

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Подорога Ю. С.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗМІЦНЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

2025

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет _____ здоров'я людини _____
(повне найменування інституту, факультету)
Кафедра _____ психології та соціології _____
(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему: «Формування навичок зміцнення ментального здоров'я особистості
в умовах професійної взаємодії»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-243зм

Ю. С. Подорога

Керівник роботи: к. психол. н., доц.

Н. М. Бугайова

Рецензент:

професорка кафедри психології і педагогіки
дошкільної освіти

Університету Григорія Сковороди в Переяславі
МОН України

д. психол. н., проф.

І. В. Волженцева

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітній ступінь _____ магістр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
Освітньо-професійна програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю. О.

“03” вересня 2025 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Подороги Юлії Сергіївни

1. Тема роботи: «Формування навичок зміцнення ментального здоров'я особистості в умовах професійної взаємодії».

Керівник роботи: Н. М. Бугайова – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «02» вересня 2025 року, № 141/15.04

2. Строк подання студентом роботи до захисту «10» грудня 2025 року.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 131 сторінка (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Зміст основної частини (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.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми, графіки)

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	04.09.2025 р.	16.10.2025 р.
2.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	17.10.2025 р.	24.10.2025 р.
3.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	25.10.2025 р.	03.11.2025 р.

7. Дата видачі завдання: «03» вересня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	04.09.2025 р. – 07.09.2025 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	08.09.2025 р. – 16.10.2025 р.	
3	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	17.10.2025 р. – 24.10.2025 р.	
4	Розробка та апробація програми соціально-психологічного тренінгу.	25.10.2025 р. – 31.10.2025 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	01.11.2025 р. – 03.11.2025 р.	
6	Узагальнення наукових фактів, написання висновків за результатами проведення дослідження. Технічне оформлення роботи.	04.11.2025 р. – 08.12.2025 р.	
7	Попередній захист роботи	09.12.2025 р. – 10.12.2025 р.	
8	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	11.12.2025 р. – 14.12.2025 р.	
9	Перевірка роботи на академічний плагіат.	15.12.2025 р. – 17.12.2025 р.	
10	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	18.12.2025 р. – 21.12.2025 р.	
11	Захист кваліфікаційної роботи.	22.12.2025 р. – 27.12.2025 р.	

Здобувачка вищої освіти

Керівник роботи:

к. психол. н., доц.

Подорога Ю. С.

Бугайова Н. М.

РЕФЕРАТ

Текст – 131 с., рис. – 8, табл. – 28, літератури – 88 дж., додатків – 6

В кваліфікаційній роботі представлено теоретично-методологічні основи вивчення проблеми формування навичок зміцнення ментального здоров'я особистості в умовах професійної взаємодії.

Розглянуто психологічні особливості зміцнення ментального здоров'я особистості в умовах професійної взаємодії, та фактори, які впливають на формування навичок зміцнення ментального здоров'я. Описано особливості ментального здоров'я як складової особистісного розвитку. Охарактеризовано особливості впливу професійної діяльності на особистість.

Проведено констатувальний експеримент і виявлено показники сформованості ментального здоров'я особистості.

На основі результатів констатувального експерименту розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування навичок зміцнення ментального здоров'я особистості в умовах професійної взаємодії. Оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента.

Ключові слова: АНТІКРИХКІСТЬ, АДАПТИВНІСТЬ, ЖИТТЕСТІЙКІСТЬ, КОПІНГ, МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я, ОСОБИСТІСТЬ, ПРОФІЛАКТИКА, ПРОФЕСІЙНА ВЗАЄМОДІЯ, ПСИХОЕДУКАЦІЯ, РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ, СТРЕС, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ, ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ.

ABSTRACT

Podoroza Yu. S. Formation of skills for strengthening the mental health of the individual in conditions of professional interaction. Qualification work. Kyiv, 2025.

The qualification work presents the theoretical and methodological foundations of studying the problem of forming skills to strengthen the mental health of an individual in conditions of professional interaction.

The psychological features of strengthening the mental health of an individual in conditions of professional interaction are considered, and the factors that influence the formation of skills to strengthen mental health are considered. The features of mental health as a component of personal development are described. The features of the influence of professional activity on the individual are characterized.

An ascertaining experiment was conducted and indicators of the formation of the mental health of an individual were identified.

Based on the results of the ascertaining experiment, a program of social and psychological training aimed at forming skills to strengthen the mental health of an individual in conditions of professional interaction was developed and tested. The effectiveness of corrective measures was assessed using the Student's t-test.

Key words: ANTIFRIGILITY, ADAPTABILITY, RESILIENCE, COPING, MENTAL HEALTH, PERSONALITY, PREVENTION, PROFESSIONAL INTERACTION, PSYCHOEDUCATION, RESILIENCE, SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAINING, STRESS, STRESS RESILIENCE, BEHAVIORAL STRATEGIES, EMOTIONAL INTELLIGENCE.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ	12
1.1. Аналіз проблеми зміцнення ментального здоров'я особистості у наукових джерелах	12
1.2. Ментальне здоров'я як складова особистісного розвитку	20
1.3. Вплив професійної діяльності на особистість	26
Висновки до розділу 1	33
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СФОРМОВАНOSTІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ	34
2.1. Складові формування ментального здоров'я особистості	34
2.2. Дослідження сформованості ментального здоров'я особистості	38
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту	43
Висновки до розділу 2	59
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗМІЦНЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ	61
3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу щодо зміцнення ментального здоров'я особистості в умовах професійної взаємодії	61
3.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту	101
3.3. Оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента	112
Висновки до розділу 3	123
ВИСНОВКИ	125
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	130
ДОДАТКИ	139

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В сучасних реаліях тема формування навичок зміцнення ментального здоров'я особистості в умовах професійної взаємодії є однією з найактуальніших через зростання психоемоційного навантаження у професійному середовищі. Прискорений ритм життя, вимоги до продуктивності, стресові умови праці, створюють ризики для психічного здоров'я людини, а трудова діяльність в умовах військового стану ще й створює значний емоційний та фізичний тиск на особистість. Військовий стан супроводжується підвищеним рівнем стресу, тривожності, нестабільності та непередбачуваності, які суттєво впливають на психічне здоров'я як цивільного населення, так і працівників критичних сфер діяльності, таких як медицина, енергетика, освіта, військова справа тощо.

Ментальне здоров'я визначається як стан благополуччя, за якого людина може реалізовувати особистий потенціал, справлятися зі стресами повсякденного життя та продуктивно працювати і робити внесок у життя суспільства [1].

Ментальне здоров'я включає такі позитивні аспекти, як психологічна стійкість, гармонія у стосунках та здатність адаптуватися до змін. В умовах професійної діяльності ці аспекти набувають особливої актуальності, адже трудове середовище часто стає джерелом стресу, емоційного виснаження та інших факторів, що впливають на психічну стійкість. У професійній діяльності під час військового стану люди стикаються з такими викликами, як збільшення навантаження, обмеженість ресурсів, необхідність прийняття важливих рішень в умовах високого ризику, а також неможливість забезпечення власної безпеки та безпеки близьких. Усе це може призводити до емоційного виснаження, професійного вигорання, порушення адаптаційних механізмів, а також загострення вже існуючих психічних розладів.

Розвиток резильєнтності як складової ментального здоров'я, вивчення і розробка методів підтримки ментального здоров'я в умовах військового стану є важливими як для забезпечення ефективності праці, так і для збереження життєздатності суспільства загалом. Це сприяє підвищенню стійкості, поліпшенню емоційного благополуччя та формуванню навичок адаптації до складних умов. Тому дана тема має глибоке суспільне значення та актуальність для розробки стратегій підтримки ментального здоров'я в часи кризи.

Об'єкт дослідження – ментальне здоров'я особистості.

Предмет дослідження – формування навичок зміцнення ментального здоров'я особистості в умовах професійної взаємодії.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості формування навичок зміцнення ментального здоров'я особистості в умовах професійної взаємодії.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми вивчення ментального здоров'я особистості.
2. Виокремити складові формування ментального здоров'я особистості.
3. Дослідити особливості сформованості ментального здоров'я особистості.
4. Здійснити психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.
5. Розробити та впровадити програму соціально-психологічного тренінгу щодо зміцнення ментального здоров'я особистості в умовах професійної взаємодії.
6. Здійснити психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту.

7. Перевірити ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Стюдента.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають: теорія стресу та копіngu (Р. Лазаруса і С. Фолкман); теорія емоційного інтелекту (Д. Гоулман); модель професійного стресу (Р. Карасека); біопсихосоціальна модель (Дж. Енгеля та ВООЗ); ресурсорієнтовані концепції BASIC Ph (М. Лахад); позитивна психологія (М. Селігман, К. Ріфф); модель психологічного благополуччя (Т. Титаренко); концепція підтримки благополуччя Трилисник ментального здоров'я (А. Боров); концепція антикрихкості (Н. Талеб); концепція hardiness, життєстійкість як здатність долати стрес через залученість, контроль і прийняття викликів (С. Мадді, О. Кокун, Т. Чередниченко).

Наукова новизна дослідження. В роботі здійснено систематичний аналіз наукових джерел крізь призму сучасних тенденцій психічного здоров'я; ментальне здоров'я розкривається як активний ресурс особистісного розвитку, а не лише як протидію деструктивним чинникам. Обґрунтовано взаємозв'язок між професійною діяльністю та структурними елементами ментального здоров'я (наприклад, рівнем самоактуалізації, емоційного вигорання, соціальної залученості). Розроблено та апробовано програму соціально-психологічного тренінгу з акцентом на превенцію, орієнтовану на розвиток адаптивності, емоційного інтелекту та навичок регуляції стресу.

Методи (методики) дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез наукової літератури;
- емпіричні: спостереження, експеримент (констатувальний, формувальний), бесіда, анкетування, тестування (методика «Ресурсорієнтована модель стресодолаання BASIC Ph», методика діагностики рівня особистісної та ситуативної тривожності (Спілбергер-Ханін), опитувальник нервово-психічного напруження (Т. Нємчин), методика

діагностики спрямованості на постстресове відновлення «Шкала задоволеності життям»);

- методи математичної статистики: t-критерій Стьюдента.

Теоретичне значення дослідження полягає в аналізі наукових джерел з проблеми зміцнення ментального здоров'я особистості, інтеграції знань щодо ментального здоров'я як складової особистісного розвитку, вивченні впливу професійної діяльності на особистість, складанні програми соціально-психологічного тренінгу щодо зміцнення ментального здоров'я особистості в умовах професійної взаємодії.

Практичне значення дослідження. Дані, отримані в ході проведення емпіричного дослідження, можуть бути використані психологами для розробки ефективних методик підтримки ментального здоров'я клієнтів, створення програм, спрямованих на зміцнення ментального здоров'я особистості, викладачами для інтеграції знань про ментальне здоров'я в навчальні програми навчальних закладів та у програми корпоративного навчання для формування здорового робочого середовища, менеджерами з управління персоналом для оцінки й покращення психологічного клімату в колективі, соціальними працівниками для адаптації осіб до стресових професійних умов або вирішення конфліктних ситуацій, дослідниками для подальшого розвитку теоретичних знань про ментальне здоров'я та вплив професійної взаємодії на особистість, а також всіма зацікавленими даною проблемою особистостями.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

1.1. Аналіз проблеми зміцнення ментального здоров'я особистості у наукових джерелах

Ментальне здоров'я є ключовим фактором як індивідуального, так і суспільного добробуту, це здатність людини гармонійно взаємодіяти з іншими, адаптуватися в різних життєвих ситуаціях, досягати поставлених цілей. Воно всебічно впливає на життя людини, її професійну діяльність, міжособистісні стосунки, загальну якість життя та рівень щастя.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, ментальне здоров'я (психічне здоров'я) – це стан благополуччя, при якому людина може реалізовувати власний потенціал, долати життєві стреси, продуктивно і плідно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти [73].

Вивченням проблеми зміцнення ментального здоров'я займаються як зарубіжні, так і українські науковці, які підкреслюють її міждисциплінарний характер. Перші системні дослідження стресу, які проводилися науковцями в 1950-1980-ті роки (Г. Сельє, Р. Лазарус), заклали основу для розуміння ментального здоров'я як окремої сфери. Теорія копіngu Р. Лазаруса і С. Фолкман та концепція емоційного інтелекту Д. Гоулмана підкреслили роль психологічних ресурсів у збереженні психічної стійкості. Наприкінці ХХ століття ментальне здоров'я стало предметом міжнародних програм ВООЗ, які визначили його як ключовий компонент загального здоров'я, а в подальшому все більше уваги приділялося проблемі вигорання, професійного стресу та психосоматичних розладів. Пандемія COVID-19, війна та глобальні кризи зробили тему ментального здоров'я надзвичайно актуальною, і сьогодні вона має стратегічне значення для суспільства і науки [41].

У сучасних дослідженнях акцент робиться на кількох ключових напрямках. Теорія стресу та копіngu Річарда Лазаруса і Сюзан Фолкман, що пояснює, як людина оцінює стресові ситуації та застосовує стратегії подолання, а саме копінг, щоб зберегти психічне здоров'я. Вона базується на когнітивній оцінці та двох основних видах копіngu: проблемно-орієнтованому та емоційно-орієнтованому [26].

Р. Лазарус і С. Фолкман розглядають стрес не як подію, а як динамічний процес взаємодії між людиною та середовищем. Людина оцінює ситуацію у двох етапах, первинна оцінка – чи є ситуація загрозливою, небезпечною або викликом, вторинна оцінка – чи має людина ресурси для подолання цієї ситуації (навички, підтримку, час). Це свідомі когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління вимогами, які перевищують ресурси особистості [41].

Проблемно-орієнтований копінг спрямований на зміну самої ситуації. Наприклад, пошук інформації, планування, зміна умов або поведінки, активні дії для усунення проблеми. Емоційно-орієнтований копінг спрямований на регуляцію емоційного стану, наприклад, прийняття або уникнення, переоцінка ситуації, пошук підтримки, релаксація [26]. Копінг-стратегія відволікання дає можливість забути про проблему, переключаючись на іншу діяльність. Суть стратегії уникнення в зосередження на інших приємних діях. Копінг-стратегія соціальної підтримки полягає в підтримці з боку близьких людей, друзів, колег [7].

Ефективний копінг зменшує дистрес, підсилює відчуття контролю, допомагає зменшити інтенсивність негативних емоцій, запобігає хронічному виснаженню та забезпечує пристосування до нових умов, навіть якщо проблему неможливо усунути. При цьому важливим ресурсом є соціальна підтримка, взаємодія з іншими людьми, що підсилює стійкість до стресу [68]. Стратегії копіngu допомагають знизити ризик депресії, тривожності та

соматичних захворювань тому ефективно використовуються для профілактики психосоматичних розладів [26].

Теорія стресу та копіngu Р. Лазаруса і С. Фолкман є фундаментальною моделлю психології, яка пояснює, як людина може зберігати ментальне здоров'я завдяки когнітивній оцінці та застосуванню ефективних стратегій подолання [26].

Теорія емоційного інтелекту, запропонована Деніелом Гоулманом, розглядає здатність людини усвідомлювати власні емоції, регулювати їх та ефективно використовувати у взаємодії з іншими як ключовий чинник збереження ментального здоров'я. На відміну від традиційного уявлення про інтелект як суто когнітивну здатність, Д. Гоулман наголошує, що саме емоційна компетентність визначає рівень адаптації особистості до стресових ситуацій, її стійкість до психічних навантажень та здатність підтримувати гармонійні соціальні зв'язки [41].

Емоційний інтелект складається з кількох взаємопов'язаних компонентів: самоусвідомлення, саморегуляції, мотивації, емпатії та соціальних навичок [10]. Самоусвідомлення дозволяє людині розпізнавати власні емоційні стани та їхній вплив на поведінку, а саморегуляція забезпечує контроль над імпульсивними реакціями, знижує ризик емоційного вигорання та сприяє формуванню внутрішньої стійкості. Мотивація підтримує цілеспрямованість і здатність долати труднощі, навіть у ситуаціях високого стресу. Емпатія, як здатність розуміти емоції інших, створює умови для соціальної підтримки, що є одним із найважливіших ресурсів збереження психічного здоров'я. Соціальні навички дозволяють будувати конструктивні взаємини, уникати конфліктів та формувати атмосферу психологічної безпеки у професійному та особистому середовищі [12].

Таким чином, емоційний інтелект виступає універсальним механізмом профілактики психоемоційних порушень, адже він інтегрує внутрішні ресурси особистості та зовнішні соціальні фактори. Людина з високим рівнем

емоційного інтелекту здатна ефективно оцінювати стресові ситуації, застосовувати адекватні стратегії копіngu, знижувати рівень тривожності та підтримувати баланс між особистим і професійним життям [16]. Це робить теорію Д. Гоулмана важливим інструментом у сучасних програмах зміцнення ментального здоров'я, особливо в умовах зростання соціальних і професійних викликів [41].

У наукових підходах до проблеми зміцнення ментального здоров'я домінують три ключові концептуальні напрями. Перший – біопсихосоціальна модель Дж. Енгеля та ВООЗ, яка розглядає здоров'я як результат взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників, відходячи від редукціоністського медичного підходу. Вона підкреслює, що психічне благополуччя не може бути зрозумілим без урахування соціального контексту, міжособистісних відносин та культурних умов [6].

Другий підхід – ресурсорієнтовані концепції BASIC Ph (М. Лахад), які акцентують увагу на внутрішніх і зовнішніх ресурсах особистості, що забезпечують стійкість до стресу. Модель BASIC Ph виділяє шість каналів копіngu (віра, емоції, соціальна підтримка, уява, когніція, фізична активність), що дозволяють людині адаптуватися до кризових ситуацій [59].

Третій підхід – позитивна психологія, розроблена М. Селігманом та К. Ріфф, акцентує увагу на розкритті сильних сторін особистості, усвідомленні та віднайденні життєвого сенсу, а також на формуванні психологічного добробуту та розвитку життєстійкості. Вона пропонує розглядати ментальне здоров'я не лише як відсутність патології, а як наявність позитивних характеристик – оптимізму, автономії, цілеспрямованості, здатності до самореалізації [67]. Позитивна психологія стала важливим напрямом у світовій науці, адже вона змістила акцент із лікування патологій на розвиток сильних сторін особистості, пошук сенсу життя та формування психологічного благополуччя. Її багатовимірні моделі – від концепції автентичного щастя М. Селігмана до шкал психологічного благополуччя

К. Ріфф – дали дослідникам інструменти для вимірювання життєстійкості, оптимізму, автономії та здатності до самореалізації.

В українському науковому контексті ці ідеї знайшли своє продовження у працях сучасних популярних учених, зокрема Тетяни Титаренко, яка є однією з провідних дослідниць у сфері психології життєстійкості та благополуччя. Вона інтегрує підходи позитивної психології до українських реалій, показуючи, що ментальне здоров'я не обмежується відсутністю стресу чи хвороб, а передбачає активне використання внутрішніх ресурсів, розвиток сильних сторін та формування життєвої стратегії [66].

Саме позитивна психологія дає можливість розглядати людину як суб'єкта, здатного до самозміни й саморозвитку навіть у кризових умовах [36]. У класичній моделі К. Ріфф психологічне благополуччя складається з шести вимірів, таких як автономія, особистісний ріст, позитивні стосунки, цілеспрямованість, самоприйняття та контроль над середовищем.

У працях Т. Титаренко ці компоненти розглядаються крізь призму українських реалій, де війна, економічна нестабільність та соціальні кризи створюють додаткові виклики для ментального здоров'я. Вона показує, що автономія в умовах нестабільності означає здатність приймати рішення навіть у ситуаціях обмежених ресурсів, особистісний ріст проявляється у розвитку життєстійкості та нових навичок виживання, позитивні стосунки стають критично важливими як джерело соціальної підтримки, цілеспрямованість допомагає зберігати сенс життя попри втрати і невизначеність, самоприйняття дозволяє людині інтегрувати травматичний досвід у власну історію, а контроль над середовищем у кризових умовах трансформується у здатність знаходити навіть мінімальні можливості впливу на власне життя [66].

Представлена А. Бортовим концепція підтримки благополуччя Трилисник ментального здоров'я перегукується з позитивною психологією (М. Селігман, К. Ріфф), ресурсно-орієнтованими моделями (BASIC Ph) та біопсихосоціальною парадигмою ВООЗ. Модель Трилисник ментального

здоров'я розглядається як метафоричне уявлення про цілісність психічного благополуччя, де три листки символізують емоційну стійкість, соціальну компетентність та життєву спрямованість. Вона показує, що ментальне здоров'я не можна зводити лише до відсутності хвороб чи стресових розладів, адже воно формується завдяки здатності людини регулювати власні емоції, підтримувати конструктивні взаємини та знаходити сенс життя навіть у кризових умовах. Емоційна стійкість у цій моделі означає здатність витримувати навантаження та зберігати внутрішню рівновагу, соціальна компетентність підкреслює важливість підтримки та комунікації, а життєва спрямованість пов'язана з цілепокладанням і мотивацією, що допомагає долати труднощі. Саме поєднання цих трьох вимірів створює гармонійний трилисник, який у сучасних українських дослідженнях використовується як практичний інструмент для оцінки та розвитку ментального здоров'я особистості [5].

В Україні сьогодні активно розвиваються концепції професійної стійкості, адаптивності та резильєнтності, і ключовими авторами є українські науковці, які адаптують світові моделі (С. Мадді, М. Селігмана, М. Лахада) до наших реалій. Найбільш популярні напрями пов'язані з життєстійкістю, резильєнтністю персоналу та професійною адаптацією в умовах криз.

Тетяна Чередниченко розглядає життєстійкість як ключовий чинник професійної адаптації, особливо у сферах екстремальної діяльності, таких як служба в ДСНС чи інші професії з високим рівнем ризику. У її працях життєстійкість постає не просто як індивідуальна риса, а як інтегральна характеристика особистості, що визначає здатність витримувати стресові навантаження, зберігати ефективність і навіть розвиватися в умовах постійної небезпеки та невизначеності. Вона спирається на класичну концепцію *hardiness* Салваторе Мадді, де виділяються три базові компоненти – залученість (*commitment*), контроль (*control*) та прийняття виклику (*challenge*). Т. Чередниченко адаптує цю модель до українських реалій, показуючи, що

життєстійкість у професійному контексті має не лише психологічний, а й соціальний вимір і формується через колективну підтримку, професійні цінності та досвід подолання кризових ситуацій [75].

У її дослідженнях життєстійкість трактується як ресурс, що забезпечує ефективну професійну адаптацію. Вона підкреслює, що адаптація є не пасивним пристосуванням, а активним процесом, у якому життєстійкість виступає внутрішнім механізмом мобілізації. Працівники екстремальних професій завдяки високому рівню життєстійкості здатні не лише витримувати стрес, а й трансформувати його у досвід, що підвищує їхню компетентність і професійну зрілість. Т. Чередниченко також інтегрує ідеї позитивної психології М. Селігмана, зокрема концепцію навченого оптимізму, та підходи Г. Лахада (модель BASIC Ph), які дозволяють розглядати життєстійкість як багатоканальну систему копіngu, де важливу роль відіграють когнітивні, емоційні, соціальні та поведінкові стратегії [75].

Доктор психологічних наук О. Кокун розробив теоретико-прикладну модель діагностики професійної життєстійкості, яка поєднує аналіз існуючих підходів до життєстійкості з емпірично верифікованим опитувальником, адаптованим до професійної специфіки екстремальних служб, його методика призначена для швидкої діагностики та практичного застосування в підготовці і супроводі фахівців [27 ; 28].

О. Кокун формулює професійну життєстійкість як інтегральну характеристику, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та мотиваційні компоненти, і підкреслює, що її діагностика має поєднувати стандартизовані шкали з елементами професійної специфіки (запитання, що відображають ризики, частоту екстремальних подій, командну взаємодію та професійні цінності) [27]. О. Кокун пропонує поєднувати діагностику з психофізіологічними вимірюваннями для комплексної оцінки стійкості, що підвищує прогностичну цінність дослідження щодо працездатності та ризику професійного вигорання [28].

Практичні висновки О. Кокуна підкреслюють, що професійну життєстійкість можна і потрібно розвивати через цілеспрямовані навчальні програми, моделювання кризових ситуацій і системи підтримки на рівні підрозділу, а діагностика має стати регулярною частиною підготовки та супроводу персоналу [28].

На основі аналізу наукової літератури можна зробити висновки, що проблема зміцнення ментального здоров'я особистості має міждисциплінарний характер і розглядається крізь призму різних теоретичних моделей. Теорія стресу та копіngu показує, що психічне благополуччя залежить від когнітивної оцінки ситуації та вибору адекватних стратегій подолання, що дозволяє людині зберігати внутрішню рівновагу навіть у складних умовах. Теорія емоційного інтелекту доводить, що здатність усвідомлювати й регулювати власні емоції, а також ефективно взаємодіяти з іншими, є ключовим чинником адаптації та профілактики психічних порушень.

Сучасні концептуальні напрями – біопсихосоціальна модель, ресурсорієнтована модель BASIC Ph та позитивна психологія – інтегрують біологічні, психологічні та соціальні чинники, акцентують увагу на внутрішніх і зовнішніх ресурсах особистості та підкреслюють значення розвитку сильних сторін, пошуку сенсу і життєстійкості.

Українські дослідники, зокрема Т. Титаренко, адаптують ці підходи до реалій війни, соціальної нестабільності та кризових умов, показуючи, що автономія, життєва спрямованість і соціальна підтримка стають критично важливими для збереження ментального здоров'я. Практичні дослідження О. Кокуна та Т. Чередниченко підкреслюють, що професійну життєстійкість можна і потрібно розвивати через цілеспрямовані навчальні програми, моделювання кризових ситуацій і системи підтримки, а діагностика має стати регулярною частиною підготовки та супроводу персоналу критичних професій.

Концепція Трилисник ментального здоров'я А. Бортова узагальнює ці ідеї, пропонуючи модель, де емоційна стійкість, соціальна компетентність та життєва спрямованість утворюють цілісну систему психічного благополуччя.

Сучасні моделі зміцнення ментального здоров'я особистості ґрунтуються на інтеграції біологічних, психологічних та соціальних чинників, та орієнтовані на ресурси та сильні сторони особистості. Вони формують нову парадигму профілактики і підтримки ментального здоров'я, що відповідає сучасним викликам українського суспільства, яка виходить за межі традиційної медицини та охоплює освітні, соціальні та культурні аспекти.

1.2. Ментальне здоров'я як складова особистісного розвитку

Ментальне здоров'я широке та багатовимірне поняття, воно охоплює психологічне, когнітивне, соціальне та духовне благополуччя і потребує постійної підтримки та адаптивного розвитку [31].

Ментальне здоров'я формує поведінкові стратегії людини, починаючи від вибору професії і до стилю спілкування, впливає на якість життя, довголіття, емоційну стійкість, здатність будувати стосунки, радіти, реалізовувати себе. Порушення ментального здоров'я впливає як на фізичне здоров'я людини, викликаючи серцево-судинні захворювання, порушення сну, хронічний стрес, порушення в роботі імунної системи, так й супроводжуються різного типу залежностями, такими як алкоголізм чи наркоманія, спричиняють труднощі соціальної адаптації та інтеграції, прийнятті обґрунтованих рішень, позначаються на працездатності людини [31].

Підтримка ментального здоров'я відіграє важливу роль в сучасному світі, оскільки воно впливає на всі аспекти нашого життя і багато факторів відіграють роль у тому, чи може у людини розвинутися психічний розлад.

Тому важливим є розвиток психоедукації (знань про психічне здоров'я, навичок самодопомоги, розпізнавання симптомів).

Ознаками проблем з ментальним здоров'ям можуть бути:

- тривожність, дратівливість;
- порушення сну (безсоння або навпаки тривалий сон);
- порушення харчування (бажання їсти мало або надмірне вживання їжі);
- уникнення спілкування з близькими, друзями, колегами;
- часті негативні емоції, прояви агресії у спілкуванні з рідними та друзями;
- нав'язливі думки про заподіяння шкоди собі чи іншим;
- низький рівень енергії або її відсутність, нездатність виконувати повсякденну роботу;
- постійне відчуття апатії;
- зниження інтересу або задоволення від звичайних активностей;
- безпричинні больові відчуття в тілі;
- відчуття безпорадності, безнадійності;
- вживання речовин, що змінюють настрій, понаднормове куріння, вживання алкоголю чи наркотиків;
- сильні перепади настрою;
- розгубленість;
- слухові псевдогалюцинації;
- нав'язливі думки або спогади [63; 79].

Вміння своєчасно розпізнавати проблеми з ментальним здоров'ям і конструктивно взаємодіяти з власними емоціями, відіграє важливу роль. У контексті особистісного розвитку ментальне здоров'я виступає базисом для самореалізації, психічна стабільність дозволяє людині ставити цілі, долати труднощі та розвиватися. Ментальне здоров'я поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, що формують цілісну особистість [63].

Ключовим показником зрілості та психологічної сили є здатність до резильєнтності.

Здатність особистості ефективно долати труднощі, зберігати функціональність і розвиватися після криз називають психологічна резильєнтність, базовим компонентом якої є стресостійкість, що формується в процесі соціального досвіду, професійної діяльності та міжособистісної взаємодії [19].

Науковці підкреслюють, що сучасна наука розглядає резилієнс як динамічну здатність до адаптації, що формується протягом життя і є критично важливою для підтримки ментального здоров'я в умовах стресу, втрат, змін [1].

