

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Л.В. Тогочинська

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ
ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ**

2025

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини

Кафедра психології та соціології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Магістра

на тему: «Резильєнтність як чинник розумової працездатності фахівців
соціальної сфери»

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

Л.В. Тогочинська

Керівник роботи: доцент кафедри психології
та соціології, к. психол. н., доц.

А. М. Османова

Рецензент: канд. психол. н.; ст. наук. співробітник,
доцент кафедри практичної психології
та соціальних технологій
Європейського університету

Т.І. Белавіна

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
Тогочинської Людмили Вікентіївни

1. Тема роботи: «Резильєнтність як чинник розумової працездатності фахівців соціальної сфери».

Керівник роботи: Османова А. М. – 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 – 100 сторінок (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): Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння сутності резильєнтності та розумової працездатності; виявити основні чинники, що зумовлюють рівень резильєнтності та розумової працездатності фахівців соціальної сфери; провести емпіричне дослідження серед працівників соціального захисту із застосуванням валідних психодіагностичних методик для оцінки зазначених показників; опрацювати та проаналізувати отримані емпіричні дані з метою встановлення характеру взаємозв'язку між рівнем резильєнтності та розумовою працездатністю працівників соціальної сфери; розробити та запропонувати практичні рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності й оптимізації розумової працездатності фахівців системи соціального захисту.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): 2 таблиці, 2 рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми, графіки)

6. Консультанти розділів:

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

7. Дата видачі завдання: «16»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	Апробація та опис 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	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	09.12.2025 р. – 10.12.2025 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат.	11.12.2025 р. – 14.12.2025 р.	
9	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	15.12.2025 р. – 17.12.2025 р.	
10	Захист кваліфікаційної роботи.	18.12.2025 р. – 21.12.2025 р.	

Здобувачка вищої освіти

Тогочинська Л.В.

Керівник роботи:

к. психол. н., доц.

Османова А. М.

РЕФЕРАТ

Текст – 100 с., рис. – 20 табл. – 7, літератури – 76 дж.

Дослідження присвячене вивченню взаємозв'язку між резильєнтністю та розумовою працездатністю працівників соціальної сфери, а також розробці ефективних психокорекційних заходів для підвищення психологічної стійкості фахівців соціального захисту. У першому розділі проаналізовано теоретичні підходи до вивчення резильєнтності, розглянуто детермінанти та механізми її формування, представлені концептуальні моделі, а також визначено значення резильєнтності як ключової професійної характеристики для фахівців соціальної сфери. Висвітлено взаємозв'язок резильєнтності та когнітивної працездатності, що забезпечує ефективність виконання професійних обов'язків у складних умовах.

Другий розділ присвячено емпіричному дослідженню особливостей резильєнтності та її взаємозалежності з показниками розумової працездатності працівників соціальної сфери. Використано методи психологічного оцінювання, емпіричні та статистичні підходи, що дозволили встановити рівні резильєнтності респондентів, виявити закономірності взаємозв'язку з когнітивними функціями та визначити фактори, які впливають на психоемоційний стан фахівців.

У третьому розділі представлено комплекс психокорекційних заходів для формування та розвитку резильєнтності, психологічної стійкості та ефективних копінг-стратегій працівників соціального захисту. Проаналізовано результати формуючого експерименту, який продемонстрував позитивну динаміку підвищення рівня резильєнтності та психоемоційного стану учасників, підтверджену статистично. Наведено методичні рекомендації щодо розвитку психологічної стійкості, самоогляду, емоційного інтелекту, планування робочого процесу, навичок комунікації та стратегії ефективного подолання професійних труднощів.

Практична значущість дослідження полягає у розробці рекомендацій, які можуть бути використані в роботі з працівниками соціальної сфери для підвищення їх психологічної стійкості, продуктивності та якості надання соціальних послуг. Теоретична цінність дослідження визначається систематизацією знань про резильєнтність як професійно значущу характеристику та її взаємозв'язок з когнітивною працездатністю.

Ключові слова: РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, РОЗУМОВА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ, ПРАЦІВНИКИ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ, ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА, ПРОФЕСІЙНА ЕФЕКТИВНІСТЬ.

ABSTRACT

Togochinska L.V. RESILIENCE AS A FACTOR OF COGNITIVE PERFORMANCE IN SOCIAL SECTOR PROFESSIONALS. – Kyiv, 2025.

The study is devoted to examining the relationship between resilience and cognitive performance of social sector employees, as well as developing effective psychocorrectional interventions to enhance the psychological stability of social protection specialists. The first chapter analyzes theoretical approaches to the study of resilience, explores its determinants and mechanisms of formation, presents conceptual models, and identifies resilience as a key professional characteristic for social sector specialists. The interrelation between resilience and cognitive performance, which ensures the effective execution of professional duties under challenging conditions, is highlighted.

The second chapter presents an empirical study of the characteristics of resilience and its relationship with the cognitive performance of social sector employees. Psychological assessment methods, empirical, and statistical approaches were used to determine the levels of resilience among respondents, identify patterns of its interrelation with cognitive functions, and determine factors influencing the psycho-emotional state of specialists.

