковано	6.83	Високий
35	Чоловік	Опосередковано	7.00	Високий

ДОДАТОК И

Таблиця И.1

**Результати формувального експерименту за методикою Багатомірна
шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)**

№	Стать	Залученість у роботі з населенням	Показник	Інтерпретація
1	Жінка	Опосередковано	5.33	Високий
2	Жінка	Напряму	5.42	Високий
3	Жінка	Напряму	5.25	Високий
4	Чоловік	Опосередковано	3.75	Середній
5	Жінка	Опосередковано	6.58	Високий
6	Чоловік	Напряму	5.75	Високий
7	Жінка	Напряму	6.92	Високий
8	Жінка	Опосередковано	6.25	Високий
9	Жінка	Напряму	5.08	Високий
10	Жінка	Опосередковано	4.25	Середній
11	Чоловік	Опосередковано	5.67	Високий
12	Жінка	Напряму	5.92	Високий
13	Жінка	Напряму	4.83	Середній
14	Жінка	Опосередковано	5.42	Високий
15	Чоловік	Напряму	6.92	Високий
16	Жінка	Напряму	5.08	Високий
17	Жінка	Напряму	5.75	Високий
18	Жінка	Напряму	6.00	Високий
19	Жінка	Опосередковано	4.92	Середній
20	Жінка	Опосередковано	6.83	Високий
21	Жінка	Напряму	6.33	Високий

Продовження таблиці И.1

22	Жінка	Напрямую	3.92	Середній
23	Жінка	Опосередковано	5.58	Високий
24	Жінка	Опосередковано	5.33	Високий
25	Жінка	Напрямую	6.83	Високий
26	Чоловік	Опосередковано	6.33	Високий
27	Жінка	Опосередковано	5.75	Високий
28	Жінка	Напрямую	6.75	Високий
29	Жінка	Напрямую	6.00	Високий
30	Жінка	Напрямую	6.50	Високий
31	Жінка	Напрямую	6.58	Високий
32	Жінка	Опосередковано	6.17	Високий
33	Чоловік	Напрямую	6.58	Високий
34	Жінка	Опосередковано	6.83	Високий
35	Чоловік	Опосередковано	7.00	Високий

ДОДАТОК К

**Результати констатувального експерименту за методикою Тест
емоційного інтелекту Шутте (SREIT)**

Таблиця К.1

№	Стать	Залученість у роботі з населенням	Показник	Інтерпретація
1	Жінка	Опосередковано	97	Низький
2	Жінка	Напрямую	103	Низький
3	Жінка	Напрямую	114	Низький
4	Чоловік	Опосередковано	114	Низький
5	Жінка	Опосередковано	118	Середній
6	Чоловік	Напрямую	119	Середній
7	Жінка	Напрямую	117	Середній
8	Жінка	Опосередковано	119	Середній
9	Жінка	Напрямую	124	Середній
10	Жінка	Опосередковано	120	Середній
11	Чоловік	Опосередковано	116	Низький
12	Жінка	Напрямую	123	Середній
13	Жінка	Напрямую	122	Середній
14	Жінка	Опосередковано	125	Середній
15	Чоловік	Напрямую	123	Середній
16	Жінка	Напрямую	132	Середній
17	Жінка	Напрямую	130	Середній
18	Жінка	Напрямую	129	Середній
19	Жінка	Опосередковано	129	Середній
20	Жінка	Опосередковано	136	Середній
21	Жінка	Напрямую	126	Середній

Продовження таблиці К.1

22	Жінка	Напрямую	140	Високий
23	Жінка	Опосередковано	134	Середній
24	Жінка	Опосередковано	137	Середній
25	Жінка	Напрямую	137	Середній
26	Чоловік	Опосередковано	136	Середній
27	Жінка	Опосередковано	139	Середній
28	Жінка	Напрямую	135	Середній
29	Жінка	Напрямую	137	Середній
30	Жінка	Напрямую	138	Середній
31	Жінка	Напрямую	135	Середній
32	Жінка	Опосередковано	142	Високий
33	Чоловік	Напрямую	144	Високий
34	Жінка	Опосередковано	149	Високий
35	Чоловік	Опосередковано	147	Високий

ДОДАТОК Л**Таблиця Л.1**

**Результати формувального експерименту за методикою Тест
емоційного інтелекту Шутте (SREIT)**

№	Стать	Залученість у роботі з населенням	Показник	Інтерпретація
1	Жінка	Опосередковано	117	Середній
2	Жінка	Напрямую	118	Середній
3	Жінка	Напрямую	125	Середній
4	Чоловік	Опосередковано	125	Середній
5	Жінка	Опосередковано	135	Середній
6	Чоловік	Напрямую	126	Середній
7	Жінка	Напрямую	128	Середній
8	Жінка	Опосередковано	143	Високий
9	Жінка	Напрямую	137	Середній
10	Жінка	Опосередковано	130	Середній
11	Чоловік	Опосередковано	130	Середній
12	Жінка	Напрямую	134	Середній
13	Жінка	Напрямую	131	Середній
14	Жінка	Опосередковано	136	Середній
15	Чоловік	Напрямую	123	Середній
16	Жінка	Напрямую	141	Високий
17	Жінка	Напрямую	130	Середній
18	Жінка	Напрямую	129	Середній
19	Жінка	Опосередковано	129	Середній
20	Жінка	Опосередковано	136	Середній
21	Жінка	Напрямую	126	Середній

Продовження таблиці Л.1

22	Жінка	Напрямую	140	Високий
23	Жінка	Опосередковано	134	Середній
24	Жінка	Опосередковано	137	Середній
25	Жінка	Напрямую	137	Середній
26	Чоловік	Опосередковано	136	Середній
27	Жінка	Опосередковано	139	Середній
28	Жінка	Напрямую	135	Середній
29	Жінка	Напрямую	137	Середній
30	Жінка	Напрямую	138	Середній
31	Жінка	Напрямую	135	Середній
32	Жінка	Опосередковано	142	Високий
33	Чоловік	Напрямую	144	Високий
34	Жінка	Опосередковано	149	Високий
35	Чоловік	Опосередковано	147	Високий