Еволюція підходів до вивчення резильєнтності, від опису окремих захисних факторів до створення комплексних інтервенцій, суттєво трансформувала сучасне розуміння цього феномену. Спочатку резильєнтність розглядалася як статична риса особистості, на даний час вона розглядається як динамічний процес адаптації, що формується у взаємодії з середовищем, досвідом і культурними чинниками [5].

Еволюція підходів до резильєнтності пройшла декілька етапів. Перший етап, ранні дослідження, приблизно в 1970 - 1990-ті роки, фокусувалися на виявленні факторів, які допомагають людям долати труднощі, такі як підтримка сім'ї, позитивна самооцінка, когнітивна гнучкість, соціальні зв'язки. Резильєнтність на цьому етапі трактувалась як індивідуальна риса або вроджена стійкість [1].

У 2000-х роках, на другому етапі, з'являється розуміння резильєнтності як процесу, що залежить від контексту, чи це біопсихосоціальні моделі, чи культурні та екологічні чинники або роль травматичного досвіду. На цьому етапі визнається, що резильєнтність може розвиватися і змінюватися протягом життя [37; 74].

Третій етап – це інтервенційний етап, етап розвитку і підтримки. Сучасні підходи, приблизно з 2020 року, зосереджені на створенні програм і технік, які формують резильєнтність, це психоосвітні тренінги, когнітивно-поведінкові інтервенції, майндфулнес, арт-терапія, фасилітація, організаційна резильєнтність у громадах, школах, армії [74; 77].

На цьому етапі резильєнтність розглядається як інтегральна компетентність, що включає емоційну регуляцію, стресостійкість, здатність до відновлення.

В сучасному розумінні резильєнтність це не риса, а процес, який формується, змінюється, піддається розвитку. Використовується мультидисциплінарний підхід, поєднуються знання психології, соціології, педагогіки, біології, генетики, неврології тощо, що здатні розділяти хімічні та генетичні відмінності, які можуть служити захисними факторами чи, навпаки, факторами уразливості [5].

Нові психотехнології розвитку резильєнтності будуються з урахуванням психологічних та нейробиологічних особливостей людини. Досягнення в галузі технологій дозволили дослідникам визначити позитивну адаптацію на клітинному і нервовому рівнях, та визначити ролі впливу на резильєнтну поведінку нейронних та психобіологічних систем. Результати спостережень і досліджень на клітинному, нервовому та хімічному рівнях допомагають дослідникам отримати інформацію про вродженість тих чи інших структур та прогнозувати генетичні маркери, які притаманні факторам ризику або захисним факторам. Нові знання дослідники здатні інтегрувати до психологічних моделей резильєнтності [5].

Контекстуальна природа резильєнтності залежить від культури, середовища, досвіду, біологічних факторів. Орієнтація на активне втручання з метою досягнення позитивних змін у психічному стані, поведінці, емоціях або соціальному функціонуванні людини, з акцентом на практичних програмах підтримки, особливо в умовах війни, кризи, травми [1; 77].

В умовах війни в Україні проблема збереження ментального здоров'я набула особливої гостроти. Війна створює надзвичайний рівень психоемоційного навантаження, що виходить за межі звичного людського досвіду. Люди стикаються з багатьма психотравмуючими чинниками: обстрілами, окупацією, вимушеним переміщенням, втратою домівки, роботи та соціального статусу. Невизначеність майбутнього, відсутність місця, де можна почувати себе в безпеці, розлука з близькими, насилля, смерть рідних... Це дуже велике навантаження на психіку людини, яке призводить до панічних атак, депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних розладів.

Постійні тривоги, ракетні атаки, соціальна нестабільність, споживання тривожного контенту через засоби масової інформації та соціальні мережі є причинами психотравми, навіть для тих, хто не знаходиться в зоні бойових дій. Війну в Україні можна розглядати як колективну психологічну травму, що впливає не лише на окремих осіб, а й на ментальне здоров'я всієї Української нації [9].

Підтримка психічного здоров'я людини це одна з пріоритетних задач державної політики України. В нашій країні практика психологічної допомоги відносно молода в порівнянні із західними країнами. У 2025 році Україна зробила великий крок у напрямку розвитку ментального здоров'я, інтегруючи міжнародні стандарти та реагуючи на виклики війни.

Центральним елементом державної політики у сфері ментального здоров'я стала ініційована Першою леді Оленою Зеленською всеукраїнська програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки Ти як? [9]. Програма спрямована на формування культури турботи про психічне здоров'я. В партнерстві з благодійними фондами і організаціями, рекламними кампаніями, з використанням медіа та соціальних мереж проводяться просвітницькі кампанії щодо підтримки ментального здоров'я, набуття навичок самодопомоги, відкриті гарячі лінії підтримки для консультації

людей, що потребують психологічної допомоги, розповсюджуються безкоштовні сервіси онлайн- і офлайн-допомоги. Програма активно впроваджується в навчальних закладах і на підприємствах. Для дітей використовуються ігрові вправи, тілесно-орієнтовані техніки, розвиток емоційного інтелекту, а для дорослих – тренінги з резильєнтності, саморегуляції та підтримки колег. Програма координується МОЗ України, за участі ВООЗ та ГО Безбар'єрність, рішення ухвалюються через Міжвідомчу координаційну раду при Кабінеті міністрів [9].

Україна реформує систему охорони психічного здоров'я. У січні 2025 року Верховна Рада ухвалила Закон України Про систему охорони психічного здоров'я в Україні, спрямований на зменшення стигматизації через освітні кампанії, передбачає сертифікацію фахівців за міжнародними стандартами, впровадження контролю якості послуг, адаптацію системи до вимог ВООЗ та ЄС. З 1 січня 2025 року послуги з охорони психічного здоров'я стали частиною базового пакета первинної медичної допомоги [51].

Державна служба України з питань праці, зі свого боку, не лише контролює дотримання норм, а й активно інтегрує ментальне здоров'я у політику охорони праці, визнаючи його критично важливим для стійкості трудових колективів, особливо в умовах воєнного стану. Наказом Міністерства економіки України від 29.08.2024 № 22778 внесені зміни до Типового положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці, а саме, програму навчання з питань охорони праці посадових осіб, фахівців та членів комісій з перевірки знань підприємств, організацій, установ доповнено темою: Психосоціальна підтримка та перша психологічна допомога на робочому місці [47]. Крім цього, сумісно з профспілками, проводяться заходи з впровадження психосоціальних практик у трудових колективах. На рівні підприємств Держпраці проводить роботу щодо формування культури психологічної безпеки, особлива увага приділяється ветеранам, людям з інвалідністю, працівникам, що мають дітей.

Ментальне здоров'я є фундаментальною основою формування цілісної особистості, адже воно інтегрує когнітивні, емоційні, соціальні та духовні аспекти, визначаючи якість життя, здатність до самореалізації та соціальної інтеграції. Психічна стабільність забезпечує людині можливість ставити цілі, долати труднощі, будувати стосунки та розвиватися, тоді як порушення ментального здоров'я негативно позначається не лише на психологічному, а й на фізичному стані, зумовлюючи хронічний стрес, соматичні захворювання та соціальні проблеми.

Сучасне розуміння ментального здоров'я включає концепцію резильєнтності як динамічного процесу адаптації, що формується у взаємодії з культурою, середовищем та досвідом. Це означає, що розвиток особистості неможливий без постійної підтримки та зміцнення психічного благополуччя, яке забезпечується психоедукацією, навичками самодопомоги та практичними програмами підтримки. Умови війни, криз та соціальної нестабільності роблять ментальне здоров'я ще більш значущим чинником особистісного розвитку, адже саме воно дозволяє людині зберігати життєстійкість, конструктивно взаємодіяти з емоціями та знаходити сенс життя навіть у найскладніших обставинах.

Отже, ментальне здоров'я виступає не лише складовою, а й рушійною силою особистісного розвитку, забезпечуючи гармонійне поєднання внутрішніх ресурсів і зовнішніх умов, що формують здатність людини до адаптації, самореалізації та стійкого розвитку.

1.3. Вплив професійної діяльності на особистість

Професійна діяльність займає велику частину життя людини та безпосередньо впливає на її когнітивний, емоційний та соціальний стан. В залежності від контексту, цей вплив може бути як позитивним, так і

негативним. Наприклад, якщо людина займається улюбленою справою вона відчуває власну цілісність, розкриває свій потенціал, приносить користь суспільству, це зміцнює та формує її позитивну самооцінку. Професійна діяльність сприяє розвитку соціальних зв'язків, підтримки, формує відчуття належності до колективу. Наявність дружніх відносин у команді, підтримка керівництва та позитивний робочий клімат покращують ментальне здоров'я людини. Регулярна трудова діяльність структурує час та формує стабільність, що сприяє психологічній рівновазі, а достатній рівень доходу створює відчуття безпеки, зменшує тривожність і стрес, пов'язані з матеріальними проблемами [16].

В той же час постійний тиск через дедлайни, відповідальність, міжособистісні конфлікти в колективі можуть бути вагомими чинниками стресу, спричинити емоційне виснаження, тривогу, або депресію. Надмірна робоча напруга, без належного відпочинку, призводить до емоційного вигорання. Людина втрачає мотивацію, її емоційний ресурс поступово знижується, що може привести до апатії і психосоматичних розладів. Невідповідність між особистісними цінностями і професійними вимогами погрожує розвитком внутрішнього конфлікту, фрустрацією [6].

Умови професійної діяльності, рівень автономії та свободи у прийнятті рішень, а також корпоративна культура й цінності організації мають прямий вплив на формування особистості [6]. Ступінь автономії та свободи прийняття рішень, впливає на відчуття контролю, відповідальності та розвиток самостійності. Працівники, які мають більше свободи у прийнятті рішень, демонструють менший рівень стресу [23]. Однією з популярних у сучасній психології праці та охорони здоров'я є модель професійного стресу Роберта Карасека, яка пояснює, що психічний стан працівника залежить від співвідношення між інтенсивністю та складністю завдань, які він виконує, і рівнем автономії, який має у прийнятті рішень та організації власної роботи. Високі вимоги у поєднанні з низьким контролем створюють умови для

високого рівня стресу, що може призводити до емоційного вигорання, тривожності та психосоматичних порушень. Натомість високі вимоги у поєднанні з високим контролем формують так звану активну роботу, яка стимулює розвиток, підвищує мотивацію та професійну компетентність. Низькі вимоги та низький контроль породжують пасивну роботу, що знижує інтерес і може спричиняти деградацію навичок, тоді як низькі вимоги у поєднанні з високим контролем створюють умови низького стресу, але не завжди сприяють професійному зростанню [6]. Модель професійного стресу Р. Карасека стала основою для програм удосконалення робочих місць, де підвищення автономії та залучення працівників до прийняття рішень розглядається як ключовий фактор профілактики стресу та збереження ментального здоров'я [41].

Важливими факторами впливу професійної діяльності на особистість є корпоративна культура та цінності організації, які формують відданість, лояльність, систему професійних норм і взаємну довіру та впливають на довготривалу мотивацію [22]. Корпоративна культура це середовище, в якому поступово переписуються звички, стандарти мислення і емоційні реакції людини. Вона працює через щоденні ритуали, мову, невидимі очікування і цінності, що підкріплюються рішеннями керівників. Якщо в організації є нормою відкритість і зворотний зв'язок, працівник звикає формулювати думки чітко, слухати інших і бути готовим діяти в умовах невизначеності. Якщо ж цінується безпомилковість і контроль, людина схильна до обережності, самокритики і уникання ризику. Корпоративна культура організації встановлює певні норми емоцій і межі прийнятної поведінки [2]. Наприклад, якщо девіз компанії клієнт понад усе, співробітник вчиться регулювати роздратування, переводити конфлікт у діалог і зберігати ввічливість навіть під тиском. З часом це стає стійкою рисою, у нього підвищується емоційна саморегуляція, але накопичуються невисловлені емоції. У культурі, де заохочується експеримент і помилка, формується толерантність до

невизначеності, креативність і навчальна орієнтація; натомість у культурах суворої ієрархії зміцнюється конформність і очікування вказівок [2]. В компаніях з продажу, з культом – результат понад усе, люди опановують наполегливість, стресостійкість і реактивне прийняття рішень; водночас зростає ризик інструменталізації стосунків і зниження чутливості до етичних нюансів. Якщо в пріоритеті – культура безпеки, працівник стає уважним до деталей, дисциплінованим, формує професійну совісність, і ця риса закріплюється як частина особистості. Культура тотального позитиву навчає подавляти складні емоції, що веде до алекситимії і вигоряння, а культура героїзму заохочує самопожертву і порушення меж, породжуючи хронічний стрес і моральну травму, коли цінності декларуються, але не реалізуються. Культура сухих цифр, розвиває аналітичну холодність, але може збіднювати емпатію, якщо немає контрбалансу – клієнтських історій, зустрічей з користувачами, етичних обговорень [2].

Організації з ціннісним пріоритетом задають орієнтир рішень і впливають на моральні рамки особистості. Якщо пріоритетом є безпека під час виконання робіт (при ризyku зупиняються роботи, негайно впроваджуються корекції, надаються винагороди за повідомлення про інциденти), то працівник засвоює пріоритет інформованого вибору і сміливість говорити про проблеми. Це змінює ідентичність людини, вона бачить себе як відповідальну, професійно гідну, і переносить ці стандарти за межі роботи – у сім'ю, громаду. Коли ж цінності суперечливі, на словах – люди це головне, а на ділі – план будь-що, то виникає внутрішній когнітивний дисонанс, знижується довіра і формується цинізм як захисна стратегія. Як що політика компанії, це відкриті планування, регулярні демо, ретроспективи, спільні дошки з метриками, ритуали вдячності, це робить людину союзником, з високою суб'єктивністю і навичкою рефлексії. Навпаки, замкнені кабінети, непрозорі наради, штрафи замість навчання, переміщують особистість у стан постійного нагляду, підсилюючи зовнішню мотивацію і тривожність. Мова цінностей теж має

психологічний вплив на особистість, якщо в комунікаціях часто звучить ми (ми довіряємо, ми пробуємо, ми вчимося), людина дозволяє собі діяти сміливіше; якщо частіше звучить ти (ти повинен, тобі наказано), формується обережність і уникання ініціативи [2].

Приклади з практики добре показують траєкторії змін. У волонтерській організації, де цінності це солідарність, гідність і взаємна підтримка, новачки швидко розвивають емпатію, соціальну сміливість і здатність брати відповідальність без формальних повноважень, але там же можливе перегорання від місії, якщо межі і самогляд не відрефлексовані.

Цінності компанії впливають на мотивацію працівників. Якщо керівництво визнає автономію, майстерність і сенс, наприклад, застосовуються гнучкі графіки, розвиток компетенцій, є зв'язок задач із соціальним впливом, внутрішня мотивація зміцнюється, зростає відчуття ефективності і життєвої агентності. Якщо цінність компанії – лояльність будь-що, і винагорода переважно зовнішня, людина частіше тримається за роль, а не за розвиток, формується рольова залежність і страх змін.

Соціальні фактори професійної діяльності визначають, чи буде робота джерелом підтримки й розвитку, чи навпаки – конфліктів і стресу. Важливою є лідерська поведінка. Коли керівник публічно визнає власні помилки, дякує за чесний зворотний зв'язок і захищає людей при експерименті, працівник навчається психологічній безпеці й відкритій комунікації. Коли керівник карає за відвертість або декларує цінності без реальних дій, працівник засвоює подвійні стандарти й виробляє захисну стратегію мовчання. Лідерство та стиль управління впливають на мотивацію, відданість і психологічний клімат. Авторитарний стиль може підвищувати напруження, тоді як демократичний – сприяє розвитку автономії та довіри. Ефективне лідерство формує високий рівень залученості та лояльності [22].

Якість взаємодії з колегами визначає рівень психологічного комфорту та задоволеності роботою. Позитивні стосунки знижують рівень стресу,

сприяють розвитку комунікативних навичок і формують відчуття підтримки [54].

Соціальна значущість професії формує відчуття місії, підвищує самооцінку та формує ціннісні орієнтації. Екстремальні умови у професійній діяльності (ДСНС, військові, медицина, енергетика) формують життєстійкість, стресостійкість і специфічні цінності [75]. Фізичні та психологічні навантаження впливають на здоров'я, але водночас це стимулює розвиток адаптивних механізмів. О. Кокун підкреслює, що професійна життєстійкість формується саме у відповідь на постійний ризик, який потребує мобілізації внутрішніх ресурсів [29]. Професійна діяльність, що здійснюється в екстремальних умовах, безпосередньо впливає на особистість, формуючи її поведінкові та психологічні характеристики. Необхідність швидкого прийняття рішень, сприяє формуванню рішучості, впевненості у власних діях та здатності брати відповідальність. Пошук соціальної підтримки через командну взаємодію та довіру розвиває комунікативні навички, підсилює відчуття приналежності та колективної відповідальності, що змінює соціальну ідентичність працівника. Когнітивна переоцінка, яка полягає у зміні ставлення до ризику та сприйнятті його як виклику, формує гнучкість мислення, здатність бачити можливості у складних ситуаціях та підвищує рівень психологічної зрілості [22].

Водночас професійна діяльність у стресових умовах має і негативні наслідки: підвищений рівень тривожності, ризик професійного вигорання чи посттравматичних станів. Це може призводити до деформації особистості, зниження мотивації та втрати сенсу діяльності. Проте саме екстремальні умови створюють передумови для розвитку адаптивних стратегій, підвищення стресостійкості та резилієнсу. Як показують В. Чернобровкін та О. Морозова, формування резилієнсу є ключовим фактором збереження психічного здоров'я в умовах професійного ризику, адже воно дозволяє особистості не

лише витримувати навантаження, а й трансформувати їх у досвід, що зміцнює внутрішню стійкість[74].

Таким чином, професійна активність є потужним чинником формування психологічних рис, стилів поведінки та адаптаційних стратегій особистості. Робоче середовище не лише впливає на емоційний стан, а й формує здатність до саморегуляції, соціальної взаємодії та антикризисної поведінки.

Отже, професійна діяльність є не лише джерелом навантаження, а й простором для розвитку особистості, формування життєстійкості, емоційної зрілості та соціальної компетентності. Її вплив на ментальне здоров'я залежить від умов праці, рівня автономії, наявності підтримки та здатності особистості до конструктивної адаптації.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Комплексний аналіз наукових джерел свідчить, що ментальне здоров'я є багатовимірним феноменом, який охоплює біологічні, психологічні, соціальні та духовні аспекти, і водночас виступає ключовою умовою особистісного розвитку. У сучасній науковій думці ця проблема розглядається крізь призму міждисциплінарних моделей, що дозволяють інтегрувати знання з психології, медицини, соціології та освітньої практики. Теорія стресу та копіngu, теорія емоційного інтелекту, біопсихосоціальна модель, ресурсоорієнтована модель BASIC Ph, позитивна психологія – усі ці підходи акцентують увагу на внутрішніх ресурсах особистості, її здатності до адаптації, саморегуляції та збереження психічної рівноваги. В українському контексті ці моделі адаптовані до умов війни, соціальної нестабільності та травматичного досвіду.

Ментальне здоров'я не лише впливає на якість життя, а й визначає здатність особистості до самореалізації, побудови стосунків, прийняття рішень та соціальної інтеграції. Концепція резильєнтності як динамічного процесу адаптації підкреслює, що психічне благополуччя формується у взаємодії з культурою, середовищем і досвідом, а його підтримка потребує психоедукації, розвитку навичок самодопомоги та впровадження практичних програм підтримки. Професійна діяльність є не лише джерелом навантаження, а й простором для розвитку життєстійкості, емоційної зрілості та соціальної компетентності. Вона формує адаптаційні стратегії, стилі поведінки та антикризисні навички, а soft skills стають критично важливими для збереження ментального здоров'я в умовах змін.

Отже, ментальне здоров'я особистості це цілісна система, що визначає здатність людини до адаптації, розвитку та самореалізації.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СФОРМОВАНOSTІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

2.1. Складові формування ментального здоров'я особистості

Аналіз наукової літератури показує, що на ментальне здоров'я впливає сукупність взаємопов'язаних чинників – умови життя, соціально-економічне становище, сімейні взаємини, біологічні особливості та стан фізичного здоров'я. Деякі з цих чинників мають позитивний вплив і виступають ресурсами для підтримки психічного благополуччя, інші – негативно підривають його і підвищують ризик розвитку психологічних проблем.

До факторів, що позитивно впливають на ментальне здоров'я, належать:

- дотримання режиму дня (стабільний сон, регулярне здорове харчування, фізична активність);
- практики усвідомлення власних почуттів (медитація, щоденна емоційна рефлексія, ведення щоденників ментального здоров'я, усвідомлене дихання, активне слухання);
- регулярні фізичні вправи або йога;
- навчання ефективному спілкуванню;
- участь у курсах емоційного інтелекту, психологічних тренінгах і групах підтримки.

Негативні чинники включають:

- психологічні травми;
- жорстоке поводження або нехтування людиною в минулому;
- сильний або тривалий стрес;
- самотність і соціальну ізоляцію;
- дискримінацію;

- соціальне неблагополуччя і проблеми в сім'ї;
- втрату, розставання, розлучення;
- важкі захворювання;
- безробіття, бідність, борги.

Ці фактори послаблюють здатність до саморегуляції, знижують енергетичний ресурс і підвищують вразливість до психічних розладів [29].

Для формування високого рівню ментального здоров'я важливо:

- вміти розпізнавати та приймати власні емоції;
- практикувати здоровий спосіб життя;
- займатися фізичною активністю;
- забезпечувати достатній відпочинок;
- зменшити стрес;
- мати соціальну підтримку;
- мати психологічно безпечне середовище.

Підтримка ментального здоров'я передбачає поєднання індивідуальних навичок (саморефлексія, саморегуляція, психологічна гнучкість) і зовнішніх умов (соціальна підтримка, доступ до ресурсів, сприятливі соціокультурні норми) [29].

На основі аналізу наукової літератури можна виділити ключові компоненти формування ментального здоров'я особистості: емоційне благополуччя, індивідуально-психологічні ресурси, когнітивні установки і соціальний добробут.

В своїй моделі «Трилисник ментального здоров'я», А. Бортов виділяє такі три основних компонента (листка) – емоційну стійкість, соціальну компетентність та життєву спрямованість. Дослідження проведені А. Бортовим підтвердили вирішальну роль підтримки цих трьох компонентів ментального здоров'я для формування психологічної стійкості та загального благополуччя в умовах невизначеності [5].

Емоційне благополуччя (емоційна стійкість) включає емпатію, здатність приймати і керувати власними емоційними реакціями та розуміти емоції інших. Емоційна компетентність сприяє соціальній адаптації людини [38].

Індивідуально психологічні ресурси охоплюють:

- реалістичне сприйняття себе та світу;
- здатність мислити ясно, приймати рішення та нести відповідальність;
- психологічна гнучкість;
- стресостійкість;
- резильєнтність;
- емоційна гнучкість;
- позитивне мислення;
- здатність до саморефлексії та саморегуляції.

Когнітивні установки або життєва спрямованість включають:

- сенс життя,
- цінності,
- наявність цілей і мотивації, що забезпечують внутрішню стабільність і здатність долати кризи [43].

Соціальні компетентності означають уміння будувати якісні стосунки, надавати і отримувати підтримку, відчуття приналежності та інтеграцію в спільноту [43].

Рівень соціального добробуту обумовлює соціокультурне середовище, яке формує норми, цінності та очікування, визначає доступ до освітніх, медичних і соціальних ресурсів, впливає на ставлення до психічного здоров'я, прийнятність емоційного вираження і способи подолання труднощів. Цінності, як індивідуальні, так і колективні, впливають на мотивацію, життєві орієнтири та здатність до самореалізації. Доступ до ресурсів забезпечує або обмежує можливості для підтримки, розвитку та відновлення психічного добробуту [38].

Додаткові чинники, що впливають на формування ментального здоров'я особистості, охоплюють біологічні та поведінкові аспекти [5].

Біологічні чинники включають генетичну схильність, нейрофізіологічні особливості, гормональний баланс і загальний стан фізичного здоров'я, визначають базову вразливість або стійкість до стресу та впливають на емоційну регуляцію і когнітивні функції [5].

Поведінкові звички такі як якість сну, харчування, фізична активність, вживання психоактивних речовин безпосередньо впливають на енергетичний ресурс, на здатність до саморегуляції та загальне самопочуття.

Життєвий досвід ще один потужний чинник, що формує ментальне здоров'я. Травматичні події можуть залишати тривалі емоційні сліди, впливаючи на рівень тривожності, самооцінку та здатність до довіри. Успіхи, навпаки, зміцнюють впевненість у собі, формують позитивну ідентичність і сприяють розвитку адаптивних стратегій [43].

Особлива роль належить якості ранніх стосунків, підтримка батьків, вихователів і однолітків у дитинстві закладає фундамент безпеки, емоційної регуляції і соціальних навичок, що визначає здатність будувати здорові зв'язки і зберігати психічну рівновагу в дорослому житті [43].

Отже, ментальне здоров'я людини формується з багатьох взаємопов'язаних компонентів: емоційного благополуччя (емоційної стійкості), індивідуально-психологічних ресурсів, когнітивних установок (життєвої спрямованості), соціальної компетентності, добробуту, життєвого досвіду тощо. Всі ці складові не існують ізольовано – вони формують цілісну систему, ментального здоров'я особистості. Баланс між внутрішніми ресурсами і зовнішніми умовами є основою стійкості, адаптивності та життєвої ефективності особистості. Підтримка ментального здоров'я вимагає одночасної роботи на рівні індивіда (розвиток навичок саморегуляції, усвідомленого життя) і на рівні суспільства (створення сприятливого

соціального середовища, доступ до ресурсів і збереження цінностей, що забезпечують психічну рівновагу).

2.2. Дослідження сформованості ментального здоров'я особистості

Дослідження сформованості ментального здоров'я особистості проводилися за допомогою наступних методик психологічної діагностики:

1. «Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph».
2. Опитувальник нервово-психічного напруження (Т. Нємчин).
3. Методика діагностики рівня тривожності (Спілбергер-Ханін).
4. Діагностика спрямованості на постстресове відновлення «Шкала задоволеності життям» (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985).

Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph

Ресурсоорієнтована модель BASIC Ph була розроблена ізраїльським психотерапевтом Мулі Лахадом, директором Ізраїльського Центру попередження стресу. Вона виникла як відповідь на потребу в ефективних інструментах подолання стресу в умовах травматичних подій, зокрема в ізраїльському контексті кризових ситуацій [59].

Методика призначена для діагностики та розвитку індивідуальних ресурсів стресодолання, а також для психологічної підтримки в кризових ситуаціях. Модель BASIC Ph базується на шести каналах ресурсного реагування: Belief (віра і цінності), Affect (емоції), Social (соціальні зв'язки), Imagination (уява), Cognition (пізнання і думка), Physical (фізіологія і діяльність) (див. Додаток Б). Кожен канал відображає специфічний спосіб реагування на стрес [56].

В якості одиниць вимірювання застосовується якісна оцінка домінуючих каналів реагування, у формі опитувальника або інтерв'ю. Методика має високу

валідність у кризовій психології, хоча стандартизовані психометричні показники можуть варіюватися залежно від адаптації [59].

Модель широко застосовується в ізраїльській практиці кризового втручання, адаптована в багатьох країнах, зокрема в Україні. Її ефективність підтверджена емпіричними дослідженнями та практичним застосуванням у роботі з травмою [56].

Модель містить шість основних параметрів, що складають ядро індивідуального стилю поведінки під час перебування у несприятливих обставинах (кожна літера в назві моделі BASIC Ph означає якийсь ресурс) [56].

1. Belief (віра): філософія життя, вірування та моральні цінності.

Цей спосіб подолання кризи базується на вірі (в Бога, в людей, в диво чи в самого себе, у свою місію). Це система переконань, цінностей та смислів, потреба в самореалізації та самовираженні. Вірування можуть бути не тільки релігійні, але й політичні тощо. Важливий сам факт наявності віри.

2. Affect (афект): почуття, емоції.

Афективна стратегія проявляється через емоції: плач, сміх, розмову з кимось про свої переживання. Цей спосіб подолання кризи вимагає, насамперед, виявлення різних почуттів та їх ідентифікацію. Далі слідує спроба висловити розпізнані почуття прийнятними для людини способами: словесно (очно чи за допомогою засобів зв'язку), письмово (в оповіданні чи в листі) або без слів (в танці, малюнку, в музиці, в драмі, записах у щоденнику).

3. Social (соціум): приналежність, родина, друзі.

Даному способу подолання кризи властиве прагнення до спілкування. Можна звертатися за підтримкою до сім'ї, друзів чи психологів. Можна допомагати іншим постраждалим, занурюватися у волонтерську роботу. Тобто, важлива соціальна включеність: прагнення бути серед людей, почувати себе частиною системи, організації тощо. Отримати від інших людей підтвердження, що ти живий, чимось корисний, можеш на щось впливати.

4. Imagination (уява): творчість, гра уяви, інтуїція.

Цей спосіб подолання кризи базується на творчих здібностях. Завдяки уяві можна мріяти, імпровізувати, уявляти собі майбутнє, розвивати інтуїцію, змінюватися, шукати розраду у світі гри та фантазії. Практикувати рукоділля, гончарство тощо. Фантазія допомагає відволіктися від жорстокої реальності, проявити почуття гумору; знайти креативне рішення актуальних проблем.

5. Cognition (когніція): знання, логіка, реальність, думки.

Спосіб подолання кризи через актуалізацію ментальних здібностей, вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та раціонально вирішувати їх. Когнітивна стратегія передбачає аналітичну роботу, складання списків чи планів.