The third chapter introduces a comprehensive set of psychocorrectional activities aimed at developing resilience, psychological stability, and effective coping strategies for social protection employees. The results of the formative experiment demonstrated positive dynamics in improving participants' resilience and psycho-emotional state, which were statistically confirmed. Methodological recommendations are provided for developing psychological stability, self-care, emotional intelligence, work planning, communication skills, and strategies for effectively managing professional challenges.

The practical significance of the study lies in the development of recommendations that can be applied in working with social sector employees to enhance their psychological stability, productivity, and the quality of social services. The theoretical value of the study is determined by the systematization of knowledge about resilience as a professionally significant characteristic and its relationship with cognitive performance.

Keywords: RESILIENCE, PSYCHOLOGICAL STABILITY, COGNITIVE PERFORMANCE, SOCIAL SECTOR EMPLOYEES, PSYCHOCORRECTIONAL PROGRAM, PROFESSIONAL EFFECTIVENESS.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ.....	14
1.1. Теоретичні підходи до дослідження феномену резильєнтності: детермінанти, механізми та концептуальні моделі.....	14
1.2. Резильєнтність як ключова професійна характеристика фахівців соціальної сфери.....	30
1.3. Взаємозв'язок резильєнтності та когнітивної працездатності фахівців соціальної сфери.....	35
Висновки до першого розділу.....	40
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ РЕЗИЛЬЄНТНІСТЮ ТА РОЗУМОВОЮ ПРАЦЕЗДАТНІСТЮ ПРАЦІВНИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ.....	42
2.1. Обґрунтування методів і методик дослідження взаємозв'язку резильєнтності та розумової працездатності працівників соціальної сфери..	42
2.2. Оцінка особливостей резильєнтності соціальних фахівців на основі психологічного та статистичного аналізу	52
2.3. Аналіз взаємозалежності рівня резильєнтності та показників розумової працездатності працівників соціальної сфери.....	62
Висновки до другого розділу	66
РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ПРАЦІВНИКІВ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ	69
3.1. Комплекс психокорекційних заходів для розвитку резильєнтності та емоційної стійкості фахівців соціального захисту	69
3.3. Методичні рекомендації для розвитку психологічної стійкості у фахівців соціального захисту.....	96
Висновки до третього розділу	98
ВИСНОВКИ	100
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	103

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасна соціально-політична ситуація в Україні зумовлює виникнення численних викликів, що суттєво впливають на психологічний стан громадян. Війна, постійна загроза ракетних ударів, артилерійських обстрілів, атак безпілотників, необхідність регулярного перебування в укриттях, а також переживання за власне життя та безпеку близьких створюють хронічне психоемоційне напруження. Такі умови формують середовище підвищеного стресу, у якому особливо вразливими є представники професій типу «людина – людина», зокрема працівники соціальної сфери. Їхня діяльність безпосередньо пов'язана з наданням допомоги іншим, що потребує високого рівня емоційної стійкості, когнітивної гнучкості та внутрішніх ресурсів для підтримання власної ефективності.

У контексті постійних соціальних і воєнних трансформацій особливої ваги набуває вивчення резильєнтності як здатності особистості адаптуватися до стресових подій, долати труднощі та відновлювати внутрішню рівновагу після впливу травматичних чинників. Резильєнтність виступає ключовою психологічною передумовою збереження професійної ефективності, психічного здоров'я та життєстійкості фахівців соціальної сфери. Водночас, розумова працездатність – як здатність підтримувати оптимальний рівень уваги, концентрації, мисленнєвої активності та продуктивності в умовах стресу – є невід'ємною характеристикою професійної компетентності соціальних працівників.

Таким чином, дослідження взаємозв'язку між резильєнтністю та розумовою працездатністю фахівців соціальної сфери має не лише теоретичне, а й значне практичне значення. Воно дає змогу визначити психологічні механізми, які сприяють ефективному функціонуванню спеціалістів у кризових ситуаціях, розробити заходи психологічної підтримки та профілактики професійного вигорання, а також оптимізувати систему підготовки кадрів соціального захисту населення.

Зв'язок між рівнем резильєнтності та розумовою працездатністю проявляється у здатності соціальних працівників ефективно діяти в умовах невизначеності, зберігати когнітивну ясність, ухвалювати зважені рішення та підтримувати конструктивну взаємодію з клієнтами навіть у критичних обставинах. Високий рівень резильєнтності забезпечує не лише психологічну стабільність, а й стійкість до професійних стресів, що, у свою чергу, сприяє підвищенню результативності їхньої діяльності.

Поняття резильєнтності набуло широкого поширення у психологічних дослідженнях другої половини XX століття. Перші системні підходи до його вивчення запропонували Е. Вернер, А. Мастен, Б. Бенард, М. Селігман та інші дослідники, які розглядали резильєнтність як динамічний процес подолання життєвих труднощів і збереження психічної рівноваги попри несприятливі обставини. В українській науковій традиції значний внесок у розроблення проблематики резильєнтності зробили З. Кіреєва, Т. Титаренко, О. Хамініч, Г. Лазос та інші вчені, які акцентували увагу на соціально-психологічних механізмах формування життєстійкості особистості в умовах суспільних змін і кризових подій.