6. Physiology (фізіологія): фізична, чуттєва модальність та діяльність.

Спосіб подолання кризи через концентрацію на фізичній діяльності тіла. Цей спосіб пов'язаний зі здатністю відчувати себе завдяки органам чуття. Передбачає фізичну активність: спорт, фізична праця, медитація, прогулянки на природі, походи в гори тощо. Також, отримання задоволення (релаксу) через їжу [40; 39].

Опитувальник нервово-психічного напруження (Т. Нємчин)

Методика призначена для визначення рівня нервово-психічного напруження у осіб, що перебувають в умовах підвищеного стресу.

Методика розроблена на основі клініко-психологічних досліджень у стресових умовах (екзаменаційна сесія, медичні процедури, фобії) [48].

Опитувальник (див. Додаток В) містить 30 симптоматичних тверджень, згрупованих у три блоки: соматичні, емоційні та поведінкові прояви напруження. Вимірювання здійснюється за шкалою інтенсивності проявів. Методика має внутрішню узгодженість та валідність, підтверджену клінічними спостереженнями. Використовується в психодіагностиці,

психотерапії та дослідженнях стресу. Підтверджена ефективність у роботі з екстремальними контингентами (військові, студенти, пацієнти) [48].

Після заповнення випробуванням опитувальника проводиться підрахунок набраних балів. При цьому за знак «+», поставлений проти підпункту А, нараховується 1 бал, поставлений проти підпункту Б, нараховується 2 бали, поставлений проти підпункту В, нараховується 3 бали. Максимальна кількість балів, яку може набрати випробуваний 90 балів, мінімальна кількість дорівнює 30 балам, коли випробуваний заперечує наявність у себе будь-яких проявів нервово-психічної напруги [40].

Згідно зі статистичними даними, представленими Т. Немчін, за сумою набраних балів індексу нервово-психічного напруження (ІН) виділяються три ступені ІН і їх характеристики.

ІН <42,5 – перший ступінь НПН – відносна збереження характеристик психічного і соматичного стану.

42,6 > ІН <75 – другий ступінь НПН – відчуття піднесення, готовності до роботи і зрушення в бік симпатикотонії.

ІН > 75 – третій ступінь НПН – дезорганізація психічної діяльності і зниження продуктивності діяльності.

На всіх стадіях нервово-психічного напруження є певні відмінності між чоловіками і жінками [40].

Методика діагностики рівня тривожності STAI (Спілбергер-Ханін)

Оригінальна методика STAI (State-Trait Anxiety Inventory) була розроблена Чарльзом Спілбергером у 1970-х роках. Адаптацію здійснив Ю. Л. Ханін [62].

Методика призначена для визначення рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності у дорослих [52].

Методика STAI складається з 40 тверджень (див. Додаток Д), розділених на дві шкали. 20 для оцінки реактивної тривожності та 20 для оцінки особистісної тривожності [49].

Вимірювання здійснюється за 4-бальною шкалою самооцінки. Методика має високу внутрішню узгодженість ($\alpha > 0.80$) [52].

STAI є однією з найпоширеніших методик у світі для оцінки тривожності, її адаптації підтверджені численними дослідженнями [62].

Дослідження можна проводити як індивідуально, так і в групі. Респондентам пропонується спочатку бланк з питаннями спрямованими на вивчення ситуативної тривожності (СТ), а потім бланк з питаннями спрямованими на вивчення особистісної тривожності (ОТ). В опитувальнику потрібно оцінити кожне твердження щодо того, якою мірою вони відповідають представленому стану. Можливі 4 варіанти вибору, в залежності від ступеня вираженості [40].

Показники СТ і ОТ підраховуються за формулами:

За шкалою самооцінки ситуативної тривожності $СТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35$,

де Σ_1 – сума закреслених цифр на бланку за пунктами 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ_2 – сума інших закреслених цифр за пунктами 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

За шкалою самооцінки особистісної тривожності $ОТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35$,

де Σ_1 – сума закреслених цифр на бланку за пунктами 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20;

Σ_2 – сума інших закреслених цифр за пунктами 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19.

При інтерпретації результат можна оцінювати так:

до 30 – низька тривожність;

31 - 45 – помірна тривожність;

46 і більше – висока тривожність.

Шкалу успішно використовують в цілях саморегуляції й з метою управління та психокорекційної діяльності [40; 70].

Діагностика спрямованості на постстресове відновлення

«Шкала задоволеності життям» (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985)

Методика розроблена Едвардом Дінером, Робертом Еммонсом, Річардом Ларсеном і Шеріл Гріффін у 1985 році [82].

Призначена дана методика для оцінки загального рівня когнітивної задоволеності життям як компонента суб'єктивного благополуччя [86].

Шкала задоволеності життям (SWLS) складається з 5 тверджень, що оцінюються за 7-бальною шкалою (див. Додаток Г) [85].

Одиницями вимірювання є загальна сума балів (від 5 до 35). Методика має високу внутрішню узгодженість ($\alpha \approx 0.87$) [82].

SWLS є валідним інструментом у дослідженнях якості життя, психологічного добробуту та постстресового відновлення [86].

Шкала, створена для вимірювання загальної когнітивної оцінки людиною задоволеністю власним життям. Досліджуваний зазначає наскільки він згоден або не згоден із кожним із п'яти пунктів методики [60].

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Емпіричне дослідження було проведено на базі ТОВ «Луганський навчально-курсний комбінат І». В дослідженні брали участь працівники і слухачі Товариства, всього 30 осіб (див. Додаток А).

На першому етапі констатувального експерименту було використано методику діагностики «Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph», щодо визначення основних параметрів, що складають основу індивідуального стилю поведінки респондентів під час перебування у несприятливих

обставинах. Результати анкетування було систематизовано та сформовано у таблицю (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Результати дослідження за методикою діагностики
«Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph»**

№	Belief (віра і цінності)	Affect (емоції)	Social (соціум)	Imagina- tion (уява)	Cognition (пізнання і думка)	Physiology (фізіологія і діяльність)
1	20	20	6	2	25	27
2	24	23	19	26	29	26
3	15	10	11	6	18	10
4	27	16	3	20	23	22
5	26	21	25	22	33	27
6	19	13	13	10	29	20
7	17	4	13	3	26	9
8	11	2	6	9	18	7
9	11	5	8	7	12	9
10	20	18	17	19	30	23
11	27	11	7	13	33	23
12	9	10	4	18	14	14
13	16	10	12	15	22	8
14	26	22	15	20	29	25
15	30	9	4	27	36	16
16	16	12	13	10	18	13
17	28	19	13	7	34	21
18	22	10	9	8	34	24
19	26	16	19	17	34	27
20	18	8	3	9	16	8
21	24	8	5	9	11	12
22	11	6	9	4	20	10
23	21	21	29	24	27	20
24	14	8	6	4	29	6
25	18	9	12	4	28	8
26	11	2	7	8	18	6
27	12	4	9	7	11	10
28	19	21	5	3	25	26
29	24	23	19	26	29	24
30	16	10	12	7	17	11
Середнє значення	19	12	11	12	24	16

Для наочного відображення результати діагностики за методикою «Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph» розраховано за середніми показниками та представлено на гістограмі (див. рис. 2.1).

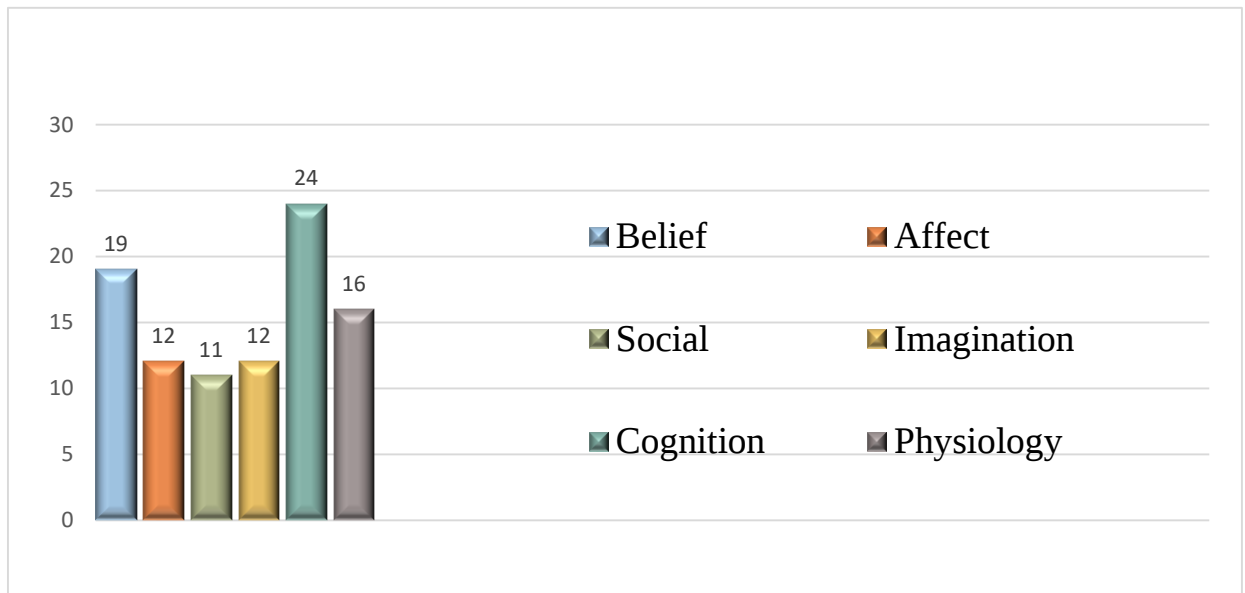


Рис. 2.1. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики «Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph»

Дана методика допомагає надати оцінку домінуючих каналів реагування (віра, емоції, соціум, пізнання та думка, уява чи фізіологія) та визначити стиль поведінки респондентів під час перебування у несприятливих обставинах.

За результатами діагностики за було встановлено, що найбільш поширеним каналом реагування даної групи респондентів виявся Cognition (пізнання і думка). Когнітивний ресурс, вказує на здатність мислити логічно, аналізувати, планувати, навчатися, що дозволяє приймати обґрунтовані рішення та знижувати рівень невизначеності. Тобто стратегія вирішення стресу переважно будується на аналізі, плануванні, зборі інформації та раціональному мисленні, тож важливо використовувати цей ресурс через систематизацію завдань, чек-листи, фасилітацію аналітичних дискусій і навчальні сесії.

Другий за силою ресурс Belief (віра і цінності), що свідчить про глибоку екзистенційну опору, наявність внутрішнього сенсу, моральних орієнтирів або місії, що підтримують їх та допомагають зберігати стабільність у складних обставинах. Тобто варто інтегрувати наративні вправи, роботу з персональною місією і ціннісні рефлексії для укріплення внутрішніх опор.

Третє місце займає канал Physiology (фізіологія і діяльність), це означає, що тілесні практики вже використовуються, але можуть бути посилені через регулярні рухові перерви, дихальні техніки, базові фізичні вправи та практики сенсорної регуляції.

Низькі показники Affect (емоції 12), Social (соціум 11), Imagination (уява 12) вказують на уразливі ділянки, обмежене емоційне вираження і вербалізація почуттів вимагають введення емоційної грамотності, ведення щоденників почуттів, арт- і драматичних практик. Слабка творча складова потребує вправ на візуалізацію, метафори, творчі паузи і ігрові техніки для розвитку гнучкості мислення. Соціальна складова потребує посилення через фасилітацію групової взаємопідтримки, парні вправи, регулярні рефлексійні сесії і створення ритуалів приналежності та взаємного визнання.

Доцільно вводити у програми інтегровані інтервенції, аналітичні практики з одночасним включенням тілесних вправ, структурованих емоційних сесій, творчих завдань і візуалізацій, ціннісно-орієнтованих наративів та активностей, що посилюють соціальну взаємодію, оскільки збалансований підхід підвищить стійкість і ефективність стресодолання в групі.

На другому етапі діагностики було використано «Опитувальник нервово-психічного напруження» (Т. Нємчин), щодо визначення рівня нервово-психічного напруження у осіб даної групи. Результати анкетування було систематизовано, переведено у відсоткові значення та сформовано у таблиці (див. табл. 2.2 - 2.3).

Таблиця 2.2

**Результати дослідження за методикою діагностики
«Опитувальник нервово-психічного напруження»**

№	Кількість балів	Ступінь НПН *
1	53	II
2	32	I
3	33	I
4	46	II
5	64	II
6	40	I
7	49	II
8	42	I
9	39	I
10	53	II
11	57	II
12	64	II
13	45	II
14	44	II
15	37	I
16	43	II
17	39	I
18	34	I
19	43	II
20	37	I
21	56	II
22	37	I
23	50	II
24	47	II
25	40	I
26	42	I
27	44	II
28	50	II
29	33	I
30	34	I

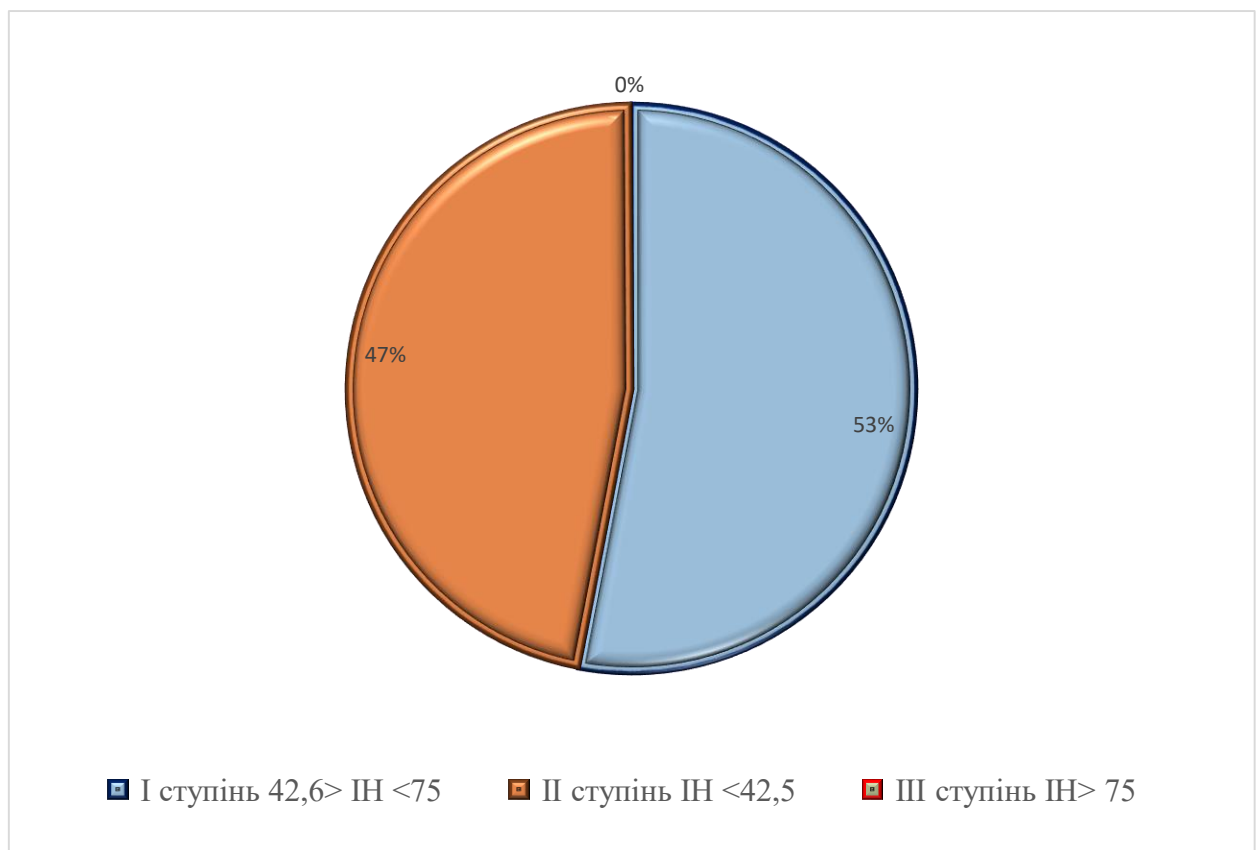
*I -Перший ступінь НПН ІН <42,5; II -Другий ступінь НПН 42,6> ІН <75; III-Третій ступінь НПН ІН> 75

Таблиця 2.3

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою
«Опитувальник нервово-психічного напруження»**

Рівень	Низький	Середній	Високий
Кількість респондентів	14	16	0
%	47	53	0

Для наочного відображення результати діагностики за методикою «Опитувальник нервово-психічного напруження» представлено на сегментограмі (див. рис. 2.2).



**Рис. 2.2. Сегментограма розподілу результатів дослідження за методикою
«Опитувальник нервово-психічного напруження»**

За результатами діагностики було встановлено, що у більшості респондентів виявся другий ступень нервово-психічного напруження (53%). Це свідчить про наявність мобілізаційного стану з елементами симпатикотонії. У виробничому контексті це може означати, що працівники перебувають в режимі підвищеної готовності до дій, з внутрішнім відчуттям активності, але вже з ознаками функціонального напруження, яке потребує регуляції. Стан піднесення може бути корисним для продуктивності, проте слід уважно спостерігати за ознаками виснаження та розподілити ресурси ефективно. Такий стан часто супроводжує періоди інтенсивного навантаження, відповідальності або адаптації до змін, і хоча він не є критичним, його тривале збереження може призвести до виснаження ресурсів, зниження продуктивності та ризику переходу до третього рівня нервово-психічного напруження. Щоб запобігти можливому перегоранню, цій категорії осіб рекомендується впровадити системну психогігієну на робочому місці: регулярні мікро паузи, дихальні вправи, фізичну активність, а також створити умови для емоційного розвантаження – наприклад, через творчі або комунікативні формати. Важливу роль відіграють фізична активність, якісний сон і соціальні взаємодії. Доцільно провести додаткову оцінку соматичних скарг, рівня задоволеності роботою та наявності підтримки в колективі. Якщо виявляються ознаки дезорганізації, порушення сну чи емоційної нестабільності, варто розглянути індивідуальну психологічну консультацію. У рамках виробничої програми зі зміцнення ментального здоров'я респонденти можуть бути включені до групи працівників, яким рекомендовано участь у тренінгах саморегуляції, профілактики вигорання та розвитку стресостійкості. Молоді працівники можуть бути включені до програми підтримки, де поєднуються навчання навичкам саморегуляції, розвиток емоційного інтелекту та формування професійної ідентичності.

47% респондентів мають перший, низький рівень нервово-психічного напруження. Це свідчить про відносну стабільність психоемоційного стану,

збереження когнітивної організації та відсутність виражених ознак перенапруження чи дезадаптації. У виробничому контексті такий результат може вказувати на ефективну адаптацію до робочих умов, наявність внутрішніх ресурсів для саморегуляції та достатній рівень стресостійкості. Водночас, навіть за низького рівня нервово-психічного напруження, важливо підтримувати психофізіологічний баланс через регулярний відпочинок, фізичну активність, емоційну розрядку та доступ до ресурсів психологічної підтримки. Цій категорії осіб рекомендується періодичний моніторинг стану, особливо в умовах змін навантаження, конфліктів чи тривалого стресу, щоб своєчасно виявити потенційні ризики переходу до вищих ступенів нервово-психічного напруження. Респонденти можуть бути залучені до програм профілактики професійного вигорання, розвитку емоційного інтелекту та командної взаємодії як учасники із високим потенціалом стабільності.

За результатами діагностики, респондентів з дезорганізацією психічної діяльності і зниженням продуктивності діяльності (третій ступень нервово-психічного напруження) встановлено не було. Цей факт свідчить про те що респонденти зберігають функціональну здатність до діяльності, загальний психоемоційний стан групи стабільний, без ознак крайньої дезадаптації, умови діяльності або середовище не надмірно стресогенні.

На наступному етапі дослідження було використано методику діагностики STAI, щодо визначення рівня тривожності за допомогою шкали самооцінки ситуативної тривожності (СТ) та шкали самооцінки особистісної тривожності (ОТ). Результати анкетування було систематизовано, переведено у відсоткові значення та сформовано у таблиці (див. табл. 2.4 – 2.6).

Таблиця 2.4

**Результати дослідження за методикою діагностики рівня тривожності
STAI (Спілбергер -Ханін)**

№	Кількість балів СТ	Рівень СТ	Кількість балів ОТ	Рівень ОТ
1	20	низький	32	середній
2	27	низький	31	середній
3	24	низький	41	середній
4	20	низький	50	високий
5	44	середній	50	високий
6	30	низький	35	середній
7	24	низький	50	високий
8	29	низький	37	середній
9	32	середній	40	середній
10	40	середній	38	середній
11	34	середній	41	середній
12	41	середній	55	високий
13	60	високий	30	низький
14	15	низький	35	середній
15	19	низький	33	середній
16	20	низький	45	низький
17	20	низький	33	низький
18	13	низький	33	середній
19	21	низький	49	високий
20	37	середній	52	високий
21	15	низький	47	високий
22	37	середній	53	високий
23	31	середній	54	високий
24	26	низький	42	середній
25	32	середній	49	високий
26	38	середній	50	високий
27	30	низький	35	середній
28	31	середній	32	середній
29	28	низький	33	середній
30	26	низький	42	середній

Таблиця 2.5

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики
рівня тривожності STAI (рівень ситуативної тривожності)**

Рівень	Низький	Середній	Високий
Кількість респондентів	18	11	1
%	60,0	36,7	3,3

Таблиця 2.6

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики
рівня тривожності STAI (рівень особистісної тривожності)**

Рівень	Низький	Середній	Високий
Кількість респондентів	3	16	11
%	10,0	53,3	36,7

Для наочного відображення результати дослідження за методикою діагностики рівня тривожності STAI розраховано у відсотках та представлено на діаграмі (див. рис. 2.3).

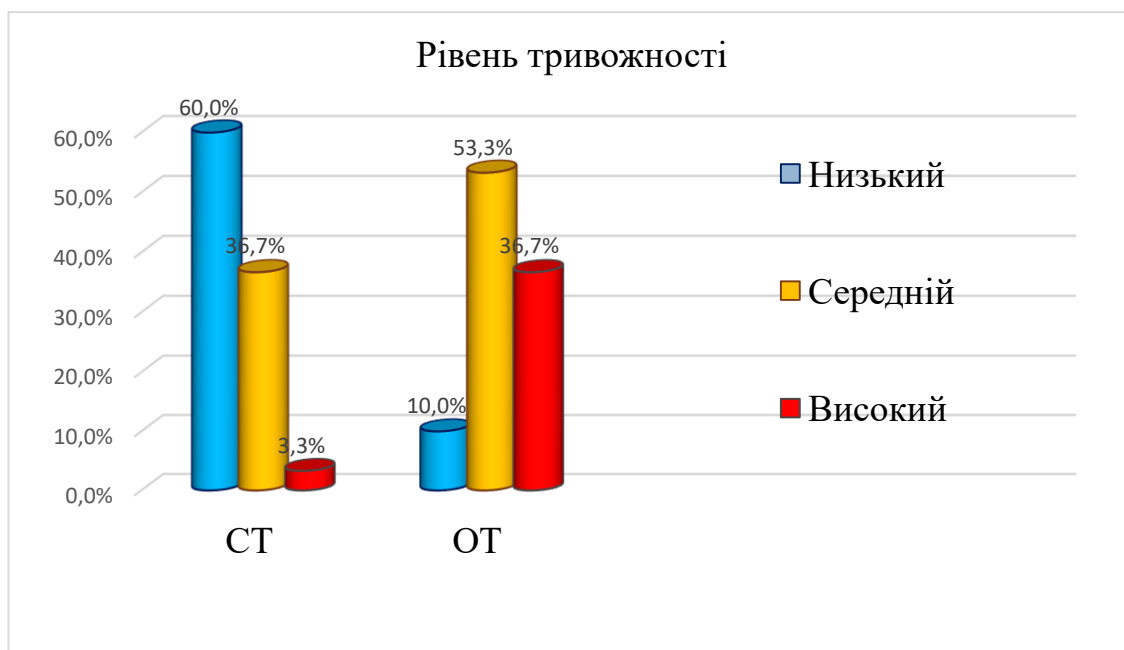


Рис. 2.3. Діаграма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики рівня тривожності

За результатами діагностики було встановлено, що у більшості респондентів спостерігається низький ступень ситуативної тривожності – 60,0% та середній рівень особистісної тривожності – 53,3%.

Це свідчить про те, що в конкретних стресових або оцінних ситуаціях ці респонденти реагують спокійно, вони не схильні до емоційного напруження, але водночас є певний стабільний тривожний фон, який може впливати на загальне самоприйняття та ставлення до майбутніх викликів.

Низька ситуативна тривожність може бути як ознакою емоційної стійкості, так і проявом витіснення тривоги або зниження мотиваційної значущості ситуацій. У випадку, якщо така емоційна нейтральність супроводжується зниженням відповідальності чи інтересу до діяльності, доцільно працювати над підвищенням внутрішньої мотивації, усвідомленням цілей та значення власних дій. Респондентам з низькою ситуативною тривожністю рекомендовано підтримувати емоційний баланс, розвивати усвідомленість у виборі життєвих цілей, формувати чітке розуміння мотивації та відповідальності. Шкалу можна використовувати для періодичного

самоспостереження, особливо в періоди змін або підвищеного навантаження, щоб вчасно виявляти зниження адаптаційних ресурсів або потребу в підтримці.

У 36,7% респондентів спостерігається помірний ступень ситуативної тривожності. Такий рівень тривожності є функціональним і не виходить за межі норми, що дозволяє припустити адаптивну здатність до емоційного реагування в умовах стресу або оцінки. Водночас, наявність тривожного фону може впливати на сприйняття складних чи відповідальних ситуацій, особливо тих, що пов'язані з оцінкою компетентності або соціальним очікуванням.

Ситуативна тривожність яка перебуває на верхній межі помірного рівня вказує на чутливість до конкретних стресових подій, але без явної дезорганізації поведінки. Важливо слідкувати, щоб тривожний фон не переростав у надмірну самокритичність або уникання викликів. Респондентам рекомендовано підтримувати баланс між емоційною чутливістю та раціональним осмисленням діяльності. Цим респондентам рекомендовано підтримувати баланс між емоційною чутливістю та раціональним осмисленням діяльності. Доцільно періодично аналізувати власні реакції, звертати увагу на внутрішні мотиви, формувати реалістичні очікування та критерії успіху. Розвиток навичок саморегуляції, усвідомленості та емоційної грамотності сприятиме збереженню психологічного благополуччя та впевненості у власних силах.

Високий рівень ситуативної тривожності виявлено у 3,3% респондентів, що свідчить про їх значну емоційну чутливість у конкретних стресових ситуаціях. Це може проявлятися у схильності до надмірного переживання, очікування негативної оцінки, самокритичності, а також у труднощах із збереженням внутрішнього спокою в умовах невизначеності чи відповідальності.

Помірна особистісна тривожність спостерігається у більшості (53,3%) респондентів. Помірна особистісна тривожність є функціональною, вона може

стимулювати відповідальність, уважність до деталей, прагнення до самовдосконалення, але потребує підтримки впевненості в собі та формування реалістичних критеріїв успіху.

Також у 36,7% респондентів спостерігається високий ступень особистісної тривожності. Висока особистісна тривожність свідчить про схильність до постійного емоційного напруження, очікування негативних оцінок, самокритичність і потребу в контролі. Висока тривожність потребує особливої уваги, оскільки вона може впливати на якість життя, психосоматичний стан, міжособистісні стосунки та професійну ефективність. У таких випадках важливо знижувати суб'єктивну значущість оцінних ситуацій, перенаправляти фокус із результату на процес, формувати реалістичні критерії успіху та підтримувати внутрішнє відчуття компетентності. Висока тривожність часто зустрічається у молодих людей, які перебувають у фазі становлення, пошуку себе, адаптації до нових соціальних і професійних ролей, вона може бути як джерелом мотивації, так і фактором, що блокує ініціативу, якщо не навчитися її регулювати. В цьому випадку респондентам важливо усвідомити, що тривога це не слабкість, а сигнал, який можна навчитися розпізнавати, приймати і трансформувати. Також доцільно розвивати навички емоційної саморегуляції, зокрема через тілесне розслаблення, когнітивну переоцінку, усвідомленість та самопідтримку, звернути увагу на глибинні переконання, які підтримують тривожний фон. Важливо створити умови, де респонденти зможуть безпечно проявляти емоції, знижувати внутрішній контроль і поступово формувати відчуття впевненості та внутрішньої стабільності.

На наступному етапі було використано методику діагностики спрямованості на постстресове відновлення «Шкала задоволеності життям» (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985), для вимірювання загальної когнітивної оцінки людиною задоволеністю власним життям. Результати

анкетування було систематизовано, переведено у відсоткові значення та сформовано у таблицю (див. табл. 2.7 – 2 8).

Таблиця 2.7

Результати дослідження за методикою діагностики спрямованості на постстресове відновлення «Шкала задоволеності життям»

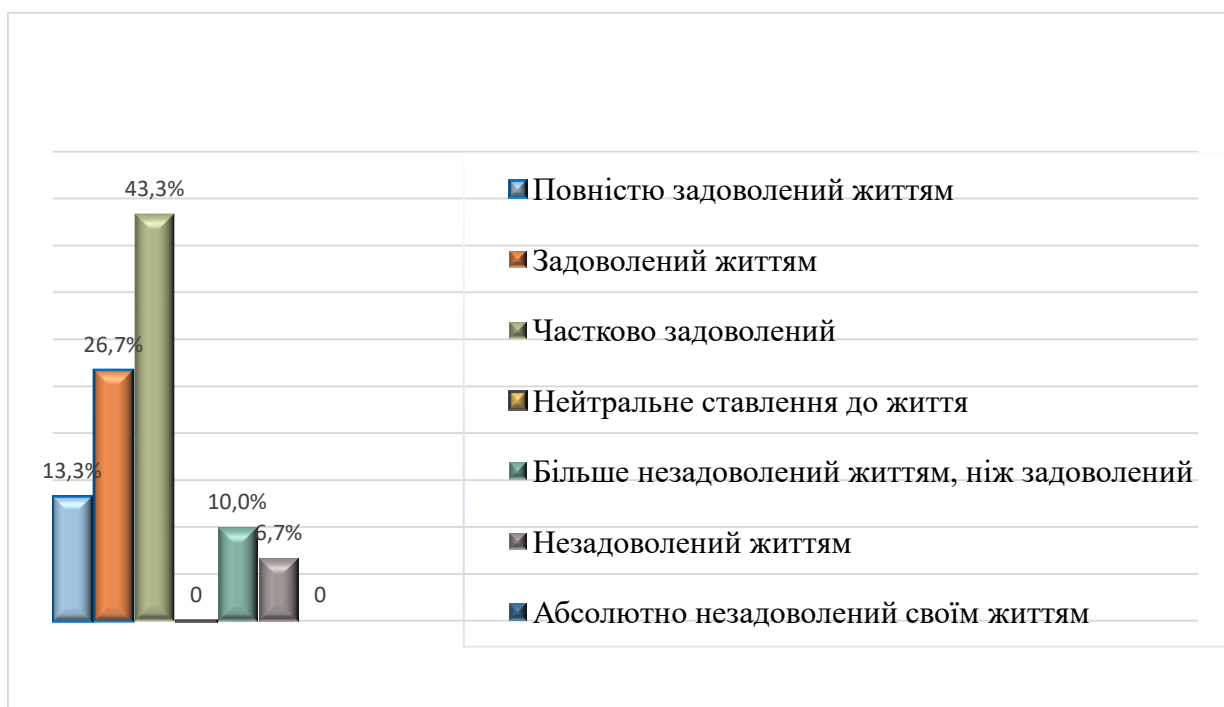
№	Кількість балів	Рівень задоволення
1	26	Задоволений життям
2	31	Повністю задоволений життям
3	22	Частково задоволений
4	27	Задоволений життям
5	23	Частково задоволений
6	24	Частково задоволений
7	18	Більше незадоволений життям, ніж задоволений
8	21	Частково задоволений
9	24	Частково задоволений
10	22	Частково задоволений
11	21	Частково задоволений
12	18	Більше незадоволений життям, ніж задоволений
13	10	Незадоволений життям
14	31	Повністю задоволений життям
15	22	Частково задоволений
16	27	Задоволений життям
17	33	Повністю задоволений життям
18	21	Частково задоволений
19	24	Частково задоволений
20	12	Незадоволений життям
21	29	Задоволений життям
22	28	Задоволений життям
23	25	Частково задоволений
24	19	Більше незадоволений життям, ніж задоволений
25	27	Задоволений життям
26	24	Частково задоволений
27	23	Частково задоволений
28	27	Задоволений життям
29	31	Повністю задоволений життям
30	26	Задоволений життям

Таблиця 2.8

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики
спрямованості на постстресове відновлення
«Шкала задоволеності життям»**

Рівень	Повністю задоволений життям	Задоволений життям	Частково задоволений	Нейтральне ставлення до життя	Більше незадоволений життям, ніж задоволений	Незадоволений життям	Абсолютно незадоволений своїм життям
Кількість респондентів	4	8	13	0	3	2	0
%	13,3	26,7	43,3	0	10,0	6,7	0

Показники було систематизовано за кількістю балів в кожній шкалі та переведено у відсоткові значення. Для більшої наочності результати діагностики було представлено на гістограмі (див. рис. 2.4).



**Рис. 2.4. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою
діагностики «Шкала задоволеності життям»**

Результати діагностики спрямованості на постстресове відновлення у групі респондентів показують, що найбільша частка – 43,3% – частково задоволені, 13,3% – повністю задоволені, 26,7% – задоволені, але 10% – більше незадоволені, ніж задоволені, 6,7% – незадоволені). Крайні негативні стани (абсолютно незадоволений і нейтральне ставлення) відсутні, що свідчить про відсутність масових кризових проявів, але про наявність поширеної зони ризику, де ресурсів для повноцінного добробуту недостатньо.

Отже, група має помірний потенціал для постстресового відновлення – значна частина респондентів справляється, проте велика частина (переважно частково задоволені) вразлива до посилення стресу або вигорання без цілеспрямованого втручання. Категорії з помітним незадоволенням вимагають пріоритетної підтримки. Варто рекомендувати заходи для зменшення ризику: ввести регулярні короткі сесії психоемоційної підтримки (підтримуючі групи, фасилітовані рефлексії), доступ до індивідуальної консультації для респондентів з вираженим незадоволенням. Для покращення благополуччя та підтримки респондентів організовувати тренінги з управління стресом, підвищення стійкості, соціальної підтримки, а також фізичну активність і гнучкі графіки, внести організаційні зміни – переглянути робочі навантаження, збільшити автономію, розробити механізми визнання і можливості професійного розвитку, а також механізми анонімного зворотного зв'язку про робочі навантаження й умови.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Аналіз результатів дослідження показав, що ментальне здоров'я особистості є цілісною системою, що складається з багатьох взаємопов'язаних компонентів, серед яких емоційне благополуччя, індивідуально-психологічні ресурси, когнітивні установки, соціальна компетентність, добробут і життєвий досвід. Вони не існують окремо, а взаємно підтримують і підсилюють одне одного, створюючи основу для стійкості, адаптивності та життєвої ефективності людини. Гармонійне поєднання цих складових забезпечує здатність особистості долати труднощі, зберігати внутрішню рівновагу та реалізовувати власний потенціал у соціальному середовищі. Саме баланс між емоційною сферою, внутрішніми ресурсами, життєвою спрямованістю та соціальними зв'язками визначає рівень ментального здоров'я, а відтак і можливість людини бути успішною, стійкою та задоволеною життям.

Досліджено особливості сформованості ментального здоров'я особистості на основі констатувального експерименту, за допомогою наступних методик психологічної діагностики:

1. «Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph».
2. Опитувальник нервово-психічного напруження (Т. Нємчин).
3. Методика діагностики рівня тривожності STAI (Спілбергер-Ханін).
4. Діагностика спрямованості на постстресове відновлення «Шкала задоволеності життям» (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985).

Аналіз результатів констатувального експерименту діагностики індивідуальних ресурсів стресодолання в кризових ситуаціях за методикою «Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph» показав, що група респондентів має чіткий профіль ресурсів і ризиків: домінує когнітивна стратегія ($C = 24$), помірно сильні ціннісні опори ($B = 19$) і задовільний рівень активності ($Ph = 16$), натомість емоційна ($A = 12$), уявна ($I = 12$) та соціальна ($S = 11$) складові виявилися послабленими.

Діагностика нервово-психічного напруження (за методикою Т. Немчин) показала, що напруження розподілене між першим (46,7% – відносно збереження характеристик психічного і соматичного стану) і другим (53% – відчуття піднесення, готовності до роботи і зрушення в бік симпатикотонії) ступенями.

Аналіз рівню тривожності, за результатами констатувального експерименту (методика діагностики STAI), показує суттєвий рівень особистісної тривожності (високий у 36,7%) при загалом низькій ситуативній тривожності (у 60%).

Паралельно показники задоволеності життям, отримані за допомогою методики діагностики спрямованості на постстресове відновлення «Шкала задоволеності життям» вказують, що більшість (43,3%) частково задоволені, 40% задоволені або повністю задоволені, але 16,7% респондентів мають явне незадоволення.

Дані, які були отримані за результатами констатувального експерименту, можуть надати інформацію необхідну для подальшого планування роботи та розробки програми соціально-психологічного тренінгу, тому кількісна характеристика тверджень в кожній категорії (найбільший вибір) є важливою.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗМІЦНЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу щодо зміцнення ментального здоров'я особистості в умовах професійної взаємодії

Наявність знань про психічне здоров'я, доступ до інформації, навички саморегуляції значно впливають на формування ментального здоров'я особистості. Ментальне здоров'я – це процес, який формується через взаємодію внутрішніх ресурсів і зовнішніх умов. При цьому резильєнтність, є центральним механізмом цього процесу, що дозволяє особистості не лише виживати, а й зростати в умовах викликів [26].

У ситуаціях хронічного стресу, найефективнішими техніками для розвитку резильєнтності є ті, що поєднують тілесну регуляцію, когнітивну гнучкість і емоційну усвідомленість. Сучасні дослідження підтверджують, що майндфулнес, фізична активність і когнітивно-поведінкові стратегії (КПТ) це три взаємодоповнюючі підходи, які суттєво зміцнюють здатність людини адаптуватися, відновлюватися і зберігати психічне здоров'я [73; 2].

Практика майндфулнес (усвідомленість) – це зосередження уваги на теперішньому моменті без оцінювання. Вона допомагає знизити рівень кортизолу (гормону стресу), покращує якість сну та концентрацію, формує навички емоційної регуляції та внутрішнього спостерігача [73].

Фізичні вправи (регулярна рухова активність) активують нейрофізіологічні механізми відновлення. Вони допомагають знизити тривожність і депресивні симптоми, покращують серцево-судинну систему та сон, активують ендорфіни – природні гормони радості [20].

Методи, що допомагають змінити негативні автоматичні думки і поведінкові патерни – це когнітивно-поведінкові стратегії (КПТ). КПТ формує

когнітивну гнучкість, допомагає розвивати здатність бачити альтернативи, знижує емоційну реактивність, зміцнює внутрішній контроль і впевненість у собі [29]. Але найкраще сприяє розвитку резильєнтності поєднання всіх трьох напрямів. Наприклад, вправи заземлення, квадратне дихання, писемна рефлексія, а також рухові практики, усе це сприяє відновленню психічного балансу у стані хронічного стресу [64].

Програма соціально-психологічного тренінгу «Емоційний баланс. Розвиток стійкості і адаптивності»

З метою формування навичок зміцнення ментального здоров'я особистості в умовах професійної взаємодії розроблено програму соціально-психологічного тренінгу «Емоційний баланс. Розвиток стійкості і адаптивності», яка включає вісім занять по 2-2,5 години.

Програма тренінгу складається з трьох етапів.

I етап – вступна фаза. Заняття 1.

II етап – основна частина. Заняття 2-7.

III етап – заключна частина. Заняття 8.

В програмі інтегровані майндфулнес, КПТ, рухові практики та рефлексивні техніки.

Цільова аудиторія це працівники та слухачі ТОВ «ЛНKKI». Кількість учасників 30 осіб.

Цілі тренінгу – розвинути навички адаптації до змін, підвищити емоційну обізнаність і регуляцію, засвоїти техніки стрес-менеджменту та сформувати психологічну стійкість через практику.

Матеріали для тренінгу:

- папір (формат А3, А4), аркуші для нотаток;
- фарби, маркери, кольорові олівці, фломастери, крейда;
- журнали та фото матеріали для створення колажів;

- ножиці, клей;
- картки з ролями/сценаріями;
- таймер;
- фліпчарт/дошка;
- легка, ніжна музика (Yiruma – «River Flows in You»);
- ароматичні олії;
- текстурні предмети.

ЕТАП І. ВСТУПНА ФАЗА

Заняття 1. Знайомство. Створення безпечного простору для самовираження та налаштування групи на творчий процес

Мета заняття – забезпечення безпеки, комфорт і чіткість процесу тренінгу, активізація мотивації.

Час проведення: 90-120 хвилин

Зміст:

1. Привітання. Формування мети і завдань тренінгу.
2. Ознайомлення з правилами групової взаємодії.
3. Знайомство, встановлення контакту з групою.
4. Вступна міні-лекція про вплив професійної взаємодії на ментальне здоров'я.
5. Вправи «П'ять відчуттів», «Моя метафора».

Матеріали для заняття:

- папір (формат А3, А4);
- фарби, маркери, кольорові олівці, фломастери, крейда;
- текстурні предмети.

Правила групової взаємодії

Для створення безпечного та ефективного простору, відчуття підтримки в нашій групі ми дотримуємося наступних принципів:

- конфіденційність – все, що відбувається в групі, залишається в групі. Ми поважаємо особисті історії, думки та переживання інших учасників. Заборонено поширювати інформацію про інших поза межами тренінгу без їхньої згоди [32];

- активність – кожен із учасників має право на участь і відповідальність за власний внесок. Ми заохочуємо відкритість, щирість і включення в процес через висловлювання, виконання вправ, рефлексію. Активність – це бути присутнім тут і зараз, говорити, слухати, діяти [78];

- повага. Ми взаємодіємо з позиції прийняття, без осуду чи критики. У групі важливі різні точки зору, досвід та стилі мислення. Ми не перебиваємо, не нав'язуємо свою точку зору, не знецінюємо один одного. Повага – це також турбота про простір, час і емоційний стан інших [78];

- право на мовчання. Учасник може утриматися від відповіді або сказати, що не хоче ділитися;

- можливість виходу з ролі будь-коли при рольових іграх.

Ці правила є основою для довіри, плідної роботи та особистісного зростання.

Налаштування. Вмикаємо легку, ніжну музику [64].

Мета – активізувати усвідомленість через сенсорне сприйняття, знизити тривожність, створити безпечний простір для самовираження.

Інструкція тренера групі

Сядьте, будь ласка зручно, зробіть кілька глибоких вдихів.

Зверніть увагу на 5 речей, які ви бачите. Які кольори ви бачите? Які форми? Як відбиває світло?

Відчуйте 4 дотики – до одягу, поверхні, повітря, тіла.

Прислухайтесь до 3 звуків – музика, голоси, тиша.

Відчуйте 2 запахи – аромат, повітря (знайомий і новий).

Уявіть 1 смак – щось приємне, знайоме, що вам подобається.

Рефлексія

Групове обговорення. Що нового ви помітили у своєму оточенні, коли зосередилися на п'яти речах, які бачите? Які відчуття дотиків були для вас найбільш несподіваними чи приємними? Як змінилося ваше сприйняття звуків, коли ви свідомо прислухалися до них? Які асоціації викликали запахи, які ви відчули? Який смак ви уявили і чому саме він з'явився у вашій уяві? Як ця вправа вплинула на ваш стан – чи відчули ви більше спокою, присутності, зосередженості? У яких життєвих ситуаціях, на вашу думку, ця техніка може бути корисною?

Вправа «Моя метафора» [3; 64]

Мета – допомогти учасникам вербалізувати поточний емоційний стан та налаштувати групу на творчий процес.

Інструкція тренера групі

Придумайте метафору та намалюйте, як виглядає Ваш поточний емоційний стан зараз. У вільному форматі, це може бути абстракція, карикатура, людина чи звір, різні кольори, символи, лінії. На виконання завдання 10-15 хвилин [55].

Представлення (по 1–2 хв на учасника). Кожен називає метафору і дає коротке пояснення.

Що Вас спонукало саме так зобразити Ваш емоційний стан?

Який досвід чи історія стоїть за цим малюнком?

Що було несподіваним?

Яке відчуття домінувало?

Які ресурси, що можуть допомогти в стресових ситуаціях, містить в собі цей малюнок?

Як змінився ваш стан після вправи?

Поділіться, будь ласка, своїми враженнями, усно або письмово, як вам зручно [84]. Як що є бажання, можна показати свій внутрішній стан тілом або невеликою пантомімою, а інші будуть відгадувати і задавати уточнювальні питання.

Рефлексія

Групове обговорення. Які спостереження можна було зробити щодо групи? Які спільні теми з'явилися? Що здивувало? Який у вас зараз настрій? Чого Ви хотіли б від групи зараз, коли поділилися цією метафорою?

Як що виявляється сильна емоційна реакція тренер наголошує про право на паузу і запропоновує коротку техніку заземлення після виступів (5–6 хв).

Дихальна мікротехніка (30–60 секунд) [88]

Мета дихальної мікротехніки – швидко знизити напруження, стабілізувати дихання та відчувати спокій і присутність в тілі.

Інструкція тренера групі

1. Вдих через ніс на 4 рахунки. Затримка 1–2 секунди.
 2. Видих через рот на 5–6 рахунків, повільно й повністю. Повторити 3 цикли.
 3. Після третього циклу зверніть увагу, як змінилось відчуття в тілі.
- Повільний подовжений видих активує парасимпатичну систему і швидко знижує рівень збудження.

Рефлексія: Як змінився ваш стан? Готови продовжувати чи комусь потрібна перерва?

Міні-лекція про вплив професійної взаємодії на ментальне здоров'я (10 хвилин)

У сучасному світі професійна взаємодія це не лише обмін інформацією чи виконання завдань. Це складна система міжособистісних зв'язків, яка прямо впливає на психологічне благополуччя, рівень стресостійкості та загальне ментальне здоров'я працівника.

Ментальне здоров'я визначається як стан благополуччя, за якого людина може реалізовувати свій власний потенціал, справлятися зі стресами повсякденного життя, продуктивно працювати, робити внесок у життя

суспільства. У професійному контексті воно формується під впливом якості комунікації, рівня підтримки, наявності безпечного простору для самовираження та можливості впливати на процеси та приймати рішення [31].

Здатність особистості ефективно долати труднощі, зберігати функціональність і розвиватися після криз називають психологічна резильєнтність, базовим компонентом якої є стресостійкість, що формується в процесі соціального досвіду, професійної діяльності та міжособистісної взаємодії [31]. Резильєнтність розглядається як умова підтримки психологічного здоров'я, що проявляється через здатність до саморефлексії, емоційної гнучкості та збереження сенсу в діяльності [46]. В умовах війни та соціальної нестабільності саме розвиток резильєнтності через професійну взаємодію (особливо в освітньому середовищі) є критично важливим для підтримки ментального здоров'я слухачів і працівників [61].

Тілесна майндфулнес-практика на тему ментального здоров'я (8–10 хв) [13; 19; 70]

Мета – засвоїти практику тілесного сканування й усвідомленого дихання, яка допомагає знизити тривожність, відновити контакт з тілом та помічати емоційні сигнали як частину підтримки ментального здоров'я.

Інструкція тренера

Короткі тілесні практики усвідомленої уваги допомагають відновити контакт із сенсорними сигналами й знизити рівень стресу та тривоги.

1. Підготовка. Сядьте зручно, ступні стоять на підлозі. Руки покладіть на коліна. Можна закрити очі або залишати погляд м'яким.

2. Усвідомлене дихання (1–2 хв). Зверніть увагу на дихання. Не змінюйте дихання навмисно, просто помічайте вдих і видих. Відчуйте, як повітря входить і виходить, відзначте невеликий підйом і опускання грудної клітини або живота.

3. Скан тіла (4–5 хв). Перенесіть увагу на голову. Помічайте будь-які напруження, тиск, теплоту або інші відчуття. Тепер плавно опускайте увагу до шиї і плечей, якщо відчуваєте напругу, дозвольте їй бути поміченою без судження. Перенесіть увагу далі до грудної клітки і спини - помічайте рухи при диханні. Перейдіть до рук і пальців, потім до живота – відзначте відчуття всередині. Плавно опустіться до стегон, колін і гомілок. Завершіть увагу на стопах, відчуйте контакт із землею, тяжкість, тверду поверхню. Якщо увага відволікається на думки лагідно поверніть її до вибраної ділянки тіла.

4. Називання й прийняття (1–2 хв). Тепер м'яко проговоріть про себе або подумки: Я помічаю... (наприклад, я помічаю розслабленість в плечах, я помічаю тепло в грудях). Якщо виникає емоція, означте її (страх, злість, втома) і поверніться до відчуттів у тілі. Нагадуйте собі, що помічати це не означає виправляти чи піддаватися, це інформація про ваш стан.

Якщо під час практики з'являються сильні емоції або дискомфорт, зупиніться, відкрийте очі, дихайте глибше, зверніться за підтримкою.

5. Закриття (30–60 с). Зробіть глибший вдих і повільний видих. Повільно поверніть увагу до кімнати, ворухніть пальцями рук і ніг, відкрийте очі, коли будете готові.

Рефлексія

Сформулюйте короткий намір – сьогодні один крок піклування про своє ментальне здоров'я (наприклад, склянка води, 5 хв прогулянки, пауза, перерва за потреби).

ЕТАП II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

Заняття 2. Стрес – усвідомлення, бар'єри, ресурси та нові способи реагування

Мета заняття – сприяти підвищенню усвідомлення учасниками власного досвіду стресу, виявленню індивідуальних бар'єрів у подоланні стресових ситуацій, актуалізації внутрішніх та зовнішніх ресурсів, а також

формуванню нових, адаптивних стратегій реагування на стрес із урахуванням принципів психологічної безпеки та самозбереження.

Час проведення: 150 хвилин

Зміст:

1. Привітання. Формування мети і завдань заняття.
2. Правила групової взаємодії.
3. Лекція на тему «Стрес – усвідомлення, бар’єри, ресурси та нові способи реагування».
4. Рольова гра «Стресова ситуація».

Матеріали для заняття:

- папір (формат А3, А4), аркуші для нотаток;
- фарби, маркери, кольорові олівці, фломастери, крейда;
- журнали та фото матеріали для створення колажів;
- ножиці, клей;
- таймер;
- фліпчарт/дошка;
- легка, ніжна музика (Yiruma – «River Flows in You»);
- ароматичні олії;
- текстурні предмети.

1. Лекція на тему «Стрес – усвідомлення, бар’єри, ресурси та нові способи реагування» (10 хвилин).

Ми живемо в умовах воєнної загрози, економічної нестабільності та соціальних трансформацій і стрес вже став невід’ємною частиною нашого життя. Природа стресу полягає у психофізіологічній реакції організму на подразники, які сприймаються як загрозові або надмірні. Водночас здатність особистості до стресостійкості формується через розвиток внутрішніх

ресурсів, таких як емоційна саморегуляція, когнітивна гнучкість, мотиваційна структура та здатність до рефлексії [31].

Усвідомлення джерел стресу є першим кроком до його трансформації. Джерела можуть бути зовнішніми (соціальні конфлікти, інформаційне перевантаження, професійні виклики), або внутрішніми, такими як перфекціонізм, страх втрати контролю, екзистенційна тривога. Важливо вміти розпізнавати власні патерни реагування, це може бути уникнення, надмірна тривожність, агресія чи емоційне вигорання. Саме тому існує багато методик вивчення повсякденного стресу, вони дозволяють виявити індивідуальні способи подолання кризових ситуацій, що відкриває шлях до більш гнучкого реагування [43].

Бар'єри у роботі зі стресом часто пов'язані з культурними установками, стигмою щодо звернення по допомогу, а також з недостатнім рівнем емоційної грамотності. Людина може не усвідомлювати власний стан, витісняти переживання або раціоналізувати їх, що унеможливлює доступ до ресурсів. У цьому контексті важливою є психоосвіта, яка сприяє нормалізації переживань і формуванню навичок самоспівчуття.

Ресурси, які допомагають долати стрес, поділяються на внутрішні та зовнішні. До внутрішніх належать здатність до рефлексії, емоційна регуляція, духовність, творчість, а також досвід подолання попередніх криз. Зовнішні ресурси – це соціальна підтримка, професійна допомога, безпечне середовище, доступ до інформації та структурованість життя. Важливо не лише мати ресурси, а й вміти їх активізувати у потрібний момент.

Сучасні способи реагування на стрес включають практики усвідомленості (mindfulness), тілесно-орієнтовані методи, когнітивну реструктуризацію, арт-терапію, музику, а також групову роботу. Особливу увагу варто приділити феномену посттравматичного зростання. Криза може стати точкою росту, якщо особистість має доступ до підтримки, здатна переосмислити досвід і інтегрувати його у свою життєву історію.

Посттравматичне зростання проявляється у зміні цінностей, глибшому розумінні себе та світу, посиленні емпатії та мотивації до допомоги іншим [38].

Таким чином, робота зі стресом – це не лише про зниження напруги, а про розвиток нових способів буття, які дозволяють жити більш усвідомлено, гнучко та з опорою на власні й соціальні ресурси. Стрес не зникає, але ми можемо змінити своє ставлення до нього, перетворивши його з ворога на союзника у процесі особистісного зростання.

2. Рольова гра «Стрессова ситуація» [70] (120 хв)

Мета вправи – виявлення фізіологічних, емоційних і поведінкових реакцій на професійні стресори та пошук практичних стратегій реагування і профілактики вигорання.

Матеріали для заняття:

- папір (формат А3, А4), аркуші для нотаток;
- фарби, маркери, кольорові олівці, фломастери, крейда;
- картки з завданнями;
- ножиці, клей;
- таймер;
- фліпчарт/дошка;
- легка, ніжна музика (Yiruma – River Flows in You);
- ароматичні олії;
- текстурні предмети.

Привітання, коротке пояснення мети вправи.

Озвучення правил безпеки.

Працюємо в малих групах.

Інструкція тренера (10-15 хв).

Рольова гра «Стрессова ситуація» допомагає усвідомити власні реакції на стрес, знайти конкретні інструменти для саморегуляції, підвищити емпатію та

командну підтримку в складних ситуаціях.

Ми досліджуємо реакції, а не оцінюємо поведінку.

Перед виконанням вправи і після зробіть самозвіт – вкажіть рівень стресу, використовуйте шкалу стресу 0–10 (2 хв). Формат: візуальна шкала (на фліпчарті або в уяві), де 0 – втома/напруга, 10 – натхнення/спокій.)[76].

Можна просто записати, назвати цифру або коротко пояснити, чому саме так.

Розподіл ролей і ознайомлення зі сценарієм

Для виконання даної вправи група поділяється на трійки: два актора та спостерігач.

Тренер роздає картки зі стислим описом стресової ситуації (конфлікт із клієнтом, клієнт кричить, надмірне навантаження, співробітник під тиском дедлайну, термінова криза в команді, керівник вимагає негайного звіту, колега ігнорує прохання, колега, який нагнітає ситуацію).

Учасники мають 2–3 хвилини на ознайомлення з роллю.

Інструкція акторам: ознайомтеся з картою , уявіть себе в цій ситуації, активуйте внутрішні реакції, покажіть реакцію природно, не грайте театралью. Визначте свою мету в сцені (наприклад: захистити себе, виконати завдання, уникнути конфлікту). Не намагається грати добре чи правильно, важливо бути автентичним. Спостерігайте за собою в моменті, помічайте, що відбувається в тілі, думках, емоціях. Якщо можливо фіксуйте внутрішні імпульси: хочу втекти, хочу відповісти різко, не знаю, що сказати.

Якщо стає надто емоційне – скажіть стоп або попросіть паузу. Пам’ятайте, що рольова ідентифікація це не про Вас особисто.

Інструкція спостерігачам: візьміть аркуш для нотаток, фіксуйте тілесні сигнали (напруга, жести, дихання), емоції (злість, страх, розгубленість), поведінкові імпульси (уникнення, агресія, замикання). Якщо сцена виходить за межі безпечної динаміки запропонуйте зробити паузу.

Кожна трійка інсценізує ситуацію (3–5 хв).

Рольова імпровізація (15–20 хв).

Після кожної сцени коротка групова пауза 2-3 хвилини, техніка заземлення для відновлення (глибоке дихання, рух, водичка) [42].

Вправа «Тактильне заземлення» [70]

Мета вправи – допомогти учасникам відновити відчуття безпеки й опори після емоційних переживань, підвищити усвідомленість тіла і готовність продовжувати роботу.

Інструкція тренера

Візьміть у руку невеликий предмет (камінчик, кульку, тканина). Проведіть увагу по поверхні, описуючи її властивості (теплий/холодний, гладкий/шорсткий). Проведіть 10–20 секунд легкого масажу долонь. Поверніться до групи з коротким твердженням Я тут або готов продовжувати. Тактильні реperi дають відчуття безпеки й опори, особливо після інтенсивних емоційних виступів.

Рефлексія (25–30 хв)

Актори – самоспостереження, спостерігачі – зворотний зв'язок, група – загальні шаблони.

Питання тренера:

Які тілесні відчуття ви помітили в момент стресу? Які емоції виникли і як вони вплинули на рішення? Які автоматичні дії чи імпульси з'явилися? Що спрацювало як ресурс або захист? Який один практичний крок для регуляції я спробую наступного разу?

План дій і завершення (10–15 хв).

Кожен формулює один конкретний короткостроковий крок для управління реакцією на стрес і один довгостроковий. Дайте відповідь на питання Що я зроблю, щоб краще реагувати на стрес?

На завершення пропоную коротку релаксаційну практику.

Техніка «Метелик» (1 хв) [57]

Мета техніки – швидко знизити емоційну напругу, відновити внутрішній баланс і повернути відчуття присутності тут і тепер.

Інструкція тренера

Сядьте зручно. Закрийте очі. Покладіть ліву руку на праве плече, а праву руку – на ліве. Почніть ритмічні почергові поплескування по плечах.

Рефлексія

Які відчуття виникли у тілі під час ритмічних поплескувань? Чи змінився ваш емоційний стан після практики?

Дякую вам за цей простір.

Запрошення до подальших тренінгів або індивідуальної рефлексії.

Заняття 3. Усвідомлення професійних викликів

Час проведення: 150 хвилин

Зміст:

1. Привітання. Формування мети і завдань заняття.
2. Правилами групової взаємодії.
3. Вправа на усвідомлення професійних викликів через творчість
«Образ виклику»

Вправа на усвідомлення професійних викликів через творчість

«Образ виклику» [11; 33]

Мета заняття – підвищити усвідомлення джерел стресу й бар'єрів, віднайти ресурси та нові способи реагування, а також покращити командну емпатію й спільне планування подальших кроків.