Як зазначають Стівен М. Саутвік та Денніс С. Чарні, резильєнтність – це не лише здатність витримати життєві випробування, а й уміння зберегти, відновити та розвинути власне психічне здоров'я, особистісну цілісність і соціальні зв'язки після пережитих труднощів. З огляду на це, розвиток резильєнтності є важливою умовою професійної ефективності, психологічного благополуччя та стійкості працівників соціальної сфери, які щоденно мають справу з людським болем, травматичними історіями та високим рівнем соціальної відповідальності.

Отже, дослідження феномену резильєнтності в контексті розумової працездатності фахівців соціальної сфери є актуальним і соціально значущим завданням сучасної психологічної науки, що відповідає потребам воєнного та післявоєнного українського суспільства.

Об'єкт дослідження – резильєнтність та розумова працездатність у працівників соціального захисту.

Предмет дослідження – резильєнтність як чинник розумової працездатності фахівців соціальної сфери.

Мета дослідження полягає у з'ясуванні особливостей взаємозв'язку між рівнем резильєнтності та розумовою працездатністю фахівців соціальної сфери, а також у визначенні впливу цих характеристик на ефективність і результативність їхньої професійної діяльності.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння сутності резильєнтності та розумової працездатності;
2. виявити основні чинники, що зумовлюють рівень резильєнтності та розумової працездатності фахівців соціальної сфери;
3. провести емпіричне дослідження серед працівників соціального захисту із застосуванням валідних психодіагностичних методик для оцінки зазначених показників;
4. опрацювати та проаналізувати отримані емпіричні дані з метою встановлення характеру взаємозв'язку між рівнем резильєнтності та розумовою працездатністю працівників соціальної сфери;
5. розробити та запропонувати практичні рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності й оптимізації розумової працездатності фахівців системи соціального захисту.

Теоретична та методологічна основа дослідження Теоретичною базою цього дослідження слугують сучасні психологічні концепції, що розкривають сутність резильєнтності, розумової працездатності та їхній вплив на професійну діяльність працівників соціальної сфери. Поняття резильєнтності розглядається як здатність особистості ефективно долати труднощі, адаптуватися до стресових ситуацій і відновлювати внутрішню рівновагу після впливу несприятливих подій. Вагомий внесок у розроблення цього феномену зробили зарубіжні дослідники Е. Вернер, А. Мастен, Б.

Бенард, М. Селігман, С. Саутвік, Д. Чарні, які визначали резильєнтність як комплексну властивість, що забезпечує збереження психічної стабільності та продуктивності в умовах кризи.

В українській науковій школі проблему резильєнтності висвітлювали З. Кіреєва, Т. Титаренко, О. Хамініч, Г. Лазос та інші вчені, акцентуючи увагу на її значенні для підтримання психічного здоров'я, особистісного розвитку та життєстійкості в умовах соціальних змін. Теоретичні положення щодо розумової працездатності ґрунтуються на працях Б. Ананьєва, Л. Виготського, О. Леонтьєва, В. Моляко, С. Рубінштейна, у яких розкрито закономірності розвитку когнітивних процесів, регуляції уваги, мислення й діяльності людини в умовах інтелектуального навантаження.

Методологічною основою дослідження виступає системно-структурний підхід, який дає змогу розглядати резильєнтність і розумову працездатність як взаємозалежні елементи цілісної системи професійного функціонування особистості. Також застосовано діяльнісний підхід (Л. Виготський, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн), що дозволяє аналізувати професійну діяльність фахівців соціальної сфери як простір реалізації їхніх психологічних можливостей і ресурсів.

Дослідження спирається на принципи детермінізму, єдності свідомості та діяльності, особистісно орієнтованого підходу та ідеї гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу), які підкреслюють активну роль особистості у процесі саморегуляції, адаптації та професійного зростання.

Методологічне підґрунтя також доповнюють положення психології стресу та копінг-поведінки (Р. Лазарус, С. Фолкман), що пояснюють механізми впливу резильєнтності на збереження когнітивної стабільності, емоційної рівноваги та працездатності в умовах підвищеного навантаження.

Методи дослідження: *теоретичні методи* – аналіз, систематизація та узагальнення наукової літератури й інформаційних джерел з проблеми резильєнтності та розумової працездатності;

емпіричні методи – спостереження, бесіда, тестування, що дали змогу отримати первинні дані про психологічні особливості респондентів;

методи математичної статистики – для кількісної обробки та інтерпретації результатів емпіричного дослідження із використанням програмних засобів *Microsoft Excel, IBM SPSS Statistics* та *AIC «Я – психолог»*.

У межах дослідження було проведено психодіагностичне обстеження працівників соціальної сфери із застосуванням низки стандартизованих методик, а саме: методики дослідження вольової саморегуляції (А. Зверьков, Є. Ейдман); шкали резильєнтності Коннора – Девідсона (CD-RISC-10); теппінг-тесту для визначення властивостей нервової системи за психомоторними показниками; методики визначення стресостійкості та рівня соціальної адаптації (Т. Холмс, Р. Праге); методики дослідження аналітичності мислення «Числові ряди» (Е. Крепелін); методики оцінювання логічної та механічної пам'яті.