Матеріали для заняття:

- папір (формат А3, А4), аркуші для нотаток;
- фарби, маркери, кольорові олівці, фломастери, крейда;

- журнали та фото матеріали для створення колажів;
- ножиці, клей;
- таймер;
- фліпчарт/дошка;
- легка, ніжна музика (Yiruma – River Flows in You);
- ароматичні олії;
- текстурні предмети.

Інструкція тренера групі:

Уявіть, що ваш професійний виклик – це образ, який передає його суть (наприклад це може бути погода, тварини, механізми або абстракція; виклик це буря, закриті двері, або камінь на спині). Опишіть цей образ: як він виглядає, що він говорить, як рухається? Чи він друг, чи ворог? Можливо, він має специфічну емоцію чи колір. Зобразіть цей образ через малюнок, скульптуру, колаж або навіть написання короткої історії про нього. Ви маєте повне право не показувати ваш малюнок в групі, якщо ви цього не хочете.

Учасники малюють протягом 10-15 хвилин. Потім тренер починає ставити питання, на які учасники відповідають самостійно (подумки), не промовляючи їх вголос.

Після завершення творчого процесу проаналізуйте його. Що цей образ говорить вам про ваш виклик? Які емоції й тілесні відчуття асоціюються з цим образом? Що всередині образу є ресурсом (те, що допомагає)? Як ви можете його подолати чи перетворити на союзника? Який маленький практичний крок може змінити цей образ у найближчий тиждень? Після кожного питання тренер дає учасникам від 15 до 40 секунд для внесення змін і доповнень в малюнок [20].

Презентації (по 2-3 хв на учасника). Кожен коротко описує свій образ, відповідаючи на три питання: Що означає образ? Які емоції виникають? Який ресурс (внутрішній/зовнішній) міг би пом'якшити або змінити образ?

Обговорення (15-20 хв). Після того як учасники дадуть відповідь на останнє запитання, бажаючи можуть висловитися з приводу своїх відчуттів, думок, уяви, які виникли в процесі малювання [71].

Тренер роз'яснює учасникам, над якими проблемами можлива робота на тренінгу. Ця вправа допомагає подивитися на проблему з нової перспективи, розкрити приховані емоції або ідеї, а також активізувати творчий потенціал для знаходження рішень. Група обирає 2–3 образи для спільного аналізу і застосовують прийоми творчого рефреймінгу (переглянути, перевтілити, запропонувати альтернативу) [72].

Планування дій (10–15 хв). Кожен формулює маленький практичний крок або експеримент на 1–2 тижні для роботи з викликом.

Рефлексія й закриття (5–10 хв). Колективне підведення підсумків, короткі відгуки щодо корисності вправи.

На завершення коротка **релаксаційна практика «Розтягнення плечей і шиї»** (1 хв) [42]

Мета вправи – швидко знизити емоційну напругу, відновити внутрішній баланс і повернути відчуття присутності.

Інструкція тренера

- Повільно підніміть плечі до вух – вдих.
- Опустіть плечі вниз – видих.
- Поверніть голову вправо, затримайте на 5 секунд.
- Поверніть голову вліво, затримайте.
- Нахиліть голову вперед – відчуйте розтягнення потилиці.
- Нахиліть назад – обережно, без перенапруження.

Рефлексія

Які відчуття виникли у тілі під час виконання вправи? Чи змінився ваш емоційний стан після практики?

Дякую вам за цей простір.

Запрошення до подальших тренінгів або індивідуальної рефлексії.

Заняття 4. Ресурси ментального здоров'я.

Час проведення: 120-150 хвилин

Зміст:

1. Привітання. Формування мети і завдань заняття.
2. Правила групової взаємодії.
3. Арт-практика «Створення енергетичних потоків».
4. Арт-вправа «Моя внутрішня електростанція».

1. Арт-практика «Створення енергетичних потоків» (60 хвилин) [19 ; 11].

Мета заняття - усвідомити внутрішній стан через візуалізацію власної енергії, її руху, блоків і ресурсів, виявити емоційні та тілесні зони напруги або активності, використовуючи кольори, лінії, форми; сприяти саморегуляції та відновленню через творчий процес, який не потребує вербалізації, розвинути навички емоційного картографування, створити ресурсний образ, який можна використовувати як опору в стресових ситуаціях.

Матеріали для заняття:

- папір (формат А3, А4), аркуші для нотаток;
- фарби, маркери, кольорові олівці, фломастери, крейда;
- журнали та фото матеріали для створення колажів;
- ножиці, клей;
- таймер;
- фліпчарт/дошка;
- легка, ніжна музика (Yiruma – River Flows in You);
- ароматичні олії;
- текстурні предмети.

Створюємо спокійну атмосферу – включаємо легку музику, можна запалити ароматичну свічку, щоб підвищити концентрацію і розслаблення.

Інструкція тренера групі:

Тілесна підготовка (5 хв). Сядьте зручно. Закрийте очі на кілька хвилин і уявіть, як енергія проходить крізь ваше тіло. Відчуйте стопи на підлозі. Пройдіться увагою тілом зверху вниз. Де зараз найбільше енергії? Де її менше? Як вона рухається? Це можуть бути потоки світла, кольору, тепла, чи навіть рух хвиль. Які кольори, форми чи лінії уособлюють вашу енергію?

На папері створіть візуальний образ вашого енергетичного потоку. Використовуйте кольори, які асоціюються з вашими відчуттями, не обов'язково малювати тіло, це можуть бути абстрактні форми, щоб передати рух енергії. Дозвольте собі працювати інтуїтивно, не задумуючись над технікою. Немає правильного чи неправильного варіанту, є лише ваше відчуття.

Малювання енергетичних потоків (15–20 хв).

Потім тренер починає ставити питання, на які учасники відповідають самостійно (подумки), не промовляючи їх вголос.

Подивіться на свій малюнок і подумайте:

Які емоції він у вас викликає? Чи відображає він вашу енергетику та стан? Як його можна адаптувати, щоб він став більш гармонійним чи сильнішим?

Поділіться своїм творінням, якщо є бажання, з іншими або збережіть його як нагадування про ваш енергетичний стан.

Рефлексія в парах або трійках (10–15 хв)

Учасники діляться своїм малюнком з партнером.

Питання для обговорення:

Що ти зобразив? Які частини тебе зараз наповнені енергією? Що тебе здивувало? Що хочеться змінити або підтримати?

Групове обговорення малюнків: визначення основних стресорів та

шляхів їх мінімізації (10–15 хв).

У кого є бажання поділитися своїм творінням з групою?

Який досвід був найяскравішим? Що нового дізналися про себе? Який образ хочеться зберегти як ресурс?

Завершення (3–5 хв)

Оберіть один елемент з малюнка як якір ресурсу, це може бути колір, лінія або форма.

Запишіть короткий намір: Коли я відчую втому або напругу, я згадаю...

Дякую всім. Ви можете зберегти малюнки у себе, або залишити їх у просторі.

На завершення коротка **релаксаційна практика «Розтягнення спини і боків»** (1 хв) [42]

Мета вправи – допомогти учасникам відновити відчуття безпеки й опори після емоційних переживань, підвищити усвідомленість тіла і готовність продовжувати роботу.

Інструкція тренера

Станьте або сядьте рівно. Покладіть руки на стегна. На вдиху – округліть спину, втягніть живіт. На видиху – прогніться, відкрийте грудну клітку. Повторіть 3–4 рази. Потягніться боком: одну руку вгору, іншу вниз — нахил у бік.

Рефлексія

Які відчуття виникли у тілі під час виконання вправи? Чи змінився ваш емоційний стан після практики?

2. Арт-вправа «Моя внутрішня електростанція» (60 хвилин) [11].

Мета – глибше зрозуміти власні ресурси, можливість їх відновлювати і керувати енергією у житті. Створити образ, який можна використовувати як

ресурсну опору в періоди втоми, вигорання або стресу.

Матеріали для заняття:

- папір (формат А3, А4), аркуші для нотаток;
- фарби, маркери, кольорові олівці, фломастери, крейда;
- журнали та фото матеріали для створення колажів;
- ножиці, клей;
- таймер;
- фліпчарт/дошка;
- легка, ніжна музика;
- ароматичні олії;
- текстурні предмети.

Створення образу внутрішньої електростанції (25–30 хв) [11]

Інструкція тренера групі

Тілесна та емоційна настройка. Відчуйте своє тіло як систему енергетичних потоків. Де зараз найбільше енергії? Де її бракує? Які внутрішні джерела живлять вас – люди, дії, місця, сенс? [13].

Малювання уявної електростанції, де кожен елемент символізує власні ресурси [11].

Уявіть, що кожен з нас має внутрішню електростанцію, яка живить нас енергією. Ця станція складається з різних елементів: фізичні ресурси, емоційна підтримка, інтелектуальний потенціал тощо. Зобразіть її, як би вона виглядала, якщо ви створювали б її з нуля, враховуючи власні потреби та ресурси. Де відбувається генерація, а де витік, де – накопичення? Можна додати трансформатори, кабелі, захист, резерви.

Що є основним джерелом вашої енергії? Наприклад, це можуть бути сонячні панелі (відображення природної енергії) чи турбіни (символ активності).

Де зберігається ваша енергія? Можливо, це великий акумулятор, який символізує вашу силу волі, чи резервуар, який вміщує підтримку друзів і сім'ї.

Як ваша енергія розподіляється? Відобразіть, наприклад, лінії, що ведуть до роботи, хобі, родини чи відпочинку.

Додайте елементи управління (наприклад, пульт чи центр керування), які символізують, як ви регулюєте свій рівень енергії.

Використовуючи фарби, олівці чи фломастери, намалюйте свою уявну електростанцію. Можна використовувати колаж, символи, кольори, метафори.

Учасники працюють протягом 20-25 хвилин. Потім тренер починає ставити питання, на які учасники відповідають самостійно (подумки), не промовляючи їх вголос.

Які елементи добре функціонують, а які потребують вдосконалення?

Що може бути додано або змінено, щоб покращити ефективність вашої електростанції?

Якщо є бажання поділіться малюнками один з одним і обговоріть, які ресурси мають спільні риси або чому унікальні.

Рефлексія в парах або трійках (10–15 хв).

Питання для обговорення:

Що є твоїм головним джерелом енергії? Де ти помітив втрату або блок? Що допомагає тобі перезапустити систему? Який елемент хочеш перенести в реальне життя?

Обговорення в групах (10–15 хв).

Якщо є бажання поділіться малюнками з групою.

Які образи повторюються? Що здивувало? Які ресурси хочеться плекати?

Як активувати ці ресурси у професійній діяльності. Внесіть творчі пропозиції щодо вдосконалення вашої електростанції у повсякденному житті: як можна збільшити резервуар енергії чи зміцнити мережу підтримки [19].

Завершення (3–5 хв)

Пропоную вам обрати один елемент як енергетичний якір. Запишіть намір: Я підтримуватиму свою енергію через...

Дякую всім. Ви можете зберегти малюнки у себе, або залишити їх у просторі.

На завершення пропоную коротку релаксаційну практику.

Прогресивна нервово-м'язова релаксація за Джекобсоном [57]

Мета – відновити контакт із сенсорними сигналами й знизити рівень стресу та тривоги.

Інструкція тренера

Схема виконується за одним і тим самим алгоритмом:

- спочатку потрібно напружити певні м'язи;
- потім усвідомити, відчувати цю напругу;
- розслабити ці м'язи;
- звернути особливу увагу на контраст між станом спокою і напруженням.

Кожного разу людина напружує та розслабляє окремі групи м'язів (шия, руки, плечі, ноги тощо).

Рефлексія

Вправа вважається дуже ефективною, ви можете виконувати її щодня. Як змінився ваш стан? Як змінилось відчуття в тілі?

Заняття 5. Зміцнення професійних взаємодій

Час проведення: 150 хвилин

Зміст:

1. Привітання. Формування мети і завдань заняття.
2. Правила групової взаємодії.
3. Психоедукація на тему «Що таке гармонійна команда?».
4. Арт-вправа створення колажу «Гармонійна команда».

Мета заняття – сформувати у учасників розуміння ключових ознак

гармонійної команди та сприяти розвитку навичок ефективної професійної взаємодії.

Матеріали для заняття:

- папір (формат А3, А4), аркуші для нотаток;
- фарби, маркери, кольорові олівці, фломастери, крейда;
- журнали та фото матеріали для створення колажів;
- ножиці, клей;
- таймер;
- фліпчарт/дошка;
- легка, ніжна музика;
- ароматичні олії;
- текстурні предмети.

1. Психоедукація на тему «Що таке гармонійна команда?» (30 хвилин)

Гармонійна команда – це не просто група людей, а колектив співробітників, які ефективно співпрацюють, підтримують одне одного, поважають різні ролі та спільно досягають цілей, зберігаючи психологічне благополуччя кожного учасника.

Давайте виділимо основні ознаки гармонійної команди.

1. Довіра та безпека.

Учасники можуть відкрито висловлювати думки, без осуду. Бути частиною команди – це довіряти один одному, поважати час і сили колег, допомагати [83].

2. Чіткі ролі та відповідальність.

В команді правильно розподілені задачі та використовується час, кожен знає свої обов'язки, але є гнучкість у взаємодії. Рухатися разом до єдиної мети, розуміти місію та цінності компанії і дотримуватися їх, нести відповідальність за кінцевий результат [87].

3. Емоційна підтримка.

Команда визнає емоції як ресурс, а не перешкоду в розвитку та досягненні цілей [81].

4. Спільні цінності та цілі, згуртованість.

У команди є узгоджене бачення того, навіщо ми разом, спільна гармонійна робота на один результат [87].

5. Конструктивна комунікація.

Вміння слухати та чути один одного (давати зворотний зв'язок), вирішувати конфлікти.

Як ви думаєте які навички є ключовими для гармонійної команди?

1. Уміння працювати в групі, здатність адаптуватися до потреб команди та спільно приймати рішення.

2. Вміння чути, не перебивати, уточнювати, виражати підтримку, розуміти емоції інших. Усвідомлювати власні емоції, вміти керувати ними та приймати.

3. Гнучкість, вміння адаптуватися до потреб команди.

3. Стресостійкість.

4. Креативність і самовираження.

5. Оцінка та розуміння власної ролі в команді.

6. Вміння робити висновки.

Отже гармонійна команда – це не лише про ефективність, а й про психологічну безпеку. Учасники мають змогу відкрито висловлювати думки, проявляти емоції та брати відповідальність, що сприяє довірі та згуртованості [83].

Рольова гнучкість і комунікативні навички є ключем до адаптивної взаємодії. Уміння слухати, давати зворотний зв'язок і змінювати позицію залежно від потреб групи це основа гармонійної динаміки [87].

Вправа «Гармонійна команда», яку ми будемо виконувати, сприяє розвитку соціально-емоційних компетентностей. Учасники тренують навички

саморефлексії, емоційної регуляції та конструктивного вирішення конфліктів [81].

Метод колажу активізує емоційне мислення і допомагає учасникам краще усвідомити свої ролі, потреби та очікування в команді [53].

2. Арт-вправа створення колажу «Гармонійна команда» (120 хвилин) [53]

Мета вправи – формування навичок ефективної командної взаємодії, емоційної підтримки та усвідомлення ролей у групі через креативну техніку колажу.

Підготовка до виконання вправи.

Дихальна мікротехніка (30–60 секунд)

Мета – швидко знизити напруження, стабілізувати дихання та повернути відчуття спокою й присутності в тілі.

Інструкція тренера

1. Вдих через ніс на 4 рахунки. Затримка 1–2 секунди.
2. Видих через рот на 5–6 рахунків, повільно й повністю. Повторити 3 цикли.
3. Після третього циклу зверніть увагу, як змінилось відчуття в тілі.

Рефлексія

Як змінився ваш стан? Готови продовжувати?

Повільний подовжений видих активує парасимпатичну систему і швидко знижує рівень збудження [88].

Інструкція тренера групі по арт-вправі, щодо створення колажу.

Ви маєте уявити, що будете образ своєї мрії про ідеальну команду.

Зараз ми визначимо основні ролі в команді, наприклад, лідер, технічний експерт, мотиватор, креативний стратег тощо (10 хв)

Обговорення: які ролі комфортні, а які викликають напругу?

Основна частина – створення колажу (60 хв)

Учасники працюють у малих групах (3–5 осіб), створюючи спільний колаж.

Вирізання елементів. Кожен знаходить і вирізає картинки, які асоціюються у них з певною роллю, а також із загальною командною динамікою (наприклад, фото світла – символ натхнення, турбіна – символ енергійної роботи).

Створення колажу:

На великому аркуші паперу або картону учасники розташовують вирізані елементи так, щоб утворився образ гармонійної команди.

Наприклад: центр – лідер команди – символ відповідальності та координації, оточення інші ролі, з'єднані між собою лініями чи спільними кольоровими елементами, як символ спільної роботи.

Фон: може відображати атмосферу, в якій працює команда (наприклад, стабільність, інноваційність, цілеспрямованість).

Учасники працюють протягом 30 хвилин, потім тренер починає ставити питання, просить учасників пояснити свій вибір елементів колажу.

Які риси кожного зображення відповідають гармонійній команді? Чи впізнають вони себе або своїх колег у представлених ролях? Як ці ролі взаємодіють для досягнення спільної мети?

Презентація колажів та рефлексія (30 хв).

Кожна група презентує свій колаж.

Запитання для обговорення:

Що було легким, а що складним? Як ви приймали рішення? Що ви дізналися про себе та інших?

Спільне обговорення, як ідеї з колажів можна адаптувати до реального життя в професійній команді. Які аспекти гармонійної роботи слід зміцнити?

Завершення (20 хв).

Підсумок тренінгу, емоційна перевірка.

Ця вправа не лише сприяє творчій самореалізації, а й дозволяє

учасникам оцінити важливість кожної ролі в команді, нагадуючи про те, як командна енергія створює успішні результати.

На завершення, оцініть свій емоційний стан зараз за шкалою від 0 до 10 [76].

Формат: візуальна шкала (на фліпчарті або в уяві), де 0 – втома/напруга, 10 – натхнення/спокій.

Можна просто назвати цифру або коротко пояснити, чому саме так.

Подяка за участь, відкритість, креативність.

Підкреслення важливості командної роботи для психічного здоров'я.

Сьогодні ми створили не лише колаж, а й спільний досвід. Гармонійна команда це не ідеальні люди, а ті, хто вміє чути, підтримувати і творити разом [81].

Ми гарно попрацювали, зараз виконаємо вправу на зняття зорової напруги з очей.

Вправа на зняття зорової напруги з очей [19]

Мета – розслабити очні м'язи, зменшити втому та відновити комфортний зоровий стан для подальшої роботи чи навчання.

Інструкція тренера групі:

1. Зробіть глибокий вдих. На вдиху потрібно сильно зажмурити очі, відчуйте, як напруга м'язів очей переходить в напругу обличчя, голови, шиї. Швидко видихнете, під час видиху відкрийте широко очі. Повторити вправу 5 разів.

2. Закрийте очі, розслабтеся. Відчуйте повне розслаблення очей і опишіть вісімки очними яблуками. Повторити вправу 10 разів.

Змініть напрямок руху очей і повторіть рух ще 10 разів.

Під час виконання вправи слідкуйте за диханням, дихайте рівномірно і спокійно.

3. Покладіть кінчики пальчиків на скроні, злегка стисніть їх. Моргніть

швидко і легко декілька разів. Відпустіть скроні і розслабте очі. Повторіть 3 рази.

Рефлексія

Які відчуття виникли у тілі під час виконання вправи? Чи змінився ваш емоційний стан після практики?

Дякую вам за цей простір.

Запрошення до подальших тренінгів або індивідуальної рефлексії.

Заняття 6. Розвиток емоційної саморегуляції, усвідомлення власних потреб у безпеці та формування навичок створення психологічно комфортного простору.

Час проведення: 120-150 хвилин

Зміст:

1. Привітання. Формування мети і завдань заняття.
2. Правила групової взаємодії.
3. Психоедукація на тему «Що таке психологічна безпека?»
4. Вправа «Моя зона безпеки».

Мета заняття – сприяти розвитку емоційної саморегуляції, усвідомленню власних потреб у безпеці та формуванню навичок створення психологічно комфортного простору через інтеграцію тілесних, творчих і рефлексивних практик.

Коротке пояснення мети заняття.

Матеріали для заняття:

- папір (формат А3, А4), аркуші для нотаток;
- фарби, маркери, кольорові олівці, фломастери, крейда;
- журнали та фото матеріали для створення колажів;
- ножиці, клей;

- таймер;
- фліпчарт/дошка;
- легка, ніжна музика;
- ароматичні олії;

1. Психоедукація «Що таке психологічна безпека?» (10 хвилин)

Що для Вас означає психологічна безпека?

Психологічна безпека – це суб’єктивне відчуття людини, що вона може бути собою, висловлювати думки, емоції, ставити запитання чи визнавати помилки без страху бути осміяною, покараною або відкинутою.

У контексті команди це означає, що учасники довіряють одне одному, не бояться проявляти ініціативу, ділитися ідеями чи сумнівами, навіть якщо вони суперечать загальній думці. Такий простір сприяє навчанню, креативності та адаптивності, знижує рівень стресу та підвищує ефективність взаємодії [83].

Психологічна безпека не означає відсутність конфліктів – вона передбачає можливість конструктивного діалогу навіть у складних ситуаціях.

Термін психологічна безпека був популяризований дослідницею Емі Едмондсон, яка вивчала поведінку робочих команд і довела, що саме психологічна безпека є ключовим чинником успішності груп. Створення психологічно безпечного простору є базовою умовою для глибокої рефлексії, емоційної відкритості та розвитку навичок саморегуляції [83].

2. Техніка «Квадратне дихання» (10 хвилин) [42]

Мета – зниження тривоги, розслаблення перед виконанням вправи.

Інструкція тренера групі:

Сядьте зручно, розслабтеся.

Виконання техніки: вдих – 4 секунди, затримка – 4 секунди, видих – 4 секунди, затримка – 4 секунди.

Повторити 4–5 циклів. Можна супроводжувати візуалізацією квадрата пальцем у повітрі.

Рефлексія

Як змінився ваш стан? Як змінилось відчуття в тілі?

3. Вправа «Моя зона безпеки» (90 хвилин) [53]

Мета вправи – допомогти учасникам усвідомити, що для них означає психологічна безпека, та створити індивідуальний образ внутрішнього ресурсного простору, який можна використовувати для самопідтримки в стресових ситуаціях або в командній роботі.

Інструкція тренера групі (10 хвилин)

Кожен із нас має внутрішнє уявлення про те, де й з ким ми відчуваємося в безпеці. Сьогодні ми спробуємо створити візуальний або описовий образ цієї зони - простору, де вам спокійно, де вас приймають, де ви можете бути собою.

Що там є? Які люди, предмети, кольори, звуки? Які правила діють у цьому просторі?

Наприклад, це може бути кімната, ліс, коло друзів, музика, тиша, улюблений предмет, тварина тощо.

Ви можете намалювати, зробити колаж, або описати свою внутрішню зону безпеки.

Індивідуальна робота (35 хвилин)

Підказки тренера. Під час роботи дайте собі відповідь на такі питання:

Які кольори, звуки, запахи є в моїй зоні? Хто або що мене підтримує? Які правила діють у цьому просторі? Що я можу робити там без страху?

Презентація колажів та рефлексія (45 хвилин)

Учасники діляться своїми образами в малих групах (по 3–4 особи) або в загальному колі (за бажанням).

Запитання для рефлексії:

Що було для мене важливим у цій зоні? Чи є щось спільне між моєю

зоною та зонами інших? Як я можу створювати такі умови в реальному житті або в команді?

4. Техніка заземлення через тіло (10 хв) [80]

Мета – розслаблення після вправи, відновити контакт із сенсорними сигналами й знизити рівень стресу та тривоги.

Інструкція тренера

Сядьте зручно. Відчуйте опору під ногами. Стисніть і розслабте кулаки. Погладьте себе по плечах, та скажіть: Я тут. Я в безпеці. Зробіть 3 глибоких вдихи з видихом через рот.

Рефлексія

Які відчуття виникли у тілі під час виконання вправи? Чи змінився ваш емоційний стан після практики?

Дякую вам за цей простір.

Запрошення до подальших тренінгів або індивідуальної рефлексії.

Заняття 7. Невербальна комунікація

Час проведення: 120-150 хвилин

Зміст:

1. Привітання. Формування мети і завдань заняття.
2. Правила групової взаємодії.
3. Психоедукація на тему «Невербальна комунікація»
4. Вправа «Передай емоцію».
5. Вправа «Сліпий малюнок».

Мета заняття – розвинути навички розпізнавання та вираження емоцій без слів, підвищити емоційну чутливість і емпатію та усвідомити вплив невербальних сигналів на якість комунікації.

Матеріали для заняття:

- папір (формат А3, А4), аркуші для нотаток;
- фарби, маркери, кольорові олівці, фломастери, крейда;
- картки з малюнками, схемами;
- таймер;
- легка музика;
- ароматичні олії.

1. Психоедукація на тему «Невербальна комунікація» (10 хвилин)

Невербальна комунікація (говоримо без слів) – це передача інформації через жести, міміку, позу, погляд, інтонацію, просторову дистанцію та інші невербальні засоби. Вона є невід’ємною частиною міжособистісного спілкування і часто має більший вплив, ніж вербальні висловлювання.

Для розуміння процесу невербального спілкування важливо враховувати не лише окремі жести чи міміку, а й контекст, інтонацію та інтерпретацію з боку партнера [25].

Невербальні засоби не просто доповнюють вербальне повідомлення – вони можуть його підсилювати, заперечувати або замінювати. Наприклад, усмішка може супроводжувати слова підтримки, а похмура поза – суперечити заявленій відкритості [15].

Розвиток навичок невербального спілкування сприяє покращенню емоційної чутливості, формуванню довіри в команді, зниженню ризику непорозумінь та підвищенню ефективності комунікації в стресових умовах [15].

Сьогодні ми спробуємо передати емоцію без жодного слова – лише тілом, обличчям, рухом.

2. Вправа «Передай емоцію» (120 хвилин) [25 ; 15; 65]

Вправа складається з розминки та трьох частин.

Мета вправи – розвинення навичок розпізнавання та вираження емоцій, усвідомити вплив невербальних сигналів під час комунікації.

Розминка емоційної міміки (10 хвилин) [25].

Інструкція тренера:

Учасники по черзі показують емоцію лише обличчям (радість, злість, страх, здивування, спокій).

Група вгадує, що це.

Рефлексія

Питання тренера: Які емоції легко показати? Які емоції важко показати? Чому?

Вправа «Передай емоцію» частина I (30 хвилин) [15]

Інструкція тренера

Учасники розбиваються по парах. Кожен учасник обирає одну емоцію (можна з карток або запропонованого списку). Варіанти емоцій: радість, тривога, злість, впевненість, сум, натхнення.

У парі один учасник показує емоцію невербально (без звуків), другий намагається її розпізнати, потім навпаки.

Виконання вправи

Обговорення в парі.

Що допомогло зрозуміти емоцію? Які рухи були природними, а які складними? Чи були моменти непорозуміння?

Загальна рефлексія

Яку роль відіграє невербальна комунікація в моїй професійній діяльності? Як я можу краще читати сигнали інших? Що я дізнався про себе? [57].

Вправа Передай емоцію частина II (30 хвилин) [65]

Інструкція тренера

Учасники стають у коло. Один учасник показує емоцію (жест, поза, рух).

Наступний – повторює та трансформує її (наприклад, з тривоги в впевненість). Ланцюг продовжується по колу.

Варіанти емоцій: радість, тривога, злість, впевненість, сум, натхнення.

Виконання вправи.

Загальна рефлексія.

Як змінювалась емоція? Що допомагало її передати? Чи були моменти непорозуміння?

Вправа Передай емоцію частина III (20 хвилин) [25]

Інструкція тренера

Учасники в парах ведуть розмову без слів – лише жестами, мімікою, рухами.

Виконання вправи

Теми: Я тебе підтримую. Я тебе не розумію.

Рефлексія

Що було зрозуміло? Що – ні? Як це вплинуло на емоційний контакт?

Рефлексія та підсумок за результатами виконання вправ (I-III частини) (20 хвилин).

Що я дізнався про себе як комунікатора? Які емоції мені легше передавати? Які емоції мені важче передавати? Як я можу використовувати ці навички в команді?

Письмова рефлексія

Кожен учасник записує фразу: Моя невербальна сила – це... (наприклад: погляд, жест підтримки, відкрита постава).

2. Вправа «Сліпий малюнок» (30 хвилин) [25]

Мета вправи – розвиток навичок точного вербального опису та підвищення уважності до інструкцій та активного слухання.

Інструкція тренера:

Учасники об'єднуються в пари. Один - Описувач, другий - Художник. Описувач отримує зображення (наприклад, геометричну фігуру, простий символ, схему), яке не бачить Художник. Описувач має словесно пояснити, як намалювати зображення, не показуючи його. Художник не може ставити уточнюючі запитання – лише слухає і малює. Після завершення порівнюють оригінал і результат.

Рефлексія:

Що допомагало? Що заважало? Які слова були ефективними? Що було складним у поясненні? Як я почувався, коли не міг запитати? Що допомогло краще зрозуміти інструкцію? Як це пов'язано з моїм стилем комунікації?

Дякую вам за цей простір.

Запрошення до подальших тренінгів або індивідуальної рефлексії.

ЕТАП ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Заняття 8. Усвідомлення та актуалізація внутрішніх ресурсів.

Завершення тренінгу.

Час проведення: 120-150 хвилин

Зміст:

1. Привітання. Формування мети і завдань заняття.
2. Правила групової взаємодії.
3. Арт-вправа «Символ моєї професійної стійкості».
4. Рефлексія щодо результатів тренінгу та зворотний зв'язок від учасників.
5. Завершення тренінгу. Вправи «Дерево стійкості» та «Аплодисменти по колу».

Мета заняття – сприяти усвідомленню та актуалізації внутрішніх

ресурсів професійної стійкості, розвиток здатності до саморефлексії, емоційної саморегуляції та формування персоналізованих образів психологічної опори в професійній діяльності. Рефлексія щодо результатів тренінгу та зворотний зв'язок від учасників.

Матеріали для заняття:

- папір (формат А3, А4), аркуші для нотаток;
- фарби, маркери, кольорові олівці, фломастери, крейда;
- журнали та фото матеріали для створення колажів;
- ножиці, клей;
- таймер;
- фліпчарт/дошка,
- легка, ніжна музика;
- ароматичні олії.

1. Арт-вправа «Символ моєї професійної стійкості» (60 хв) [21 ; 8].

Мета вправи – допомогти учасникам усвідомити власні внутрішні та зовнішні ресурси, які підтримують професійну стійкість, візуалізувати символ, що уособлює силу, гнучкість, витривалість у професійній діяльності.

Пояснення мети вправи.

Створення атмосфери саморефлексії (спокійна музика, запалена ароматична свічка) яка допоможе зосередитися.

Перед виконанням вправи зробіть самозвіт – вкажіть рівень стресу, використовуйте шкалу 0–10 (2 хв). Формат: візуальна шкала (на фліпчарті або в уяві), де 0 – втома/напруга, 10 – натхнення/спокій.) [76].

Можна просто записати, назвати цифру або коротко пояснити, чому саме так.

Пропоную почати з короткої релаксаційної практики.

Техніка «Метелик» (1 хв) [57]

Мета техніки – швидко знизити емоційну напругу, відновити

внутрішній баланс і повернути відчуття присутності тут і тепер.

Інструкція тренера

Сядьте зручно.

Закрийте очі.

Покладіть ліву руку на праве плече, а праву руку – на ліве.

Почніть ритмічні почергові поплескування по плечах.

Рефлексія

Які відчуття виникли у тілі під час ритмічних поплескувань? Чи змінився ваш емоційний стан після практики? Тепер ми готови до роботи.

Інструкція тренера групі

Подумайте про те, що для вас означає професійна стійкість. Це може бути сила волі, витривалість, впевненість у складних ситуаціях або здатність адаптуватися до змін. Візуалізуйте цей стан у формі символу, це може бути предмет, образ, колір, знак чи поєднання елементів. Зобразіть його у довільній техніці. Наприклад, це може бути дерево (стійке й гнучке), маяк (світло в шторм), скеля (непохитність), або навіть вітряк (здатність використати силу зовнішніх обставин).

Використовуйте будь-які матеріали, які вам відгукуються. Не важлива художня якість – головне, щоб символ був значущим для вас. Використовуйте кольори, форми й текстури, які ви асоціюєте зі стійкістю. Додайте деталі, які підкреслюють ваші унікальні якості: наприклад, коріння дерева може символізувати ваш досвід, а його листя – ваші амбіції.

Творча робота (25 хвилин).

Учасники працюють індивідуально, використовуючи малювання, колаж чи змішану техніку. Потім тренер починає ставити питання, на які учасники відповідають самостійно (подумки), не промовляючи їх вголос.

Розгляньте створений символ і подумайте:

Які ресурси чи якості він відображає? Які елементи цього символу нагадують вам про ваші професійні досягнення?

Презентація та рефлексія (20 хвилин)

Якщо є бажання, поділіться, будь ласка, своїми результатами. Що означає ваш символ? Як цей символ може підтримати вас у складних професійних ситуаціях? Чи є в ньому аспекти, які потребують посилення або вдосконалення?

Підсумок (5 хвилин)

Кожен із вас має власні ресурси, і сьогодні ви створили їхній візуальний образ. Запишіть коротку історію про цей символ, що він означає для вас і як підтримує вашу стійкість у роботі.

Зробіть фото чи зберігайте цей малюнок як нагадування про вашу професійну силу, стійкість. Ви також можете використовувати його як натхнення для роботи чи під час вирішення складних завдань.

Ця вправа допомагає глибше усвідомити свої сильні сторони та ресурси.

Після виконання вправи зробіть самозвіт – вкажіть рівень стресу, використовуйте шкалу стресу 0–10 (2 хв). Формат: візуальна шкала (на фліпчарті або в уяві), де 0 – втома/напруга, 10 – натхнення/спокій.)[76].

Можна просто записати, назвати цифру або коротко пояснити, чому саме так.

Дякую вам за цей простір.

2. Рефлексія щодо результатів тренінгу та зворотний зв'язок від учасників (60 хв).

Мета – інтегрувати досвід, визначити, що змінилося у знаннях, навичках, ставленнях, отримати відгуки для вдосконалення програми, створити відчуття завершеності та ресурсності.

Пояснення мети вправи.

Ми завершуємо тренінг. Важливо підсумувати результати, оцінити зміни та поділитися враженнями.

Групова дискусія (20 хвилин) [76]

Відповіді на питання:

Що я дізнався про себе? Які техніки мені допомогли? Що було для найбільш цінним? Які зміни ви відчуваєте після тренінгу? Що ви хочете змінити? Що ви плануєте застосувати у своїй практиці?

Анкета оцінки (15 хв) [76]

Мета – визначити, що змінилося у знаннях, навичках, ставленнях, отримати відгуки для вдосконалення програми.

Інструкція тренера групі

Оцініть за шкалою 1-5, наскільки тренінг відповідав вашим очікуванням. Анкета може бути анонімною для більшої щирості. Які знання чи навички ви здобули? Що можна покращити у майбутніх тренінгах?

Писемна рефлексія (15 хв) [76]

Мета – інтегрувати досвід, визначити, що змінилося у знаннях, навичках, ставленнях, створити відчуття завершеності та ресурсності.

Інструкція тренера групі:

Напишіть кілька речень про те, що ви забираєте з цього тренінгу для себе. Варіанти: Мій головний інсайт... Мій наступний крок... Моя метафора цього тренінгу...

За бажанням можете поділитися написаним у колі.

3. Вправа «Дерево стійкості» (30 хвилин) [21]

На завершальному етапі тренінгу виконаємо рухові практики.

Мета вправи – зміцнення відчуття внутрішньої опори, зняття напруги, усвідомлення власних ресурсів і гнучкості. Позитивне завершення тренінгу з відчуттям сили та стабільності.

Пояснення мети вправи.

Інструкція тренера групі (5 хвилин):

Вправа поєднує тілесність, символіку та творче самовираження.

Учасники стають в коло. Станьте зручно, ноги на ширині плечей. Відчуйте опору під ногами, уявіть, що ви вкорінюєтесь у землю. Зробіть глибокий вдих-видих.

Уявіть, що ви дерево. Ноги це коріння, руки – гілки.

Виконайте кілька плавних рухів руками, розкриваючи крону дерева, можна додати легке похитування, ніби від вітру.

Завершити глибоким вдихом і видихом.

Рухова візуалізація (10 хвилин)

Учасники виконують плавні рухи руками.

Тренер коментує:

Ви дерево. Ваші ноги – коріння, яке міцно тримає вас у ґрунті. Стовбур – це ваше тіло, яке символізує професійну стійкість. Руки – це гілки, які тягнуться до світла, символізуючи ваші ресурси, мрії та розвиток. Навіть коли дує вітер, дерево гнучке, але не ламається.

Рефлексія (15 хвилин)

Обговорення у колі:

Що ви відчували, коли були деревом? Які ресурси чи якості ви усвідомили? Як цей образ може підтримати вас у професійних викликах? За бажанням можете намалювати своє Дерево стійкості на папері [8].

Дякую вам за цей простір, за відкритість.

4. Вправа «Аплодисменти по колу» (10 хвилин) [76]

Мета вправи – створити атмосферу підтримки й згуртованості в групі, підвищити енергію та завершити роботу на позитивній ноті.

Інструкція тренера групі

Ми добре попрацювали сьогодні. Хочу завершити нашу зустріч вправою, яка допоможе нам подякувати один одному.

Ведучий починає тихенько плескати в долоні, дивлячись на одного з учасників. До нього приєднується цей учасник, і вони разом аплодують наступному. Процес триває, поки аплодисменти не охоплять усю групу.

Інтенсивність оплесків поступово зростає від тихих і лагідних до гучних і радісних. Група завершує вправу одночасним гучним оплеском.

Рефлексія, завершення

Кожен із вас зробив важливий внесок. Ці оплески символ нашої вдячності та підтримки один одному. Поділіться своїми враженнями щодо тренінгу.

Дякую вам за цей простір.

Запрошення до подальших тренінгів або індивідуальної рефлексії.

3.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту

Після апробації програми соціально-психологічного тренінгу щодо зміцнення ментального здоров'я особистості в умовах професійної взаємодії, на базі ТОВ «Луганський навчально-курсний комбінат І» було проведено повторне тестування групи респондентів за методиками, які було використано на етапі констатації.

Проаналізуємо результати повторної діагностики за методикою «Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph» (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Результати дослідження за методикою діагностики «Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph» (після проведення корекційних заходів)

№	Belief (віра і цінності)	Affect (емоції)	Social (соціум)	Imagina- tion (уява)	Cognition (пізнання і думка)	Physiology (фізіологія і діяльність)
1	30	16	8	9	30	21
2	23	16	22	28	25	28
3	23	11	11	14	21	18
4	23	14	3	16	22	15

Продовж. табл. 3.1

5	31	12	21	22	33	35
6	19	16	18	13	34	26
7	12	4	14	5	25	7
8	11	8	8	12	20	10
9	9	3	8	6	16	9
10	20	22	18	18	33	18
11	25	8	6	11	28	20
12	7	15	5	19	14	16
13	16	12	7	7	25	14
14	32	28	25	28	34	33
15	34	16	13	32	36	23
16	24	20	21	18	26	21
17	32	23	18	16	34	30
18	28	20	18	17	36	30
19	34	23	25	30	35	33
20	29	12	14	19	28	18
21	30	18	16	20	22	24
22	10	8	8	6	20	8
23	34	33	36	32	35	30
24	14	10	8	8	30	7
25	14	16	14	8	28	10
26	12	8	8	11	16	7
27	11	6	10	8	10	12
28	21	24	8	4	25	28
29	22	20	20	24	26	22
30	18	12	14	8	16	10
Середнє значення	22	15	14	16	26	19

Для наочного відображення результати діагностики за методикою «Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph» розраховано за середніми показниками та представлено на гістограмі (див. рис. 3.1).

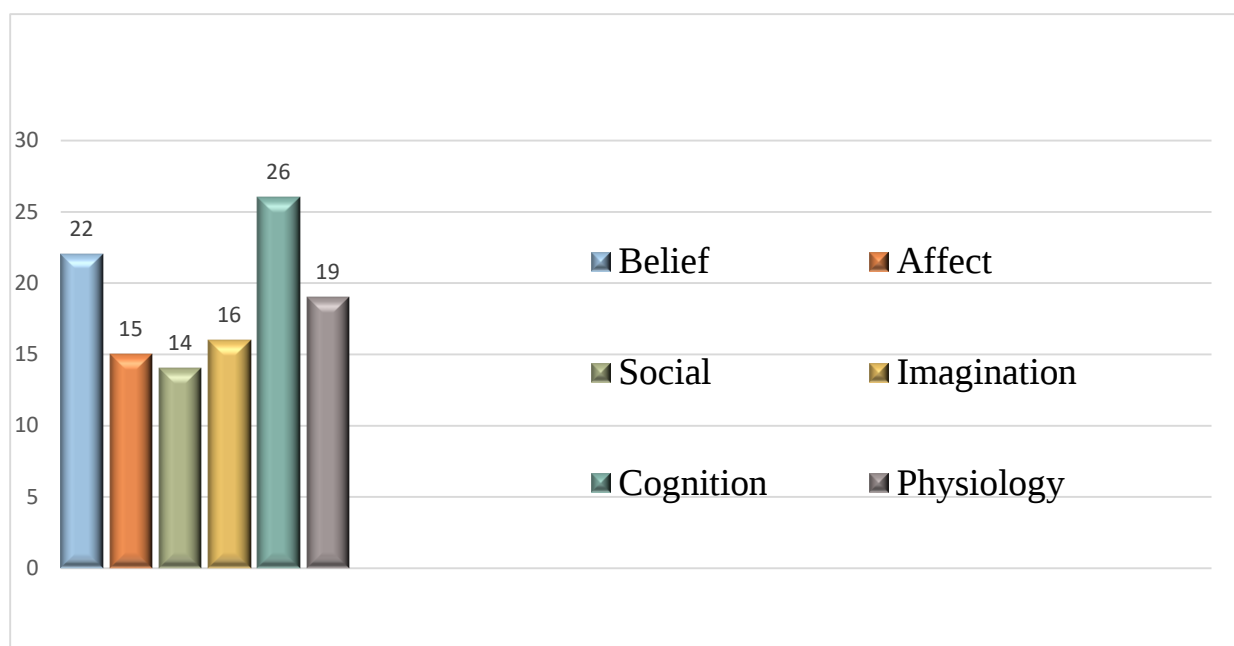


Рис. 3.1. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики «Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph» (після проведення корекційних заходів)

За результатами діагностики за методикою BASIC Ph після проведення соціально-психологічного тренінгу, спостерігається позитивна динаміка за всіма шістьма критеріями.

Середні показники за методикою BASIC Ph після проведення тренінгу свідчать про переважання когнітивного (Cognition 26) та ціннісного (Belief 22) каналів стресодолання в групі. Це означає, що учасники в цілому схильні долати напругу через осмислення ситуації, пошук сенсу, логічне структурування досвіду, а також через опору на внутрішні переконання, моральні принципи та духовні ресурси. Такий профіль характерний для професійних груп, які мають високий рівень рефлексії, потребу в контролі та стабільності через раціональні й екзистенційні опори.

Фізіологічний канал (Physiology 19) також виявився досить активним, що свідчить про використання тілесної активності, дії, як способу саморегуляції. Це може включати спорт, роботу, побутові справи або будь-яку

діяльність, яка допомагає знизити рівень напруги через рух і фізичне навантаження.

Уява (Imagination 16) має помірний рівень, що вказує на потенціал до використання творчих, метафоричних, арт-орієнтованих способів подолання стресу, але цей ресурс ще не є провідним. Його можна розвивати через арт-терапевтичні практики, візуалізації, метафоричні інструменти.

Натомість емоційний (Affect 15) та соціальний (Social 14) канали мають найнижчі середні значення. Це може свідчити про загальну тенденцію до стримування емоцій, обережність у їх вираженні, а також про обмежене використання соціальної підтримки як ресурсу. У професійних групах це часто пов'язано з високими вимогами до самоконтролю, страхом втрати компетентності або недостатнім досвідом безпечної емоційної взаємодії.

На другому етапі, проведено повторну діагностику нервово-психічного напруження у осіб, що перебувають в умовах підвищеного стресу. Результати анкетування було систематизовано, переведено у відсоткові значення та сформовано у таблиці (див. табл. 3.2 – 3.3).

Таблиця 3.2

Результати дослідження за методикою діагностики «Опитувальник нервово-психічного напруження» (після проведення корекційних заходів)

№	Кількість балів	Ступінь НПН *
1	50	II
2	42	I
3	40	I
4	36	I
5	51	II
6	39	I
7	55	II
8	38	I
9	37	I
10	44	II

Продовж. табл. 3.2

11	44	II
12	63	II
13	53	II
14	38	I
15	36	I
16	38	I
17	40	I
18	32	I
19	40	I
20	26	I
21	46	II
22	32	I
23	41	I
24	44	II
25	33	I
26	34	I
27	36	I
28	43	II
29	30	I
30	30	I

*I -Перший ступінь НПН ІН <42,5; II -Другий ступінь НПН 42,6> ІН <75; III-Третій ступінь НПН ІН> 75

Таблиця 3.3

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики
«Опитувальник нервово-психічного напруження» (після проведення
корекційних заходів)**

Рівень	Низький (I)	Середній (II)	Високий (III)
Кількість респондентів	20	10	0
%	67	33	0

Для наочного відображення результати дослідження за методикою «Опитувальник нервово-психічного напруження» представлено на сегментограмі (див. рис. 3.2).

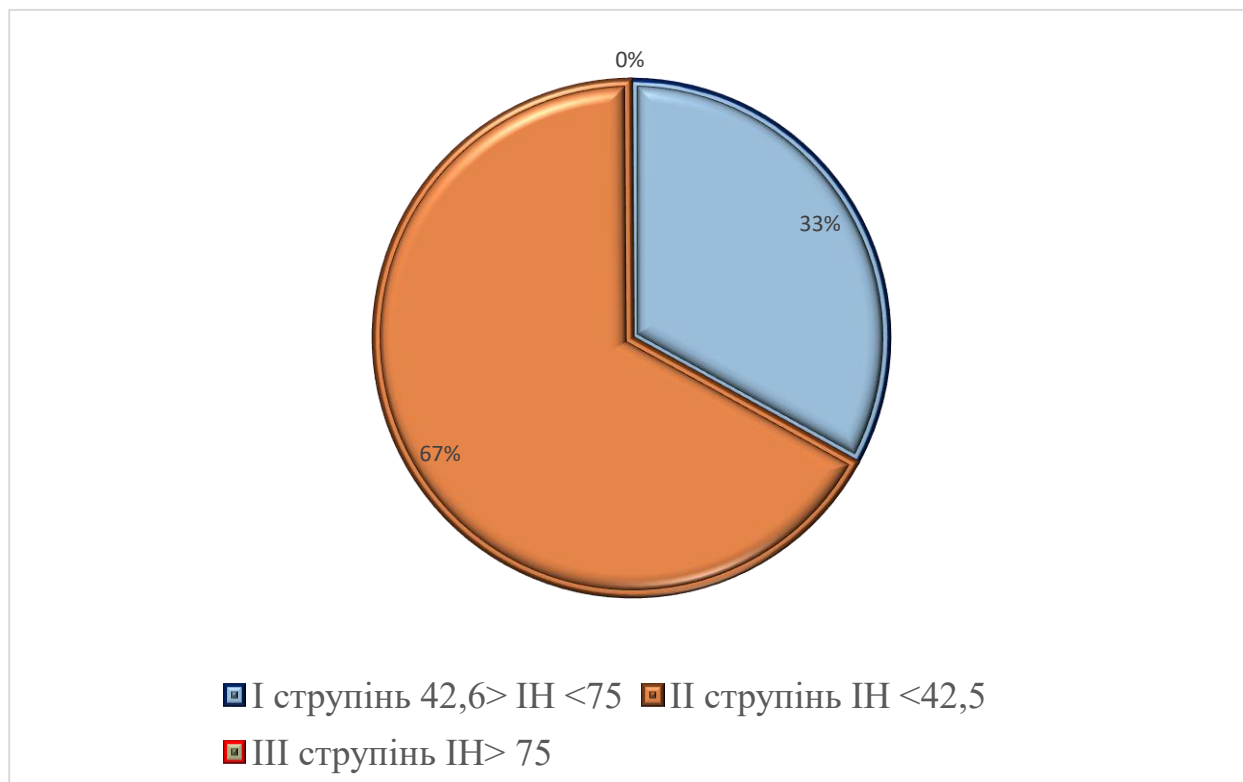


Рис. 3.2. Сегментограма розподілу результатів діагностики за методикою «Опитувальник нервово-психічного напруження» (після проведення корекційних заходів)

Після завершення тренінгу кількість осіб з низьким рівнем напруження зросла до 67%, а з середнім – зменшилася до 33%. Це свідчить про суттєве зниження загального психоемоційного навантаження та покращення адаптивних механізмів.

Зростання частки респондентів із низьким рівнем напруження на 20% є показником ефективного впливу тренінгової програми на стабілізацію внутрішнього стану, розвиток навичок саморегуляції та зниження психофізіологічного напруження. Зменшення середнього рівня на ті ж 20% свідчить про перехід частини учасників до більш ресурсного стану, що є бажаним результатом у контексті профілактики емоційного вигорання.

На наступному етапі було використано методику діагностики рівня тривожності STAI (Спілбергер-Ханін). Результати анкетування було систематизовано, переведено у відсоткові значення та сформовано у таблиці (див. табл. 3.4 – 3.6).

Таблиця 3.4

Результати дослідження за методикою діагностики рівня тривожності STAI (після проведення корекційних заходів)

№	Кількість балів СТ	Рівень СТ	Кількість балів ОТ	Рівень ОТ
1	28	середній	31	середній
2	30	середній	46	високий
3	23	середній	31	середній
4	25	високий	46	високий
5	25	високий	46	високий
6	30	середній	40	середній
7	31	високий	54	високий
8	23	середній	43	середній
9	28	середній	36	середній
10	45	середній	35	середній
11	18	середній	32	середній
12	44	високий	46	високий
13	47	низький	30	середній
14	26	середній	32	середній
15	30	середній	31	середній
16	28	низький	31	середній
17	30	низький	28	низький
18	29	середній	34	середній
19	28	високий	46	високий
20	46	високий	48	високий
21	28	високий	46	високий
22	42	високий	46	високий
23	29	високий	48	високий
24	30	середній	32	середній
25	45	високий	46	високий
26	44	високий	32	середній

Продовж. табл. 3.4

27	45	середній	32	середній
28	40	середній	30	середній
29	42	середній	34	середній
30	30	середній	32	середній

Таблиця 3.5

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики рівня тривожності STAI (рівень ситуативної тривожності) (після проведення корекційних заходів)

Рівень	Низький	Середній	Високий
Кількість респондентів	19	10	1
%	63,4	33,3	3,3

Таблиця 3.6

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики рівня тривожності STAI (рівень особистісної тривожності) (після проведення корекційних заходів)

Рівень	Низький	Середній	Високий
Кількість респондентів	1	18	11
%	3,3	60,0	36,7

Для наочного відображення результати дослідження за методикою діагностики рівня тривожності STAI розраховано у відсотках та представлено на діаграмі (див. рис. 3.3).

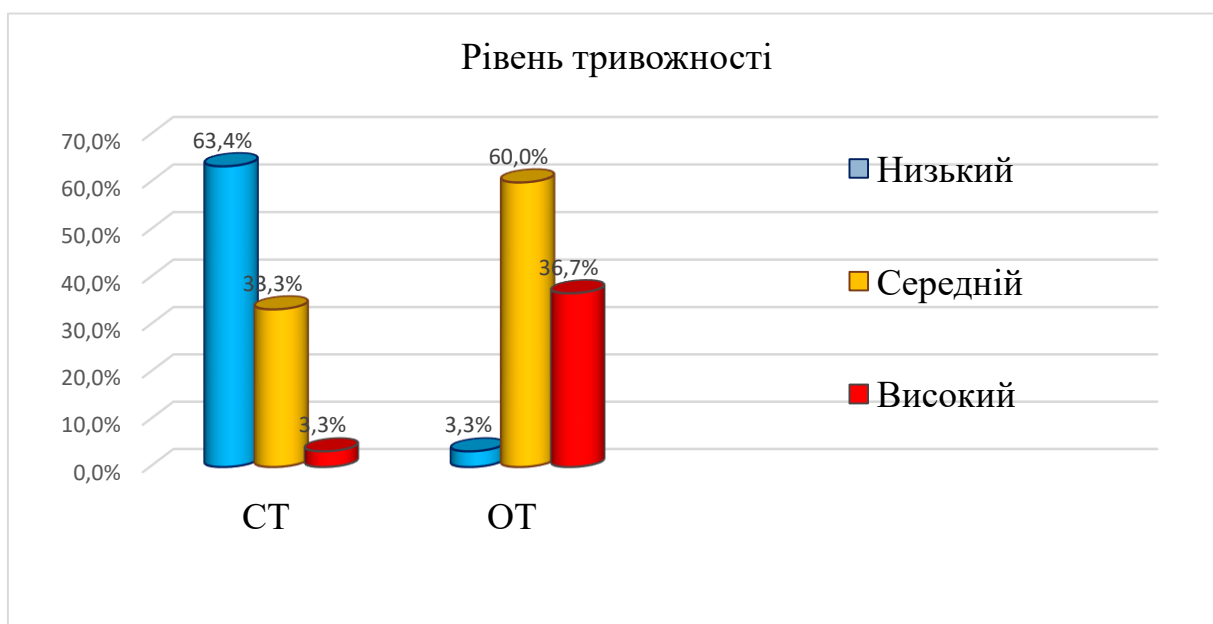


Рис. 3.3. Діаграма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики рівня тривожності STAI (після проведення корекційних заходів)

За результатами діагностики після проведення тренінгу частка респондентів з низьким рівнем ситуативної тривожності зростає до 63,4%, середній рівень знизився до 33,3%, а високий залишився незмінним – 3,3%.

За рівнем особистісної тривожності спостерігається збільшення частки з середнім рівнем до 60,0%, але високий рівень залишився незмінним – 36,7%. Тренінг не знизив високий рівень особистісної тривожності серед респондентів.

На останньому етапі було використано методику діагностики спрямованості на постстресове відновлення «Шкала задоволеності життям» (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985), для вимірювання загальної когнітивної оцінки людиною задоволеністю власним життям. Результати анкетування було систематизовано, переведено у відсоткові значення та сформовано у таблицю (див. табл. 3.7 – 3.8).

Таблиця 3.7

**Результати дослідження за методикою діагностики спрямованості на
постстресове відновлення «Шкала задоволеності життям» (після
проведення корекційних заходів)**

№	Кількість балів	Рівень задоволення
1	25	Частково задоволений
2	21	Частково задоволений
3	28	Задоволений життям
4	25	Частково задоволений
5	23	Частково задоволений
6	23	Частково задоволений
7	26	Більше незадоволений життям, ніж задоволений
8	25	Частково задоволений
9	25	Частково задоволений
10	24	Частково задоволений
11	28	Задоволений життям
12	19	Більше незадоволений життям, ніж задоволений
13	14	Незадоволений життям
14	34	Повністю задоволений життям
15	25	Частково задоволений
16	30	Задоволений життям
17	34	Повністю задоволений життям
18	24	Частково задоволений
19	30	Задоволений життям
20	14	Незадоволений життям
21	30	Задоволений життям
22	29	Задоволений життям
23	25	Частково задоволений
24	24	Більше незадоволений життям, ніж задоволений
25	30	Задоволений життям
26	25	Частково задоволений
27	24	Частково задоволений
28	29	Задоволений життям
29	30	Задоволений життям
30	30	Задоволений життям

Таблиця 3.8

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики спрямованості на постстресове відновлення «Шкала задоволеності життям» (після проведення корекційних заходів)

Рівень	Повністю задоволений життям	Задоволений життям	Частково задоволений	Нейтральне ставлення до життя	Більше незадоволений життям, ніж задоволений	Незадоволений життям	Абсолютно незадоволений своїм життям
Кількість респондентів	2	11	14	0	1	2	0
%	6,7	36,7	46,7	0	3,3	6,6	0

Дані, які були отримані за результатами діагностики, можуть надати інформацію необхідну для подальшого планування роботи та коригування програми соціально-психологічного тренінгу. Показники було систематизовано за кількістю балів в кожній шкалі та переведено у відсоткові значення. Для більшої наочності результати діагностики було представлено на гістограмі (див. рис. 3.4).



Рис. 3.4. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики спрямованості на постстресове відновлення «Шкала задоволеності життям» (після проведення корекційних заходів)

Після проведення соціально-психологічного тренінгу частка задоволених життям зросла на 10%, а частково задоволених життям збільшилася на 3,4%, це позитивна динаміка. Зменшення повністю задоволених життям на 6,6%, можливо, показує що учасники стали більш реалістичними. Серед респондентів, осіб які абсолютно незадоволені своїм життям або мають нейтральне ставлення виявлено не було.

3.3. Оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t- критерію Стюдента

Для перевірки наявності статистично значущої різниці між середніми значеннями даних двох залежних вибірок між собою застосуємо параметричний метод перевірки статистичних гіпотез t-критерій Стюдента.

Даний метод використовується з метою дізнатися наскільки значущий вплив було завдано в результаті впровадження програми соціально-психологічного тренінгу щодо зміцнення ментального здоров'я особистості в умовах професійної взаємодії.

За кожною методикою психологічної діагностики було отримано дані констатувального і формувального експериментів, результати було зведено в два варіаційних ряди по кожній зі шкал методик діагностики, які було обрано для проведення емпіричного дослідження. Формальним критерієм залежності вибірок є наявність кореляції між ними.

Сформулюємо статистичні гіпотези:

H_0 – відмінності між X_1 та X_2 після впровадження корекційної програми випадкові і незначимі.

H_1 – відмінності між X_1 та X_2 після впровадження корекційної програми достовірні, значимі.

Задаємо рівень значущості $\alpha = 0,5$.

Для обчислення емпіричного значення t-критерію ($t_{\text{емп}}$) для перевірки гіпотези про відмінності між двома залежними вибірками застосовують наступну формулу:

$$t = \frac{|M_d|}{\sigma_d/\sqrt{N}} \quad (3.1)$$

де M_d – середня різниця значень, σ_d – стандартне відхилення різниць,

N – обсяг вибірок.

Розрахунок кількості ступенів свободи (df):

$$df = N - 1 \quad (3.2)$$

Враховувавши число ступенів свободи (df) за таблицею критичних значень критерію t-Ст'юдента, знайдемо $t_{\text{крит}}$ і порівняємо отримані значення.