Наукова новизна дослідження полягає у поглибленні теоретичних уявлень про взаємозв'язок між резильєнтністю та розумовою працездатністю працівників соціальної сфери. У роботі розкрито специфіку впливу рівня психологічної стійкості на ефективність професійної діяльності, уточнено структуру та зміст поняття «резильєнтність» у контексті соціальної роботи. Вперше обґрунтовано та емпірично підтверджено роль резильєнтності як чинника підтримання оптимального рівня розумової працездатності у професійно напружених умовах діяльності працівників системи соціального захисту.

Теоретичне значення дослідження у поглибленні у поглибленні наукового розуміння взаємозв'язку між резильєнтністю та розумовою працездатністю як ключовими психологічними чинниками, що визначають ефективність професійної діяльності працівників соціальної сфери. Результати дослідження розкривають роль резильєнтності у підтриманні психічного ресурсу, стійкості до стресу та високої продуктивності в умовах емоційного навантаження. Отримані положення можуть слугувати основою для подальшої

теоретичної систематизації знань про психологічні механізми адаптації та професійного благополуччя фахівців соціальної сфери.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування його результатів для підвищення професійної ефективності працівників соціальної сфери. Розроблені рекомендації можуть використовуватися у психологічному супроводі та професійній підготовці кадрів з метою розвитку резильєнтності, покращення розумової працездатності та зміцнення стресостійкості. Отримані дані можуть слугувати основою для впровадження спеціалізованих програм психолого-педагогічної підтримки, спрямованих на збереження психічного здоров'я та підвищення продуктивності фахівців соціального захисту.

РОЗДІЛ 1. РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ

1.1. Теоретичні підходи до дослідження феномену резильєнтності: детермінанти, механізми та концептуальні моделі

Резильєнтність і розумова працездатність є взаємопов'язаними категоріями, що відображають психологічні, емоційні та когнітивні аспекти життєдіяльності людини. У сучасній психологічній науці феномен резильєнтності набуває дедалі більшої значущості, оскільки він розглядається як ключовий чинник адаптації особистості до складних умов життєвого середовища, подолання стресу та відновлення внутрішньої рівноваги після дії несприятливих чинників. Теоретичне осмислення цього феномену охоплює аналіз його сутності, детермінантів, механізмів формування та розвитку, а також узагальнення основних концептуальних підходів до його пояснення.

Серед провідних детермінант резильєнтності дослідники виокремлюють комплекс взаємопов'язаних психологічних, соціальних, емоційних і біологічних чинників. До психологічних належать особистісні риси, такі як оптимізм, самоефективність, емоційна стабільність, внутрішній локус контролю та здатність до рефлексії. Соціальні чинники охоплюють наявність підтримувального соціального оточення, зокрема сімейної, професійної чи дружньої підтримки, що сприяє формуванню почуття належності й безпеки. Емоційно-поведінкові детермінанти виражаються у сформованих стратегіях копінгу, тобто у способах конструктивного подолання стресових ситуацій, тоді як біологічні чинники пов'язані з особливостями нервової системи, гормонального регулювання та генетичної схильності до стресостійкості [72, с.154].

У межах теоретичних підходів до пояснення феномену резильєнтності сформувалися кілька провідних концепцій, кожна з яких акцентує увагу на різних аспектах цього явища. Так, теорія посттравматичного зростання (R. Tedeschi, L. Calhoun) розглядає резильєнтність як наслідок позитивних трансформацій особистості, що відбуваються після пережиття травматичного досвіду, та проявляються у зміні ціннісних орієнтацій, розширенні життєвих смислів і посиленні духовної зрілості. Екологічна системна теорія (U. Bronfenbrenner) інтерпретує резильєнтність у контексті взаємодії індивіда з різнорівневими середовищними системами (мікро-, мезо-, макро- та хроносистема), підкреслюючи вплив соціального контексту на формування стійкості. Натомість теорія стійкості-регуляції (M. Rutter) фокусується на динамічних механізмах внутрішньої саморегуляції, які дозволяють особистості ефективно відновлювати психічну рівновагу після впливу стресових чинників [16, с.21].

Отже, теоретичні засади дослідження резильєнтності забезпечують поглиблене розуміння її природи, структури та функціональних механізмів. Вони створюють підґрунтя для розроблення науково обґрунтованих психолого-педагогічних технологій і практичних програм, спрямованих на розвиток здатності до відновлення, адаптації й ефективного функціонування особистості в умовах невизначеності та стресових викликів. Поглиблене вивчення цього феномену сприяє не лише підвищенню індивідуальної резильєнтності, а й зміцненню психологічної стійкості колективів, організацій і суспільства в цілому.

У сучасній психологічній науці поняття «резильєнтність» (від англ. *resilience*) має складну міждисциплінарну природу та цікаву історію становлення. Термін був запозичений із фізики, де ним позначають властивість матеріалу повертатися до своєї первинної форми після деформації, спричиненої зовнішнім тиском, тобто здатність до відновлення структурної цілісності. У психологічному контексті це поняття набуло метафоричного

значення – як здатність особистості або системи відновлювати внутрішню рівновагу після стресових чи кризових подій.

Починаючи з другої половини ХХ століття, резильєнтність стає предметом активних наукових пошуків, зокрема у сфері психології розвитку, клінічної психології, психотерапії, педагогіки та соціальної роботи. Дослідження феномену охоплюють питання його природи, структури, чинників формування, психопрофілактичних механізмів і шляхів розвитку. Як зазначає Е. Грішин, резильєнтність є багатовимірним інтегративним утворенням, що поєднує особистісні властивості, емоційно-вольові ресурси, соціальні зв'язки та когнітивно-поведінкові стратегії подолання труднощів [23, с. 65].

В українській психологічній та соціальній літературі термін *resilience* не має усталеного перекладу, тому використовується низка близьких за змістом понять: «стресостійкість», «життєстійкість», «життєздатність», «психологічна стійкість», «стійкість до травми». Ці поняття акцентують різні аспекти феномену – від адаптаційних механізмів реагування на стрес до ресурсного потенціалу особистості у подоланні втрат, криз і травматичних подій. Останніми роками у наукових публікаціях усе частіше зустрічається переклад *resilience* як «пружність», зокрема у виразі «психологічна пружність», що відображає динамічний характер цього явища – здатність психіки зберігати гнучкість, адаптивність і водночас стійкість у мінливих умовах [68, с. 48].

Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), *резильєнтність* трактується як здатність людини справлятися зі складними життєвими ситуаціями, використовуючи власні внутрішні ресурси та підтримку зовнішнього середовища. Це не вроджена властивість, а динамічний процес, який розвивається під впливом так званих захисних факторів – сприятливих соціальних умов, позитивного емоційного клімату, ефективних копінг-стратегій та адаптивних моделей поведінки [20, с. 42].

Оскільки на сьогодні в українській мові не існує єдиного усталеного відповідника поняття *resilience*, у межах даного дослідження

використовується термін «резильєнс», що дозволяє точніше передати його змістовну багатогранність. При цьому близьким за суттю є поняття «життєстійкості», яке вперше було системно описане у працях С. Мадді та С. Кобейса. Згідно з їхніми дослідженнями, життєстійкість – це особистісна характеристика, що відображає загальний рівень психічного здоров'я, позитивного ставлення до життя та готовності діяти в умовах невизначеності [77, с. 168]. Вона є інтегральним показником внутрішньої зрілості особистості, її ціннісних орієнтацій і переконань, що визначають спосіб сприйняття труднощів і ставлення до них.

Науковці виділяють три основні компоненти життєстійкості:

залученість (*commitment*) – переконання в тому, що активна участь у житті та діяльності дозволяє людині знаходити смисл, задоволення й цінність у будь-яких подіях;

контроль (*control*) – відчуття власної відповідальності й впевненості у можливості впливати на перебіг подій, навіть у складних обставинах;

прийняття виклику (*challenge*) – готовність сприймати труднощі не як загрозу, а як можливість для зростання, саморозвитку та набуття нового досвіду.

Таким чином, як резильєнтність, так і життєстійкість відображають активну позицію особистості щодо подолання стресу. Це не просто пасивна витривалість, а цілеспрямований процес пошуку нових можливостей, адаптації та збереження цілісності в умовах змін.

Контроль (*control*), за концепцією С. Мадді, відображає глибоке переконання особистості у власній здатності впливати на перебіг подій та результати власної діяльності. Цей компонент життєстійкості ґрунтується на установці, що навіть у несприятливих чи невизначених обставинах людина має можливість діяти активно, приймати рішення та спрямовувати своє життя у бажаному напрямі. Для індивіда з розвиненим почуттям контролю характерне усвідомлення особистої відповідальності за власний вибір і

результат, віра у значущість власних зусиль, що формує базу для адаптивної поведінки та внутрішньої автономії.

Прийняття ризику (challenge) – це ще один фундаментальний компонент життєстійкості, який передбачає позитивне ставлення до змін і труднощів. Він відображає переконання в тому, що будь-який досвід – як позитивний, так і негативний – є джерелом розвитку, розширення життєвих можливостей і самопізнання. Людина з високим рівнем цього показника сприймає проблемні ситуації не як загрозу чи поразку, а як виклик, що відкриває шлях до особистісного зростання, удосконалення та розширення власних компетенцій [62, с. 15].

Виходячи з результатів багаторічних досліджень, С. Мадді дійшов висновку, що життєстійкість є інтегральною особистісною рисою, яка визначає ефективність процесу подолання життєвих труднощів. Вона виступає своєрідним психологічним ресурсом, що забезпечує гармонійне поєднання емоційної врівноваженості, когнітивної гнучкості та активної поведінкової позиції в умовах стресу. Саме завдяки життєстійкості особистість здатна не лише адаптуватися до несприятливих обставин, але й трансформувати їх у можливості для подальшого розвитку [75, с. 558].