Якщо $t_{\text{емп}} \geq t_{\text{крит}}$ приймаємо гіпотезу H_1 , якщо $t_{\text{емп}} < t_{\text{крит}}$ приймаємо гіпотезу H_0 .

Рівень значущості визначаємо за таблицею критичних значень t- критерію Стюдента (див. додаток. Ж)

Розрахунок t-критерію Стюдента за методикою діагностики «Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph» (див. табл. 3.9 – 3.10). Оскільки ця методика включає шість критеріїв ресурсоорієнтованої моделі стресодолання (Belief (віра і цінності), Affect (емоції), Social (соціум), Imagination (уява), Cognition (пізнання і думка), Physiology (фізіологія і діяльність)), статистичний аналіз проводився окремо за кожним критерієм, для визначення специфічного впливу програми тренінгу на кожен з критеріїв моделі стресодолання.

Таблиця 3.9

**Результати емпіричного дослідження за методикою діагностики
«Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph»**

№	Belief (віра і цінності)			Affect (емоції)			Social (соціум)			Imagina-tion (уява)			Cognition (пізнання і думка)			Physiology (фізіологія і діяльність)		
	к	ф	d	к	ф	d	к	ф	d	к	ф	d	к	ф	d	к	ф	d
1	20	30	10	20	16	4	6	8	2	2	9	7	25	30	5	27	21	6
2	24	23	1	23	16	7	19	22	3	26	28	2	29	25	4	26	28	2
3	15	23	8	10	11	1	11	11	0	6	14	8	18	21	3	10	18	8
4	27	23	4	16	14	2	3	3	0	20	16	4	23	22	1	22	15	7
5	26	31	5	21	12	9	25	21	4	22	22	0	33	33	0	27	35	8
6	19	19	0	13	16	3	13	18	5	10	13	3	29	34	5	20	26	6
7	17	12	5	4	4	0	13	14	1	3	5	2	26	25	1	9	7	2
8	11	11	0	2	8	6	6	8	2	9	12	3	18	20	2	7	10	3
9	11	9	2	5	3	2	8	8	0	7	6	1	12	16	4	9	9	0
10	20	20	0	18	22	4	17	18	1	19	18	1	30	33	3	23	18	5
11	27	25	2	11	8	3	7	6	1	13	11	2	33	28	5	23	20	3
12	9	7	2	10	15	5	4	5	1	18	19	1	14	14	0	14	16	2
13	16	16	0	10	12	2	12	7	5	15	7	8	22	25	3	8	14	6
14	26	32	6	22	28	6	15	25	10	20	28	8	29	34	5	25	33	8
15	30	34	4	9	16	7	4	13	9	27	32	5	36	36	0	16	23	7
16	16	24	8	12	20	8	13	21	8	10	18	8	18	26	8	13	21	8
17	28	32	4	19	23	4	13	18	5	7	16	9	34	34	0	21	30	9
18	22	28	6	10	20	10	9	18	9	8	17	9	34	36	2	24	30	6
19	26	34	8	16	23	7	19	25	6	17	30	13	34	35	1	27	33	6
20	18	29	11	8	12	4	3	14	11	9	19	10	16	28	12	8	18	10

Продовж. табл. 3.9

21	24	30	6	8	18	10	5	16	11	9	20	11	11	22	11	12	24	12
22	11	10	1	6	8	2	9	8	1	4	6	2	20	20	0	10	8	2
23	21	34	13	21	33	12	29	36	7	24	32	8	27	35	8	20	30	10
24	14	14	0	8	10	2	6	8	2	4	8	4	29	30	1	6	7	1
25	18	14	4	9	16	7	12	14	2	4	8	4	28	28	0	8	10	2
26	11	12	1	2	8	6	7	8	1	8	11	3	18	16	2	6	7	1
27	12	11	1	4	6	2	9	10	1	7	8	1	11	10	1	10	12	2
28	19	21	2	21	24	3	5	8	3	3	4	1	25	25	0	26	28	2
29	24	22	2	23	20	3	19	20	1	26	24	2	29	26	3	24	22	2
30	16	18	26	10	12	2	12	14	2	7	8	1	17	16	1	11	10	1

Таблиця 3.10

Значущі відмінності між показниками за методикою діагностики
«Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph»

Показник	Середнє арифметичне (Md)	Відхилення (q)	Ступені свободи (df)	t емпіричне	t критичне	Рівень значущості
Belief	2,0	4,80	29	2,66	2,05	0,05
Affect	2,77	4,97	29	3,04	2,76	0,01
Social	3,07	4,18	29	4,01	2,76	0,01
Imagination	3,5	4,84	29	3,96	2,76	0,01
Cognition	1,83	4,06	29	2,47	2,05	0,05
Physiology	3,03	5,10	29	3,30	2,76	0,01

Перевірка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стюдента показала, що відмінності між 1 і 2 результатами групи статистично значущі за всіма шістьма критеріями.

Belief (віра і цінності) $t_{\text{емп.}} = -2,66153$, $t_{0,05} = 2,0452$.

Приймаємо гіпотезу H_1 . Відмінності між результатами до та після впровадження корекційної програми достовірні статистично значущі при похибці $p \leq 0,05$.

Affect (емоції) $t_{\text{емп.}} = -3,04681$, $t_{0,01} = 2,7564$.

Приймаємо гіпотезу H_1 . Відмінності між результатами до та після впровадження корекційної програми достовірні статистично значущі при похибці $p \leq 0,01$.

Social (соціум) $t_{\text{емп.}} = -4,01376$, $t_{0,01} = 2,7564$.

Приймаємо гіпотезу H_1 . Відмінності між результатами до та після впровадження корекційної програми достовірні статистично значущі при похибці $p \leq 0,01$.

Imagination (уява) $t_{\text{емп.}} = -3,96034$, $t_{0,01} = 2,7564$.

Приймаємо гіпотезу H_1 . Відмінності між результатами до та після впровадження корекційної програми достовірні статистично значущі при похибці $p \leq 0,01$.

Cognition (пізнання і думка) - $t_{\text{емп.}} = -2,4729$, $t_{0,05} = 2,0452$.

Приймаємо гіпотезу H_1 . Відмінності між результатами до та після впровадження корекційної програми достовірні статистично значущі при похибці $p \leq 0,05$.

Physiology (фізіологія і діяльність) $t_{\text{емп.}} = -3,30196$, $t_{0,01} = 2,7564$.

Приймаємо гіпотезу H_1 . Відмінності між результатами до та після впровадження корекційної програми достовірні статистично значущі при похибці $p \leq 0,01$.

Розрахунок t-критерію Стьюдента за методикою діагностики «Опитувальник нервово-психічного напруження» (див. табл. 3.11 – 3.12).

Таблиця 3.11

**Результати емпіричного дослідження за методикою діагностики
«Опитувальник нервово-психічного напруження»**

№	Кількість балів		
	к	ф	d (різниця)
1	53	50	3
2	32	42	10
3	33	40	7
4	46	36	10
5	64	51	13
6	40	39	1
7	49	55	6
8	42	38	4
9	39	37	2
10	53	44	9
11	57	44	13
12	64	63	1
13	45	53	8
14	44	38	6
15	37	36	1
16	43	38	5
17	39	40	1
18	34	32	2
19	43	40	3
20	37	26	11
21	56	46	10
22	37	32	5
23	50	41	9
24	47	44	3
25	40	33	7
26	42	34	8
27	44	36	8
28	50	43	7
29	33	30	3
30	34	30	4

Таблиця 3.12

**Значущі відмінності між показниками за методикою діагностики
«Опитувальник нервово-психічного напруження»**

Показник	Середнє арифметичне (Md)	Відхилення (q)	Ступені свободи (df)	t емпіричне	t критичне	Рівень значущості
НПН	4,06	5,91	29	3,58	2,76	0,01

Перевірка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента показала, що відмінності між 1 і 2 результатами групи статистично значущі $t_{\text{емп}} = -3,58254$, $t_{0,01} = 2,7564$.

Приймаємо гіпотезу H_1 . Відмінності між результатами до та після впровадження корекційної програми достовірні статистично значущі при похибці $p \leq 0,01$.

Розрахунок t-критерію Стьюдента за методикою діагностики рівня тривожності STAI (Спілбергер - Ханін) (див. табл. 3.13 – 3.14). Оскільки ця методика включає два критерії оцінки тривожності, статистичний аналіз проводився окремо за кожним критерієм, для визначення впливу програми тренінгу на рівень ситуативної тривожності і на рівень особистісної тривожності.

Таблиця 3.13

Результати емпіричного дослідження за методикою діагностики рівня особистісної та ситуативної тривожності STAI

№	ситуативна тривожність			особистісна тривожність		
	к	ф	d (різниця)	к	ф	d (різниця)
1	20	28	8	32	31	1
2	27	30	3	31	46	15
3	24	23	1	41	31	10
4	20	25	5	50	46	4
5	44	25	19	50	46	4
6	30	30	0	35	40	5
7	24	31	7	50	54	4
8	29	23	6	37	43	6
9	32	28	4	40	36	4
10	40	45	5	38	35	3
11	34	18	16	41	32	9
12	41	44	3	55	46	9
13	60	47	13	30	30	0
14	15	26	11	35	32	3
15	19	30	11	33	31	2
16	20	28	8	45	31	14
17	20	30	10	33	28	5
18	13	29	16	33	34	1
19	21	28	7	49	46	3
20	37	46	9	52	48	4
21	15	28	13	47	46	1
22	37	42	5	53	46	7
23	31	29	2	54	48	6
24	26	30	4	42	32	10
25	32	45	13	49	46	3
26	38	44	6	50	32	18
27	30	45	15	35	32	3
28	31	40	9	32	30	2
29	28	42	14	33	34	1
30	26	30	4	42	32	10

Таблиця 3.14

Значущі відмінності між показниками за методикою діагностики рівнів особистісної та ситуативної тривожності STAI

Показник	Середнє арифметичне (Md)	Відхилення (q)	Ступені свободи (df)	t емпіричне	t критичне	Рівень значущості
Рівень ситуативної тривожності	3,87	8,76	29	2,60	2,05	0,05
Рівень особистісної тривожності	3,64	6,33	29	2,97	2,76	0,01

Перевірка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента показала, що відмінності між 1 і 2 результатами групи статистично значущі по обох критеріях:

Рівень ситуативної тривожності $t_{\text{емп.}} = 2,6036$, $t_{0,05} = 2,0452$.

Приймаємо гіпотезу H_1 . Відмінності між результатами до та після впровадження корекційної програми достовірні статистично значущі при похибці $p \leq 0,05$.

Рівень особистісної тривожності $t_{\text{емп.}} = 2,9716$, що перевищує критичне значення $t_{0,01} = 2,7564$

Приймаємо гіпотезу H_1 . Відмінності між результатами до та після впровадження корекційної програми достовірні статистично значущі при похибці $p \leq 0,01$.

Розрахунок t-критерію Стьюдента за методикою діагностики спрямованості на постстресове відновлення «Шкала задоволеності життям» (див. табл. 3.15 – 3.16).

Таблиця 3.15

**Результати емпіричного дослідження за методикою діагностики
спрямованості на постстресове відновлення
«Шкала задоволеності життям»**

№	Рівень задоволеності життям		
	к	ф	d (різниця)
1	26	25	1
2	31	21	10
3	22	28	6
4	27	25	2
5	23	23	0
6	24	23	1
7	18	26	8
8	21	25	4
9	24	25	1
10	22	24	2
11	21	28	7
12	18	19	1
13	10	14	4
14	31	34	3
15	22	25	3
16	27	30	3
17	33	34	1
18	21	24	3
19	24	30	6
20	12	14	2
21	29	30	1
22	28	29	1
23	25	25	0
24	19	24	5
25	27	30	3
26	24	25	1
27	23	24	1
28	27	29	2
29	31	30	1
30	26	30	4

Таблиця 3.16

**Значущі відмінності між показниками за методикою діагностики
спрямованості на постстресове відновлення
«Шкала задоволеності життям»**

Показник	Середнє арифметичне (Md)	Відхилення (q)	Ступені свободи (df)	t емпіричне	t критичне	Рівень значущості
Рівень задоволеності життям	1,79	3,33	29	3,13	2,76	0,01

Перевірка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента показала, що відмінності між 1 і 2 результатами групи статистично значущі.

Рівень задоволеності життям $t_{\text{емп}} = -3,12942$, що перевищує критичне значення $t_{0,01} = 2,7564$

Приймаємо гіпотезу H_1 . Відмінності між результатами до та після впровадження корекційної програми достовірні статистично значущі при похибці $p \leq 0,01$.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

З метою зміцнення ментального здоров'я в умовах професійної взаємодії, для працівників ТОВ «ЛНKKI», було розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу «Емоційний баланс. Розвиток стійкості і адаптивності». Програма соціально-психологічного тренінгу продемонструвала високу релевантність до умов професійної взаємодії. Вона поєднує когнітивно-поведінкові, арт-терапевтичні, тілесно-орієнтовані та рефлексивні практики, спрямовані на формування навичок саморегуляції, емоційної компетентності та стресостійкості. Учасники відзначили підвищення рівня усвідомленості, покращення міжособистісної комунікації та зростання мотивації до самозбереження.

За результатами діагностики за методикою «Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph» до і після проведення соціально-психологічного тренінгу, спостерігається позитивна динаміка по всіх шести критеріях, що підтверджується статистичною перевіркою за допомогою t-критерію Стьюдента. Загалом, група демонструє когнітивно-ціннісну модель стресодолання з опорою на дію, але з меншою включеністю емоційного та соціального компонентів. Це створює потенціал для розвитку більш збалансованого профілю через інтеграцію емоційної експресії, соціальної взаємодії та творчих практик.

Результати формувального експерименту за методикою «Опитувальник нервово-психічного напруження» (Т. Нємчин) показують статистично значущі позитивні зміни в рівні нервово-психічного напруження респондентів. Це свідчить про суттєве зниження загального психоемоційного навантаження та покращення адаптивних механізмів респондентів. Таким чином, можна стверджувати, що тренінгова програма мала достовірний позитивний вплив на рівень нервово-психічного напруження учасників.

Також, після проведення тренінгу, зафіксовано статистично значущі позитивні зміни рівня ситуативної та особистісної тривожності, що підтверджує ефективність корекційних заходів. За результатами діагностики за методикою STAI (Спілбергер-Ханін) зміни рівню ситуативної тривожності виглядають незначними у відсотковому вираженні, але статистичний аналіз за допомогою t-критерію Стюдента показав, що різниця між результатами до і після тренінгу є статистично значущою. Це свідчить про достовірне зниження ситуативної тривожності, що може бути наслідком розвитку навичок емоційної саморегуляції, зниження реактивності на стресові стимули та покращення загального емоційного фону. Щодо особистісної тривожності, основні зміни відбулися між групами з низьким та середнім рівнем, частина учасників із низьким рівнем перейшла до середнього. Це може свідчити про те, що тренінг сприяв усвідомленню та більш реалістичній оцінці власного стану, але не мав достатнього впливу на зменшення високої особистісної тривожності, тобто подальші інтервенції мають бути спрямовані на групу з високою тривожністю.

Є позитивні зміни рівня задоволеності життям за методикою «Шкала задоволеності життям» (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985), що підтверджує аналіз результатів формувального експерименту та статистичний аналіз. Отже, корекційні заходи виявилися ефективними в контексті постстресового відновлення та покращення життєвої задоволеності.

Таким чином, застосування t-критерію Стюдента для незалежних вибірок підтвердило достовірність змін між констатувальним та формувальним експериментом. У більшості показників (рівень тривожності, емоційна стабільність, суб'єктивне відчуття благополуччя) значення $p < 0,05$, що свідчить про ефективність корекційних заходів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової літератури засвідчив міждисциплінарний характер проблеми ментального здоров'я, що охоплює біологічні, психологічні, соціальні та культурні аспекти. Було розглянуто сучасні теоретичні моделі – теорію стресу та копіngu, емоційного інтелекту, позитивної психології, ресурсорієнтовану модель BASIC Ph, біопсихосоціальну модель, а також адаптації цих моделей українськими дослідниками. У процесі дослідження було доведено, що ментальне здоров'я не є статичним станом, а динамічною системою, яка формується у взаємодії з професійним середовищем, соціальними зв'язками, культурними чинниками та особистісними диспозиціями. Ментальне здоров'я визначає здатність особистості до саморегуляції, емоційної стабільності, конструктивної комунікації та адаптації до змін. У професійному контексті воно впливає на якість прийняття рішень, рівень мотивації, здатність до співпраці, стійкість до стресу та професійне зростання. Психічне благополуччя є передумовою не лише індивідуального розвитку, а й ефективного функціонування трудових колективів. Сучасні підходи до зміцнення ментального здоров'я особистості ґрунтуються на поєднанні біологічних, психологічних і соціальних чинників та роблять акцент на внутрішніх ресурсах і сильних сторонах людини.

2. Було виокремлено складові формування ментального здоров'я, серед яких: емоційна стійкість, соціальна компетентність, життєва спрямованість, саморегуляція, резильєнтність, когнітивна гнучкість, здатність до фасилітації досвіду та усвідомленого життя. Важливу роль відіграють також біологічні особливості, поведінкові звички, життєвий досвід та якість ранніх стосунків. Емоційна стійкість забезпечує здатність приймати й регулювати власні емоції та розуміти інших. Індивідуально-психологічні ресурси охоплюють гнучкість мислення, стресостійкість, позитивне мислення і навички саморефлексії. Когнітивні установки визначають сенс життя, цінності та мотивацію, а

соціальна компетентність проявляється у здатності будувати якісні стосунки та отримувати підтримку. Соціальне середовище формує норми й цінності, забезпечує доступ до ресурсів і впливає на ставлення до психічного здоров'я. Біологічні чинники, такі як генетика, фізичний стан і гормональний баланс, визначають базову стійкість до стресу, тоді як поведінкові звички, такі як сон, харчування, фізична активність, безпосередньо впливають на енергетичний ресурс і самопочуття. Життєвий досвід, як позитивний, так і травматичний, формує самооцінку, рівень довіри та адаптивні стратегії, а ранні стосунки закладають фундамент емоційної регуляції й соціальних навичок. Усі ці складові утворюють цілісну систему, де баланс між внутрішніми ресурсами та зовнішніми умовами забезпечує стійкість, адаптивність і життєву ефективність особистості.

3. Для проведення емпіричного дослідження було обрано наступні методики психологічної діагностики: «Ресурсоорієнтована модель стресодолавання BASIC Ph» – методика призначена для діагностики та розвитку індивідуальних ресурсів стресодолавання; «Опитувальник нервово-психічного напруження» (Т. Нємчин) – методика призначена для визначення рівня нервово-психічного напруження у осіб, що перебувають в умовах підвищеного стресу; методика діагностики рівня тривожності STAI (Спілбергер-Ханін) – методика призначена для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності дорослих; діагностика спрямованості на постстресове відновлення «Шкала задоволеності життям» (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985) – методика спрямована на оцінку загального рівня когнітивної задоволеності життям як важливого компонента суб'єктивного благополуччя.

4. Здійснено психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту, що дозволило виявити рівень сформованості ментального здоров'я та розвитку ключових психологічних диспозицій респондентів. Констатувальний експеримент виявив сильні когнітивні

(Cognition) та ціннісні (Belief) опори групи, але слабкі емоційні (Affect), соціальні (Social) та уявні (Imagination) ресурси. Когнітивний ресурс забезпечує логічне мислення, аналіз, планування і навчання, що допомагає респондентам приймати обґрунтовані рішення та зменшувати невизначеність. Стратегії подолання стресу у цій групі базуються на раціональному мисленні, зборі інформації та систематизації завдань. Ресурс Belief виступає важливою екзистенційною опорою, забезпечує внутрішній сенс, моральні орієнтири і відчуття місії, що допомагають респондентам зберігати стабільність у складних ситуаціях. Але низькі показники Affect, Social та Imagination вказують на те, що група респондентів має уразливі ділянки у сфері емоційного вираження, соціальної взаємодії та творчої гнучкості, обмежену здатність до вербалізації почуттів, недостатній рівень соціальної підтримки та слабкий розвиток уяви. Це створює ризики для ефективного стресодолання та знижує потенціал адаптивності. За результатами діагностики нервово-психічного напруження у працівників виявлено стан підвищеної готовності та внутрішньої активності, проте з проявами ознак функціонального напруження, що потребує регуляції. Відчуття піднесення може сприяти продуктивності, однак важливо контролювати можливі прояви виснаження й раціонально розподіляти ресурси. Такий стан характерний для періодів інтенсивного навантаження, високої відповідальності чи адаптації до змін і сам по собі не є критичним, але його тривале збереження здатне призвести до виснаження, зниження ефективності та ризику переходу до більш високого рівня нервово-психічного напруження. В процесі констатувального експерименту, також виявлено, що респонденти мають переважно низький рівень ситуативної тривожності, проте у частини спостерігається високий рівень особистісної тривожності та незадоволеність життям. Це свідчить про потребу у розвитку емоційної компетентності, соціальної підтримки та креативної гнучкості.

5. Розроблено та впроваджено програму соціально-психологічного тренінгу «Емоційний баланс. Розвиток стійкості і адаптивності» яка поєднує когнітивно-поведінкові, арт-терапевтичні, тілесно-орієнтовані та рефлексивні практики, спрямовані на формування навичок саморегуляції, емоційної компетентності та стресостійкості. Мета даної програми – формування навичок зміцнення ментального здоров'я особистості в умовах професійної взаємодії. Програма включає вісім занять по 2-2,5 години. Програма адаптована до умов професійної взаємодії та актуальних викликів. Учасники тренінгу дали високу оцінку програмі соціально-психологічного тренінгу «Емоційний баланс. Розвиток стійкості і адаптивності», відзначили підвищення рівня усвідомленості, покращення міжособистісної комунікації та зростання мотивації до самозбереження.

6. Здійснено психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту, який показав позитивну динаміку у розвитку навичок збереження ментального здоров'я, підвищення рівня емоційної стійкості, соціальної згуртованості та саморегуляції. Порівняльний аналіз діагностичних показників до та після участі в соціально-психологічному тренінгу засвідчив що спостерігається позитивна динаміка по всіх шести критеріях за методикою «Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph». Тренінг сприяв формуванню більш стійких переконань і ціннісних установок, які можуть виступати ресурсом у подоланні стресу. Підвищення показника Affect свідчить про покращення емоційної регуляції, зменшення емоційної реактивності та розвиток навичок самоспостереження. Критерій Social демонструє активізацію соціальних ресурсів, зростання здатності до взаємодії, підтримки та комунікації, а критерій Imagination вказує на активізацію творчих, реконструктивних та символічних механізмів подолання стресу. Загалом група демонструє когнітивно-ціннісну модель стресодолання з опорою на дію. Результати формувального експерименту за методикою «Опитувальник нервово-психічного напруження» свідчать про суттєве

зниження загального психоемоційного навантаження та покращення адаптивних механізмів респондентів. За результатами діагностики рівня тривожності STAI (Спілбергера-Ханіна) зафіксовані позитивні зміни рівня ситуативної та особистісної тривожності, після тренінгу зросла частка респондентів з низьким рівнем тривожності, що може бути наслідком розвитку навичок емоційної саморегуляції, зниження реактивності на стресові стимули та покращення загального емоційного фону. Аналіз результатів формувального експерименту після проведення соціально-психологічного тренінгу, за методикою діагностики спрямованості на постстресове відновлення «Шкала задоволеності життям», дозволяє зробити висновки, що є позитивні зміни рівня задоволеності життям.

7. Перевірено ефективність корекційних заходів за допомогою t -критерію Стюдента, що підтвердило статистично значущі зміни у показниках ментального здоров'я учасників після проходження тренінгової програми. Це свідчить про ефективність інтерактивних методів, арт-практик, тілесно-орієнтованих технік, майндфулнес-практик та групової роботи.

Таким чином, всі завдання кваліфікаційної роботи виконано, мету – досягнуто.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2019. № 4. С. 30–36.
2. Бобко Л. Корпоративна культура як важлива складова ефективного управління персоналом. *Науковий вісник ЛНУ ім. Івана Франка*. Львів : ЛНУ, 2018. С. 522–524.
3. Бабій І. В. Теорія і практика арт-терапії : навч.-метод. посіб. Умань : Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2014. 120 с.
4. Білова М. Е. Спецпрактикум з соціально-психологічного тренінгу : метод. рек. Одеса : ОНУ, 2024. 56 с.
5. Бортов А. С. Психологічні основи підтримки ментального здоров'я. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 1. URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/53/50> (дата звернення: 30.10.2025).
6. Бондаренко О. Ф. Психологія стресу : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 256 с.
7. Бондаренко О. Ф. Психодіагностика стресових станів у студентської молоді : монографія. Харків : ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2018. 145 с.
8. Вправа для групової арт-терапевтичної роботи «Дерево». URL: <https://studfile.net/preview/9714433/page:10/> (дата звернення: 03.11.2025).
9. Всеукраїнська програма ментального здоров'я Ти як?. URL: <https://howareu.com/> (дата звернення: 23.09.2025).
10. Гоулман Д. Емоційний інтелект: чому він може значити більше, ніж IQ. Нью-Йорк : Bantam Books, 1995. 352 с.
11. Гусак О. В. Образи в арт-терапії та груповій роботі : методичні рекомендації. Київ : Видавництво «Наукова думка», 2019. 144 с.

12. Гоулман Д. Робота з емоційним інтелектом. Нью-Йорк : Bantam Books, 1998. 383 с.
13. Гусак О. В. Майндфулнес в психологічній практиці: теорія і вправи. Київ : ВЦ «Наукова думка», 2018. 176 с.
14. Дудюк Н. А. Урок-тренінг Невербальні засоби спілкування. ДНЗ «Нововолинський центр професійно-технічної освіти». URL: <https://naurok.com.ua/urok---trening-neverbalni-zasobi-spilkuvannya-284233.html> (дата звернення: 17.10.2025).
15. Заболотна М. Ю. Невербальна комунікація як складова професійної компетентності педагога. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія: Педагогічні науки*. 2019. Вип. 2(94). С. 120–124.
16. Зіґріст Й. Негативні наслідки умов високих зусиль/низької винагороди. *Journal of Occupational Health Psychology*. 1996. Т. 1, № 1. С. 27–41.
17. Ігри та вправи для тренінгів (зі скарбнички неформальної освіти). ГУРТ. URL: <https://gurt.org.ua/articles/43009/> (дата звернення: 20.09.2025).
18. Кабат-Зінн Дж. Життя у повній катастрофі. Як долати стрес, біль та хвороби за допомогою усвідомленості / пер. з англ. Київ : Terra Incognita, 2020. 720 с.
19. Кабат-Зінн Дж. Десять хвилин на день. Практики усвідомленості для сучасного життя / пер. з англ. О. Петрів. Львів : Артос, 2017. 224 с.
20. Кабат-Зінн Дж. Усвідомленість: практики для повсякденного життя / пер. з англ. О. Петрів. Львів : Артос, 2017. 256 с.
21. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
22. Карамушка Л. М., Андрєєва І. А. Психологія відданості персоналу організації (на матеріалі діяльності банківських структур). Львів : Галицький друкар, 2012. 212 с.

23. Карасек Р. А. Вимоги роботи, свобода прийняття рішень та психічне напруження: наслідки для перепроєктування праці. *Administrative Science Quarterly*. 1979. Т. 24, № 2. С. 285–308.

24. Климчук В. та ін. Універсальний тренінг із психічного здоров'я для фахівців першої лінії. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 1.

25. Ковалинська І. В. Невербальна комунікація: теорія і практика : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 120 с.

26. Копінг-стратегії боротьби зі стресом. Підручники для студентів онлайн. URL: https://stud.com.ua/52824/psihologiya/koping_strategiyi_borotbi_stresom (дата звернення: 21.09.2025).

27. Кокун О. М. Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2021. Вип. 1. С. 90–104.

28. Кокун О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с.

29. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2020. Т. 5. Вип. 20. С. 68–81.

30. Кокун О. М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. Електронна бібліотека НАПН України. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721356/> (дата звернення: 03.09.2025).

31. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис. д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, 2009. 40 с.

32. Кочюнас Р. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Київ : Либідь, 2002. 320 с.

33. Кравченко Н. Педагогічна рефлексія та робота з метафорою в професійному розвитку. Київ : Освіта, 2016. 128 с.

34. Кочубейник О. М. Емоційний інтелект як чинник професійної успішності та психічного здоров'я. *Наукові записки НаУКМА. Психологія і педагогіка*. 2020. Т. 3. С. 45–52.
35. Лазарус Р., Фолкман С. Стрес, оцінювання та копінг. Нью-Йорк : Springer Publishing Company, 1984. 456 с.
36. Лазоренко Б. П. Психологічне благополуччя особистості: сучасні концепції та підходи. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2021. № 1. С. 112–120.
37. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. С. 26–64.
38. Лазос Г. П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Вип. 45. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. С. 120–127.
39. Лахад М. Ресурсорієнтована модель подолання стресу BASIC Ph : методичний посібник. Пер. з англ. Київ : ARPP, 2023. 24 с.
40. Лосієвська О. Г. Методичні вказівки до виконання контрольної роботи та практичних занять з дисципліни «Медіація та посередництво» (для магістрів). Київ : СНУ ім. В. Даля, 2024. 55 с.
41. Макаренко С. С., Сидор Я. А. Сучасний підхід вивчення копінг-стратегій поведінки особистості в екстремальних умовах. *НУ «Львівська політехніка»*. URL: <https://ena.lpnu.ua> (дата звернення: 21.09.2025).
42. Малгольм-Нанс Р. Групова фасилітація: методи та вправи. Київ : Центр практичної психології, 2018. 200 с.
43. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець та ін. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.