На сучасному етапі історію вивчення феномену резильєнтності прийнято умовно поділяти на кілька ключових періодів. Перший з них пов'язаний із виокремленням основних рис та характеристик резильєнтної особистості, а також із пошуком умов і захисних факторів, що сприяють формуванню цієї здатності. Значний внесок у становлення концепції зробили такі дослідники, як М. Раттер і Н. Гармезі, які визначили три головні рівні захисних чинників резильєнтності:

Сімейні особливості – емоційна підтримка, стабільність і згуртованість родини, які створюють безпечне середовище для розвитку дитини;

Індивідуальні психологічні характеристики – рівень самооцінки, самоєфективність, емоційна стабільність, здатність до саморегуляції;

Соціальне середовище – наявність позитивних соціальних контактів, підтримки з боку однолітків, педагогів, громади, що забезпечує відчуття належності та соціальної інтеграції [76, с. 431].

Починаючи з 1940-х років XX століття, Н. Гармезі розпочав масштабне дослідження, спрямоване на вивчення людських компетентностей і механізмів їх розвитку у контексті подолання психічних розладів. У межах проєкту «Компетентність» він досліджував взаємозв'язок між батьківськими компетенціями, соціальними умовами життя та рівнем стійкості дітей до несприятливих впливів. Саме у цей період у науковий обіг уперше було введено поняття «компетентність», «захисні фактори» та «резильєнс», що поклало початок систематичному аналізу цього феномену в межах психології розвитку та соціальної психології [74].

Вагомий внесок у теоретичне осмислення проблеми зробив також М. Раттер, який висунув гіпотезу про те, що спадковість відіграє суттєву роль у формуванні індивідуальних особливостей особистості, включно з інтелектуальним розвитком, емоційною стабільністю та адаптивністю дітей. Водночас він довів, що зовнішні фактори середовища, зокрема шкільне оточення, є не менш важливими у становленні резильєнтності. Раттер підкреслював, що саме навчальний простір, побудований на підтримці, співпраці та позитивній мотивації, може виконувати функцію потужного захисного фактора, сприяючи розвитку у дітей впевненості у власних силах, мотивації досягнення, самоповаги та здатності до конструктивної соціальної взаємодії [71, с. 24].

Таким чином, ранні дослідження резильєнтності заклали підґрунтя для подальшого розуміння її як багаторівневого феномену, який формується на перетині індивідуально-психологічних особливостей, соціального досвіду та середовищних впливів. Подальші наукові пошуки спрямувалися на вивчення динамічних процесів розвитку резильєнтності, її функцій у подоланні стресу, а також можливостей формування та підвищення цього ресурсу у різних вікових і соціальних групах.

У наукових дослідженнях 1980-х років процес концептуалізації поняття резильєнтності зазнав подальшого розвитку. Основна увага вчених того часу зосереджувалася на з'ясуванні природи захисних факторів та умов їх формування. У межах цих підходів резильєнтність розглядалася як результат взаємодії сімейних компетенцій, передусім батьківських, із соціальним контекстом розвитку дитини. Було встановлено, що рівень резильєнтності дітей значною мірою залежить від стилю виховання, емоційного клімату в родині, здатності батьків до підтримки, прийняття та формування у дітей почуття безпеки й самоповаги. Таким чином, батьківська компетентність визначалася як первинне джерело формування резильєнтної поведінки у дітей.

Другий етап розвитку наукових досліджень феномену резильєнтності відкривають праці Еммі Вернер та Рут Сміт, які започаткували довготривале емпіричне вивчення цього явища [28, с. 69]. Їхнє фундаментальне лонгітюдне дослідження, розпочате у 1971 році на острові Кауаї (Гаваї), стало одним із перших системних спостережень за розвитком дітей, які зростали в умовах підвищеного ризику. Метою дослідження було виявити, яким чином діти та дорослі здатні справлятися зі стресом, спричиненим соціально-культурними потрясіннями чи несприятливими життєвими обставинами.

Результати дослідження виявилися надзвичайно показовими: серед учасників, які з раннього віку зазнавали дії численних стресових чинників – пренатальних і післяпологових ускладнень, низького матеріального рівня сім'ї, низької освіченості батьків, алкоголізму, високого рівня конфліктності в родині – близько третини дітей продемонстрували успішну адаптацію в дорослому віці. Саме ці діти зберегли психічну рівновагу, досягли соціальної зрілості та проявили високий рівень внутрішньої мотивації до розвитку попри несприятливі умови. На основі цих результатів Вернер і Сміт увели в науковий обіг поняття «еластичність психіки», під яким вони розуміли здатність людини зберігати психологічну рівновагу, відновлювати внутрішні ресурси та продовжувати розвиток після пережитих труднощів [70, с. 174].

Третій етап еволюції досліджень феномену резильєнтності позначився переходом від опису до вивчення механізмів формування та розвитку резильєнс-якостей, зокрема у дітей. У центрі наукової уваги опинилися психологічні ресурси особистості (самооцінка, самоефективність, оптимізм, емоційна регуляція), соціальні ресурси спільноти (соціальна підтримка, приналежність до групи, культурні цінності) та взаємозв'язки між ними. Резильєнтність почала розглядатися не лише як вроджена або стабільна риса, а як динамічний процес, що розвивається у взаємодії індивіда із соціальним середовищем і під впливом позитивних міжособистісних відносин [63, с. 205].