44. Методичні рекомендації «Путівник по тренінгу». На Урок. URL: <https://naurok.com.ua/metodichni-rekomendaci-putivnik-po-treningu-18278> (дата звернення: 19.09.2025).

45. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : навч. посіб. Київ : МАУП, 2004. 192 с.

46. Москаленко О. В. Психологічна резильєнтність як умова підтримки психологічного здоров'я особистості. *Вісник психології та педагогіки*. 2024. №2. С. 85–91.

47. Наказ Міністерства економіки України від 29.08.2024 № 22778. Офіційний портал Верховної Ради України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z1386-24> (дата звернення: 23.09.2025).

48. Нечітайло І. С. Адаптація україномовної версії психодіагностичної методики «Опитувальник нервово-психічної напруги»: оцінка внутрішньої узгодженості та конструктивної валідності. *Психологія і особистість*. 2024. № 5. С. 76–84.

49. Опитувальник Спілбергера-Ханіна. EcoPsychologist. URL: <https://ecopsychologist.net/> (дата звернення: 15.09.2025).

50. Опитувальник Спілбергера–Ханіна (СХ): методичні рекомендації. Вінниця: ВГПК, 2023. 12 с.

51. Офіційний портал Верховної Ради України. ЗУ Про систему охорони психічного здоров'я в Україні. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/4223-20> (дата звернення: 23.09.2025).

52. Оцінка рівня ситуативної тривожності. Stud.com.ua. URL: https://stud.com.ua/101596/ekologiya/otsinka_rivnya_situativnoyi_reaktivnoyi_trivozhnosti_test_spilbergera_hanina (дата звернення: 15.09.2025).

53. Павлик Н. В. Гармонізація психологічного здоров'я особистості: розвивальна програма для дорослих. Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України, 2022. 48 с.

54. Паньковець В. Л. Психологічні чинники професійного стресу менеджерів освітніх організацій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.10. Київ, 2006. 21 с.

55. Підготовка і проведення тренінгу ЛНУ ім. Івана Франка. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/09/pidgotovka_provedennja_treningu.pdf (дата звернення: 19.09.2025).

56. Презентація BASIC Ph. Hromady.org. URL: <https://hromady.org/wp-content/uploads> (дата звернення: 16.09.2025).

57. Простір Психологів. Релаксаційні техніки подолання стресу. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/relaksaczijni-tehniky-podolannya-stresu/> (дата звернення: 24.09.2025).

58. Психологічні хвилинки. URL: http://ort.kiev.ua/2.str/sps/teach_sug/sps_004.pdf (дата звернення: 21.10.2025).

59. Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph. ARPP. URL: <https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/> (дата звернення: 16.09.2025).

60. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала задоволеності життям: методичний посібник. Харків : ХОГОКЗ, 2023. 32 с.

61. Стеценко А. І., Барицька В. Г. Психологічна резильєнтність як чинник підтримки ментального здоров'я студентів в умовах війни. *Часопис психології і педагогіки*. 2025. №3. С. 12–19.

62. Спілбергер Ч. Д., Ханін Ю. Л. Шкала тривожності STAI. URL: <https://studentam.net.ua/content/view/10952/86/> (дата звернення: 15.09.2025).

63. Талєб Н. Н. Антикрихкість. Як використати хаос на благо. Київ : Наш Формат, 2018. 640 с.

64. Техніки заземлення. Техніка 5-4-3-2-1. URL: <https://lmtfk.pdau.edu.ua/wp-content/uploads/2024/05/Техніка-заземлення.> (дата звернення: 20.09.2025).

65. Тренінг «Вербальні та невербальні засоби спілкування». URL: (<https://iua.waykun.com/articles/trening-verbalni-ta-neverbalni-zasobi-spilkuvannja.php>) (дата звернення: 17.10.2025).

66. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: психологічні механізми та ресурси. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 312 с.

67. Титаренко Т. М., Лазоренко Б. П. Позитивна психологія як ресурс розвитку особистості. *Психологія і суспільство*. 2019. № 3. С. 25–33.

68. Фолкман С. Позитивні емоції у процесі копіngu. *Current Directions in Psychological Science*. 1997. Т. 8, № 3. С. 115–118.

69. Фолкман С., Московіц Дж. Т. Позитивний афект та інший бік копіngu. *American Psychologist*. 2000. Т. 55, № 6. С. 647–654.

70. Фельтен Г., Пейнтер М. Тілесна робота і травма: практичний підхід до безпечного сканування тіла / пер. з англ. І. Марченко. Харків : Психотерапія, 2019. 152 с.

71. Фельтен Г., Пейнтер М. Тіло, травма, терапія: безпечні методи тілесної роботи / пер. з англ. О. Ковальчук. Львів : Ранок, 2019. 152 с.

72. Хантер Дж., Тейлор М. Арт-терапія в роботі з професійним вигоранням : посібник для практиків / пер. з англ. І. Марченко. Харків : Психотерапія, 2020. 168 с.

73. Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України. URL: <https://phc.org.ua/news/scho-vazhlivo-znati-pro-psikhichne-zdorovya> (дата звернення: 03.09.2025).

74. Чернобровкін В. М., Морозова О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*. 2021. Т. 6. №2. С. 1–12.

75. Чередниченко Т. В. Життєстійкість як чинник професійної адаптації працівників ДСНС України. *Habitus*. 2023. № 48. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.28> (дата звернення: 23.09.2025).

76. Черниш Н. В. Соціально-психологічний тренінг: теорія та практика. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2015. 354 с.

77. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Електронна бібліотека НАПН України. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727629> (дата звернення: 05.09.2025).

78. Ялом, І. Групова психотерапія : теорія і практика; пер. з англ. Харків : Психотерапія, 2006. 480 с.

79. Яновська О. В. Соціально-психологічний тренінг : конспект лекцій. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2020. 42 с.

80. 10 релаксаційних вправ і технік (щоб жити спокійно). URL: <https://esaludmental.es/uk/вправи-на-розслаблення> (дата звернення: 28.09.2025).

81. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985. 98(2). P. 310-357. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310> (дата звернення: 28.09.2025).

82. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol. 49(1). P. 71–75.

83. Edmondson A. Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams. *Administrative Science Quarterly*. 1999. URL: <https://doi.org/10.2307/2666999> (дата звернення: 24.09.2020).

84. Ogden P., Minton K., Pain C. Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy. New York : W. W. Norton & Company, 2006. 440 p.

85. SATISFACTION WITH LIFE SCALE. The Fetzer Institute. URL: <https://backend.fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/SATISFACTION-SatisfactionWithLife.pdf> (дата звернення: 17.09.2025).

86. Satisfaction with Life Scale (SWLS). Ed Diener. URL: <https://eddiener.com/satisfaction-with-life-scale-swls/> (дата звернення: 17.09.2025).

87. Tuckman B. W. Developmental sequence in small groups. *Psychological Bulletin*. 1965. URL:<https://doi.org/10.1037/h0022100> (дата звернення: 28.09.2025).

88. What is grounding technique and how it helps in crisis. URL: <https://zubochist.com.ua/psychology/psychological-self-help/what-is-grounding-technique-and-how-it-helps-in-crisis/> (дата звернення: 22.09.2025).

Додаток А
Таблиця А.1

Список респондентів

№ з/п	ППП	Стать	Вік	Освіта
	Ангеліна	жінка		вища
	Дмитро Б.	чоловік		вища
	Олена М.	жінка		вища
	Наталя Ж.	жінка		вища
	Юлія П.	жінка		вища
	Альона П.	жінка		вища
	Олена П.	жінка		вища
	Олександр П.	чоловік		вища
	Ігор П.	чоловік		пт
	Сергій П.	чоловік		вища
	Олександр М.	чоловік		б/вища
	Богдан Д.	чоловік		середня
	Наталія Д.	жінка		середня
	Некола Т.	чоловік		вища
	Людмила Д.	жінка		вища
	Титов В.І.	чоловік		вища
	Марина	жінка		вища
	Олена М.	жінка		вища
	Ірина П.	жінка		пт
	КІС	жінка		вища
	Коза Д.	жінка		вища
	Ірина Б.	жінка		пт
	Олександра Г.	жінка		середня
	Олександр Г.	чоловік		пт
	Марьяна С.	жінка		б/вища
	Іван І.	чоловік		вища
	Наталя Г.	жінка		пт
	Іванна С.	жінка		вища
	Анна Л.	жінка		вища
	Ігор Л.	чоловік		пт

Додаток Б**Методика діагностики****«Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph»**

1. Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми.
2. Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано (наприклад, плачу, коли думаю про себе).
3. Я шукаю підтримки інших людей.
4. Я фантазую і даю волю своїй уяві (наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці).
5. Я збираю інформацію, щоб бути певним/ною у тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми.
6. Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай.
7. Я вірю у мої власні сили і мою здатність долати перешкоди.
8. Я висловлюю мої почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт.
9. Я веду бесіди з друзями по телефону.
10. Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки – як спосіб пошуку вирішення проблеми.
11. Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення.
12. Я постійно займаю себе фізично працею (наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака).
13. Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що».
14. Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині
15. Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї.

Продовження Додатку Б

16. Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві.
17. Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком.
18. Я використовую вправи для розслаблення.
19. Я прошу допомоги у Бога в молитві.
20. Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію.
21. Я глибоко занурююсь у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу.
22. Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще.
23. Насамперед я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається.
24. Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем.
25. Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію.
26. Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії.
27. Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись.
28. Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб.
29. Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них.
30. Я намагаюся постійно займати себе якоюсь фізичною діяльністю.
31. Моє кредо: Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим.
32. Я даю вихід моїм емоціям.
33. Я пишу листи та е-мейли до друзів – з надією на їх відповідь.
34. Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх.

Продовження Додатку Б

35. Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб, з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них.

36. Я виходжу з дому або намагаюся бути активним/ною для того, щоб позбутися надлишку енергії.

Опрацювання результатів.

Перенесіть отримані бали у таблицю (див. табл Б.1), що наведена нижче, та підрахуйте по вертикалі у кожній з шести колонок.

Таблиця Б.1

Ключ до методики «Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph»

Особистісні ресурси					
В (віра і цінності)	А (емоції)	С (соціальний)	І (уява)	С (пізнання і думка)	Ph (фізіологія і діяльність)
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

Додаток В**Опитувальник нервово-психічного напруження (Т. Нємчин)**

Опитувальник нервово-психічного напруження (Т. Нємчин)

1. Наявність фізичного дискомфорту:

- а) повна відсутність яких-небудь неприємних фізичних відчуттів;
- б) мають місце незначні неприємні відчуття, що не заважають роботі;
- в) наявність великої кількості неприємних фізичних відчуттів, що серйозно заважають роботі.

2. Наявність болісних відчуттів:

- а) повна відсутність будь-якого болю;
- б) болючі відчуття періодично з'являються, але швидко зникають і не заважають роботі;
- в) мають місце постійні болючі відчуття, що істотно заважають роботі.

3. Температурні відчуття:

- а) відсутність яких-небудь змін у відчутті температури тіла;
- б) відчуття тепла, підвищення температури тіла;
- в) відчуття похолодання тіла, кінцівок, відчуття “ознобу”.

4. Стан м'язового тону:

- а) звичайний м'язовий тонус;
- б) помірне підвищення м'язового тону, відчуття деякої м'язової напруги;
- в) значна м'язова напруга, посмикування окремих м'язів обличчя, шиї, рук (тики, тремор).

5. Координація рухів:

- а) звичайна координація рухів;
- б) підвищення точності, легкості, координованості рухів під час письма, іншої роботи;

Продовження Додатку В

в) зниження точності рухів, порушення координації погіршення почерку, утруднення при виконанні дрібних рухів, що вимагають високої точності.

6. Стан рухової активності в цілому:

а) звичайна рухова активність;

б) підвищення рухової активності, збільшення швидкості й енергійності рухів;

в) різке посилення рухової активності, неможливість всидіти на одному місці, метушливість, прагнення ходити, змінювати положення тіла.

7. Відчуття з боку серцево-судинної системи:

а) відсутність будь-яких неприємних відчуттів з боку серця;

б) відчуття посилення серцевої діяльності, що не заважає роботі;

в) наявність неприємних відчуттів з боку серця – прискорення серцебиття, почуття стиснення в області серця, поколювання, болі в серці.

8. Прояви з боку шлунково-кишкового тракту:

а) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів у животі;

б) одиничні, швидко минулі й такі, що не заважають роботі відчуття в животі - підсмоктування в епігастральній області, відчуття легкого голоду, періодичне «гурчання»;

в) виражені неприємні відчуття в животі - болі, зниження апетиту, нудота, відчуття спраги.

9. Прояви з боку органів дихання:

а) відсутність будь-яких відчуттів;

б) збільшення глибини й прискорення дихання, що не заважають роботі;

в) значні зміни дихання - задишка, почуття недостатності вдиху, комок в горлі.

Продовження Додатку В

10. Прояви з боку видільної системи:

а) відсутність яких-небудь змін;

б) помірна активація видільної функції - більш часте бажання скористатися туалетом при повному збереженні здатності утриматися (терпіти);

в) різке бажання скористатися туалетом, труднощі або навіть неможливість терпіти.

11. Стан потовиділення:

а) звичайне потовиділення без будь-яких змін;

б) помірне посилення потовиділення;

в) поява рясного «холодного» поту.

12. Стан слизової оболонки порожнини рота:

а) звичайний стан без будь-яких змін;

б) помірне збільшення слиновиділення;

в) відчуття сухості в роті.

13. Забарвлення шкірних покривів:

а) звичайне забарвлення шкіри обличчя, шиї, рук;

б) почервоніння шкіри обличчя, шиї, рук;

в) збліднення шкіри обличчя, шиї, поява на шкірі кистей рук “мармурового” (плямистого) відтінку.

14. Сприйнятливність, чутливість до зовнішніх подразників:

а) відсутність будь-яких змін, звичайна чутливість;

б) помірне підвищення сприйнятливості до зовнішніх подразників, що не заважає роботі;

в) різке загострення чутливості, відволікання, фіксація на сторонніх подразниках

Продовження Додатку В

15. Почуття впевненості в собі, у своїх силах:

- а) звичайне почуття впевненості у своїх силах, у своїх здібностях;
- б) підвищення почуття впевненості в собі, віра в успіх;
- в) почуття непевності в собі, очікування невдачі, провалу.

16. Настрій:

- а) звичайний настрій;
- б) піднятий, підвищений настрій, відчуття приємного задоволення роботою або іншою діяльністю;
- в) зниження настрою, пригніченість.

17. Особливості сну:

- а) нормальний, звичайний сон;
- б) гарний, міцний, освіжаючий сон напередодні;
- в) неспокійний, із частими пробудженнями й сновидіннями сон протягом декількох попередніх ночей, у тому числі напередодні.

18. Особливості емоційного стану в цілому:

- а) відсутність будь-яких змін у сфері емоцій і почуттів;
- б) почуття заклопотаності, відповідальності за виконувану роботу, «азарт», активне бажання діяти;
- в) почуття страху, паніки, розпачу.

19. Стійкість до перешкод:

- а) звичайний стан без яких-небудь змін;
- б) підвищення стійкості до перешкод в роботі, здатність працювати в умовах шуму й інших перешкод;
- в) значне зниження стійкості до перешкод, нездатність працювати при відволікаючих подразниках.

Продовження Додатку В**20. Особливості мови:**

- а) звичайна мова;
- б) підвищення мовної активності, збільшення гучності голосу, прискорення мови без погіршення її якості (логічності, грамотності й ін.);
- в) порушення мови - поява тривалих пауз, запинок, збільшення кількості зайвих слів, заїкуватість, занадто тихий голос.

21. Загальна оцінка психічного стану:

- а) звичайний стан;
- б) стан зібраності, підвищена готовність до роботи, мобілізованість, високий психічний тонус;
- в) почуття втоми, незібраності, неуважності, апатії, зниження психічного тону.

22. Особливості пам'яті:

- а) звичайна пам'ять;
- б) поліпшення пам'яті - легко пригадується те, що потрібно;
- в) погіршення пам'яті.

23. Особливості уваги:

- а) звичайна увага без яких-небудь змін;
- б) поліпшення здатності до зосередження, відволікання від сторонніх справ;
- в) погіршення уваги, нездатність зосередитися на певній справі, відволікання.

24. Кмітливість:

- а) звичайна кмітливість;
- б) підвищення кмітливості, гарна спритність;
- в) зниження кмітливості, розгубленість.

Продовження Додатку В

25. Розумова працездатність:

- а) звичайна розумова працездатність;
- б) підвищення розумової працездатності;
- в) значне зниження розумової працездатності, швидка розумова стомлюваність.

26. Явища психічного дискомфорту:

- а) відсутність будь-яких неприємних відчуттів і переживань з боку психіки в цілому;
- б) почуття психічного комфорту, підйому психічної діяльності або одиничні, слабо виражені, що швидко минають й не заважаючи роботі явища;
- в) різко виражені, різноманітні, численні та серйозні порушення з боку психіки, що заважають роботі.

27. Ступінь поширеності (генералізованість) ознак напруги:

- а) одиничні, слабо виражені ознаки, на які не звертається увага;
- б) чітко виражені ознаки напруги, які не тільки не заважають діяльності, але, навпаки, сприяють її продуктивності;
- в) велика кількість різноманітних неприємних ознак напруги, що заважають роботі й спостерігаються з боку різних органів і систем організму.

28. Частота виникнення стану напруги:

- а) відчуття напруги не розвивається практично ніколи;
- б) деякі ознаки напруги розвиваються лише при наявності реально важких ситуацій;
- в) ознаки напруги розвиваються дуже часто й нерідко без достатніх на те причин.

Продовження Додатку В**29. Тривалість стану напруги:**

а) досить короткочасна, не більше декількох хвилин, швидко зникає ще до того, як минула складна ситуація;

б) триває практично протягом усього часу перебування в умовах складної ситуації й виконання необхідної роботи, припиняється незабаром після її закінчення;

в) досить значна тривалість стану напруги, що не припиняється на протязі тривалого часу після складної ситуації.

30. Загальний ступінь вираженості напруги:

а) повна відсутність або досить слабкий ступінь вираженості;

б) помірковано виражені, чіткі ознаки напруги;

в) різко виражена, надмірна напруга.

Обробка результатів і їх характеристика.

Після заповнення випробуванням правій частині опитувальника проводиться підрахунок набраних балів. При цьому за знак +, поставлений проти підпункту А, нараховується 1 бл.; поставлений проти підпункту Б, нараховується 2 бали; поставлений проти підпункту В, нараховується 3 бали.

Максимальна кількість балів, яку може набрати випробуваний, так само 90, мінімальна кількість дорівнює 30 балам, коли випробуваний заперечує наявність у себе будь-яких проявів нервово-психічної напруги.

Продовження Додатку В

Згідно зі статистичними даними, представленими Т. А. Немчін, за сумою набраних балів індексу НПН (ІН) виділяються три ступені НПН і їх характеристики.

ІН <42,5 - перший ступінь НПН - відносна збереження характеристик психічного і соматичного стану.

42,6 > ІН <75 - другий ступінь НПН - відчуття піднесення, готовності до роботи і зрушення в бік симпатикотонії.

ІН > 75 - третій ступінь НПН - дезорганізація психічної діяльності і зниження продуктивності діяльності.

На всіх стадіях НПН є певні відмінності між чоловіками і жінками.

Додаток Г

Діагностика спрямованості на постстресове відновлення

«Шкала задоволеності життям»

(Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985)

Інструкція.

Шкала, створена для вимірювання загальної когнітивної оцінки людиною задоволеністю власним життям. Досліджуваний зазначає наскільки він згоден або не згоден із кожним із п'яти пунктів методики.

Нижче подано п'ять тверджень, з якими Ви можете погодитись чи не погодитись.

Використовуючи 7-бальну шкалу визначте, наскільки Ви згодні із кожним із запропонованих тверджень (де 7 – цілком згоден і 1 – абсолютно не згоден). Намагайтесь бути максимально щирим, пам'ятайте, що правильних і неправильних оцінок тут не існує.

7 – цілком згоден

6 – згоден

5 – частково згоден

4 – складно відповісти

3 – частково не згоден

2 – не згоден

1 – абсолютно не згоден

Текст методики:

_____ Моє життя майже ідеальне

_____ Умови мого життя чудові

_____ Я задоволений своїм життям

_____ Нині я отримав від життя все, що хотів

_____ Якби я міг прожити своє життя заново, я не змінив би майже нічого.

Продовження Додатку Г

Обробка результатів:

31-35 балів	Повністю задоволений життям
26-30 балів	Задоволений життям
21-25 балів	Частково задоволений
20 балів	Нейтральне ставлення до життя
15-19 балів	Більше незадоволений життям, ніж задоволений
10-14 балів	Незадоволений життям
5-9 балів	Абсолютно незадоволений своїм життям

Інтерпретація результатів:

30-35 – дуже високий показник

Досліджувані, які отримали таку кількість балів, люблять своє життя і відчують, що справи у них йдуть добре. Їхнє життя не досконале, але вони відчують, що цього достатньо для отримання задоволення від кожного прожитого дня, навіть якщо доводиться долати проблеми чи боротися із повсякденними негараздами. Такі люди мають високий рівень соціальної підтримки, стабільну високу самооцінку та благополуччя у всіх сферах власного функціонування.

25-29 – високий показник

Досліджувані, які отримали бали у цьому діапазоні, загалом задоволені власним життям. Їхнє життя не досконале, але вони відчують сили, необхідні для подолання життєвих труднощів, в свою чергу проблеми не сприймаються як фатальні та мотивують для подальшого особистісного зростання.

20-24 – середній показник

Середнє значення задоволеності життям характерне для більшості людей в економічно розвинених країнах. Досліджувані переважно задоволені

Продовження Додатку Г

своїм життям, однак є галузі, які потребують суттєвого поліпшення, а деяка незадоволеність зумовлена саме необхідністю незначних життєвих змін.

15-19 – показник дещо нижчий за середній

Досліджувані, які отримали бали у цьому діапазоні, зазвичай мають проблеми в одній або двох галузях функціонування, відчують бажання щось змінити у житті, але часто не знають як це зробити. Тимчасова незадоволеність життям є нормальним і поширеним явищем, вона стимулює людину змінюватися та розвиватися, однак якщо такі результати спостерігаються у досліджуваного протягом 2-3 місяців – це може бути свідченням хронічної незадоволеності життям та потребувати психологічного втручання.

10-14 – низька задоволеність життям

Досліджувані із такою кількістю балів по суті не задоволені своїм життям. Вони мають декілька галузей, де їхні справи йдуть дуже погано. Зазвичай такий показник спостерігається як реакція на нещодавні критичні події – смерть родича чи друга, розлучення, втрата роботи. Людина відчуває себе нещасною, має низьку працездатність і потребує психологічної допомоги.

5-9 – абсолютна незадоволеність своїм життям

Досліджувані, які отримали бали у цьому діапазоні, як правило, вкрай незадоволені своїм нинішнім життям. У деяких випадках це реакція на деякі недавні критичні події, насамперед такі як смерть дружини (чоловіка), дитини чи близького друга, втрата роботи, інвалідність. В інших випадках, це реакція на хронічні проблеми, зокрема, алкоголізм, наркоманію, психічні хвороби. Незадоволеність виражена у всіх сферах життя. Людина потребує психологічної, а часто й психіатричної допомоги. Зазвичай SWLS використовується у комплексі з методикою MLQ, оскільки дозволяють визначити різні аспекти благополуччя. SWLS – задоволеність життям як показник суб'єктивного благополуччя, а MLQ – сенс життя, як найважливіший індикатор благополуччя психологічного.

Додаток Д

Методика діагностики рівня тривожності STAI (Спілбергер-Ханін)

Опитувальник по дослідженню тривожності складається з 40 тверджень: 20 призначені для оцінки СТ і 20 для оцінки ОТ. Відповідно ці твердження представлені в 2-х бланках з різними інструкціями.

Процедура проведення. Дослідження можна проводити як індивідуально, так і в групі. Піддослідним пропонується спочатку бланк з питаннями спрямованими на вивчення ситуативної тривожності, а потім бланк з питаннями спрямованими на вивчення особистісної тривожності. В опитувальнику потрібно оцінити кожне твердження щодо того, якою мірою вони відповідають представленому станом. Можливі 4 варіанти вибору, в залежності від ступеня вираженості.

Шкала самооцінки ситуативної тривожності (СТ)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і закресліть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе почуваєте в даний момент (див. табл. Д.1). Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Шкала самооцінки особистісної тривожності (ОТ)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених питань і закресліть ту цифру справа в залежності від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над запитаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає

Обробка та інтерпретація результатів

Показники СТ і ОТ підраховуються за формулами:

За шкалою самооцінки ситуативної тривожності (див. табл. Д.1)

$$СТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

де Σ_1 - сума закреслених цифр на бланку по пунктах шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ_2 - сума інших закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Продовження Додатку Д

За шкалою самооцінки особистісної тривожності (див. табл. Д.2).

$$OT = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

де Σ_1 - сума закреслених цифр на бланку по пунктах шкали 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20;

Σ_2 - сума інших закреслених цифр по пунктах 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19.

При інтерпретації результат можна оцінювати так:

до 30 - низька тривожність;

31 - 45 - помірна тривожність;

46 і більше - висока тривожність.

Значні відхилення від рівня помірної тривожності вимагають особливої уваги, висока тривожність передбачає схильність до появи стану тривоги у людини в ситуаціях оцінки його компетентності. В цьому випадку слід знизити суб'єктивність значимість ситуації і завдань і перенести акцент на осмислення діяльності та формування почуття впевненості в успіху.

Низька тривожність, навпаки, вимагає підвищення почуття відповідальності і уваги до мотивів діяльності. Але іноді дуже низька тривожність активного витіснення особистістю високої тривоги ставить за мету показати себе в «кращому світлі».

Шкалу можна успішно використовувати в цілях саморегуляції, з метою керівництва та психокорекційної діяльності.

Продовження Додатку Д

Таблиця Д.1

Шкала самооцінки ситуативної тривожності

№	Судження	Ні, це не так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
1	Я спокійний.	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує.	1	2	3	4
3	Я напружений.	1	2	3	4
4	Я відчуваю співчуття.	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно.	1	2	3	4
6	Я прикро вражений.	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі негаразди.	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочившим.	1	2	3	4
9	Я насторожений.	1	2	3	4
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення.	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі.	1	2	3	4
12	Я нервую.	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця.	1	2	3	4
14	Я напружений (накручений в собі).	1	2	3	4
15	Я не відчуваю напруги і скованості.	1	2	3	4
16	Я задоволений.	1	2	3	4
17	Я заклопотаний.	1	2	3	4
18	Я занадто збуджений і мені ніяково.	1	2	3	4
19	Мені радісно.	1	2	3	4
20	Мені приємно.	1	2	3	4

Продовження Додатку Д

Таблиця Д.2

Шкала самооцінки особистісної тривожності

№	Судження	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
1	Я відчуваю задоволення.	1	2	3	4
2	Я швидко втомлююсь.	1	2	3	4
3	Я легко можу заплакати.	1	2	3	4
4	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.	1	2	3	4
5	Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.	1	2	3	4
6	Я почуваю себе бадьорим.	1	2	3	4
7	Я спокійний, холоднокровний і зібраний.	1	2	3	4
8	Очікувані труднощі дуже непокоять мене.	1	2	3	4
9	Я занадто переживаю через дрібниці.	1	2	3	4
10	Я буваю повністю щасливий.	1	2	3	4
11	Я приймаю все занадто близько до серця.	1	2	3	4
12	Мені не дістає впевненості у собі.	1	2	3	4
13	Я почуваю себе в безпеці.	1	2	3	4
14	Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.	1	2	3	4
15	У мене буває хандра.	1	2	3	4
16	Я задоволений.	1	2	3	4
17	Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.	1	2	3	4
18	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.	1	2	3	4
19	Я врівноважена людина.	1	2	3	4
20	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.	1	2	3	4

Додаток Ж
Таблиця Ж.1

Критичні значення t-критерію Стьюдента

Число ступенів свободи f	Рівень значимості α			
	0,10	0,05	0,01	0,001
1	6,31	12,70	63,70	637,00
2	2,92	4,30	9,92	31,60
3	2,35	3,18	5,84	12,90
4	2,13	2,78	4,60	8,61
5	2,01	2,57	4,03	6,86
6	1,94	2,45	3,71	5,96
7	1,89	2,36	3,50	5,40
8	1,86	2,31	3,36	5,04
9	1,83	2,26	3,25	4,78
10	1,81	2,23	3,17	4,59
11	1,80	2,20	3,11	4,44
12	1,78	2,18	3,05	4,32
13	1,77	2,16	3,01	4,22
14	1,76	2,14	2,98	4,14
15	1,75	2,13	2,95	4,07
16	1,75	2,12	2,92	4,01
17	1,74	2,11	2,90	3,96
18	1,73	2,10	2,88	3,92
19	1,73	2,09	2,86	3,88
20	1,73	2,09	2,85	3,85
21	1,72	2,08	2,83	3,82
22	1,72	2,07	2,82	3,79
23	1,71	2,07	2,81	3,77
24	1,71	2,06	2,80	3,74
25	1,71	2,06	2,79	3,72
26	1,71	2,06	2,78	3,71
27	1,71	2,05	2,77	3,69
28	1,70	2,05	2,76	3,66
29	1,70	2,05	2,76	3,66
30	1,70	2,04	2,75	3,65
40	1,68	2,02	2,70	3,55
60	1,67	2,00	2,66	3,46
120	1,66	1,98	2,62	3,37
∞	1,64	1,96	2,58	3,29