Четвертий етап розвитку теорії резильєнтності характеризується зміщенням акценту на індивідуально-особистісний вимір цього феномену. Дослідники розглядали резильєнтність як унікальну здатність людини знаходити власні шляхи до внутрішніх і зовнішніх ресурсів психічного здоров'я, підтримувати адекватне функціонування, соціальну активність та відчуття смислу життя навіть у складних життєвих умовах. На цьому етапі поняття *resilience* стали ототожнювати з такими категоріями, як «потенціал», «життєві ресурси», «поведінковий потенціал», «надія», «підтримуючі стосунки», «включеність у соціум» та «сенси життя». Таким чином, резильєнтність почала розглядатися як ознака психологічного здоров'я, соціальної зрілості та внутрішньої гармонії особистості [61, с. 96].

П'ятий етап досліджень феномену резильєнтності тісно пов'язаний із розвитком екологічного підходу Ю. Бронфенбреннера, який розглядав людину як частину багаторівневої системи соціальних взаємодій. У межах цього підходу науковці зосередили увагу на аналізі взаємозв'язків між індивідом та середовищем, що визначають рівень його стійкості. Екологічна модель Бронфенбреннера включала кілька концентричних систем – мікросистему (сім'я, школа, близьке оточення), мезосистему (взаємодія між мікросистемами), екзосистему (ширший соціальний контекст, наприклад, умови праці батьків чи соціальна політика), макросистему (культурні норми, цінності, традиції) та хроносистему (вплив часу та історичних змін на розвиток

особистості). У контексті резильєнтності така модель дозволила дослідникам зрозуміти, що стійкість формується не лише на рівні індивіда, а й у межах його соціального оточення, яке забезпечує або, навпаки, обмежує доступ до ресурсів психологічного благополуччя.

У цілому, еволюція наукових підходів до вивчення резильєнтності від початкових описових моделей до інтегративних екологічних концепцій засвідчує поступовий перехід від уявлення про резильєнс як вроджену властивість особистості до розуміння його як багаторівневого процесу розвитку, зумовленого взаємодією особистісних, соціальних і культурних чинників.

Подальший розвиток досліджень феномену резильєнтності відбувався у межах п'ятого етапу, який позначився переходом до екологічного підходу, що його запропонував Ю. Бронфенбреннер. У цьому контексті науковці зосередили увагу на виявленні ризиків і ресурсів, що забезпечують адаптацію та благополуччя дітей у періоди соціально-економічної нестабільності, зокрема під час економічних спадів. Уперше в межах лонгітюдних досліджень було зроблено акцент на широкому соціальному контексті функціонування особистості, який охоплює не лише міжособистісні, а й економічні та етнокультурні чинники, що впливають на розвиток резильєнтності [60, с. 647].

Лише з 1990-х років наукова спільнота почала активно поєднувати психологічні та фізіологічні аспекти резильєнтності, що дозволило розглядати її як системне явище, в якому взаємодіють нейробіологічні, когнітивно-емоційні та соціальні механізми [37, с. 254].

На сучасному етапі резильєнтність трактується у міждисциплінарному контексті – як у психології, так і в галузях освіти, бізнесу, соціальної роботи, військової справи тощо. Попри різні підходи, більшість досліджень об'єднує спільний фокус на двох ключових поняттях: труднощі (випробування, стресові події, кризи) та успішна адаптація (здатність ефективно долати ці труднощі, зберігаючи особистісну цілісність і продуктивність) [54, с. 87].

Сучасні наукові концепції резильєнтності розвиваються у кількох взаємопов'язаних напрямках, серед яких провідними є: концепція благополуччя, соціально-екологічна модель, теорія сильних сторін особистості.

У межах концепції благополуччя резильєнтність розглядається як одна з основних передумов здорового функціонування людини. Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я – це стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад. Психічне здоров'я, у свою чергу, передбачає такий рівень гармонії, за якого людина здатна реалізовувати власний потенціал, ефективно долати життєві стреси, продуктивно працювати та робити внесок у розвиток своєї спільноти [49, с. 105].

У ширшому розумінні благополуччя визначається як стан задоволення базових людських потреб, що охоплюють сім взаємопов'язаних груп:

біологічні та фізіологічні потреби;

матеріальні;

психічні;

емоційні;

соціальні;

культурні;

духовні [52, с. 97].

Ці потреби не мають жорсткої ієрархії (як, наприклад, у моделі А. Маслоу), проте їхнє комплексне задоволення створює умови для гармонійного розвитку, емоційної рівноваги та повноцінного функціонування людини [25, с. 173].

Інший підхід – соціально-екологічна модель резильєнтності – розглядає її як динамічний процес взаємодії між особистістю та середовищем. Згідно з цією моделлю, резильєнтність полягає у здатності використовувати доступні ресурси для підтримки благополуччя на різних рівнях соціальної системи:

індивідуальному – особистісні риси, психологічні ресурси, навички саморегуляції;

сімейному або мікросоціальному – підтримка з боку близького оточення;

громадському (мезорівень) – ресурси місцевої спільноти, освітніх і соціальних інституцій;

суспільному (макрорівень) – культурні, економічні та політичні умови, що формують контекст життєдіяльності особистості.

По-третє, резильєнтність розглядається також у контексті теорії сильних сторін, що широко застосовується у практиці соціальної роботи. Цей підхід ґрунтується на позитивній парадигмі сприйняття особистості, яка розглядає людину не лише як носія проблем чи дефіцитів, а насамперед як джерело внутрішніх ресурсів, потенціалу та можливостей для самозцілення і розвитку.

Ключовими категоріями теорії сильних сторін є:

Наснаження (empowerment) – орієнтація на підтримку базових фізіологічних потреб та життєвих систем організму, що сприяє покращенню когнітивного функціонування, емоційного стану та підвищенню суб'єктивного відчуття контролю над власним життям.

Резильєнтність (resilience) – сукупність знань, умінь і навичок, які формуються в процесі подолання життєвих труднощів і сприяють ефективному відновленню життєдіяльності особистості після стресових або травматичних подій.

У межах цього підходу підкреслюється, що відновлення життєвого функціонування індивіда після кризи або надзвичайної ситуації можливе насамперед завдяки використанню вже наявних ресурсів – фізичних, психологічних, соціальних, духовних, – які забезпечують його стійкість і здатність до адаптації [39, с. 79].

Таким чином, резильєнтність трактується як здатність організму, особистості або соціальної спільноти зберігати рівновагу, цілісність і функціональну ефективність у складних, кризових або стресогенних умовах, а

також не лише адаптуватися до змін, але й використовувати їх як потенціал для розвитку.

У наукових колах триває дискусія щодо природи резильєнтності – чи є вона сталою особистісною рисою чи динамічним процесом, який розгортається у взаємодії людини з довкіллям. Водночас існує спільна позиція, згідно з якою резильєнтність інтегрує в собі риси, процеси та результати адаптації, що дозволяє розглядати її як багаторівневий психологічний конструкт, який описує механізми збереження цілісності особистості після переживання травматичних подій або тривалих стресів [22, с. 49].

Резильєнтність формується та розвивається внаслідок активної взаємодії людини з її соціальним середовищем і залежить від системи стосунків, підтримки, культурних і соціальних норм. Тому вона не є сталою чи абсолютною якістю – її рівень може змінюватися залежно від життєвих обставин, досвіду, віку та контексту.

Підхід, заснований на ідеї резильєнтності, розглядає життя як еволюційний процес, у якому існує декілька альтернативних шляхів подолання труднощів. У разі дефіциту певних ресурсів (емоційних, когнітивних, соціальних) індивід може компенсувати їх за допомогою інших, що значно розширює його адаптаційні можливості та сприяє гнучкості поведінки і мислення.

Отже, резильєнтність можна визначити як здатність людини або системи відновлюватися після впливу стресу, травматичних подій чи негативних факторів, а також адаптуватися й розвиватися внаслідок отриманого досвіду. Етимологічно термін походить від англійського слова *resilience*, що означає «повертатися до початкової форми» або «відновлювати форму після деформації» [73, с. 37].

Резильєнтність включає здатність особистості ефективно реагувати на життєві виклики, переборювати труднощі, відновлюватися після негативних подій та набувати нові навички й ресурси, необхідні для позитивного функціонування в майбутньому. Вона виступає ключовою якістю, яка дозволяє

долати перешкоди, справлятися зі стресовими ситуаціями та зберігати психічне й фізичне благополуччя [57, с. 127].

У науковій літературі резильєнтність розглядають як динамічний процес подолання негативних наслідків травматичних подій, що включає не лише адаптацію та відновлення, але й уникнення потенційно шкідливих траєкторій розвитку, пов'язаних із ризиками. Так, Г. Лазос (2018) виділяє основні складові динамічного процесу резильєнтності:

Контакт із несприятливими подіями або факторами ризику;

Активацію захисних факторів та їхню взаємодію з факторами уразливості;

Результативне формування резильєнтності або, у протилежному випадку, розвиток патологічних моделей реагування психіки [10, с. 248].

Лазос також наводить приклад визначення Ф. Лозеля, який трактує резильєнтність як здатність людини або соціальної системи будувати нормальне та повноцінне життя в складних умовах. Незважаючи на зовнішню простоту цього визначення, науковець підкреслює, що концепція резильєнтності значно ширша за поняття «подолання» і охоплює комплексні механізми відновлення та розвитку [32, с. 26].

Аналіз сучасних досліджень демонструє, що резильєнтність особистості науковці розглядають насамперед як здатність адаптуватися до змін у різних життєвих контекстах. Проблематику формування і розвитку резильєнтності вивчали такі дослідники, як Д. Ассонов, С. Ваніштендаль, Е. Грішин, А. Коен, Л. Кемпбелл-Сіллс, О. Кокун, Г. Лазос, Т. Мельничук, А. Мосек, С. Хобфолл, Л. Царенко, А. Федер, О. Хаустова, В. Чернобровкін, І. Шаповал, Н. Школіна, М. Унгар та інші [4, с. 128].

У сучасній психології виділяють декілька підходів до вивчення резильєнтності, серед яких найбільш поширені когнітивний, конструктивістський та екологічний.

Когнітивний підхід акцентує увагу на дослідженні механізмів саморегуляції емоцій і поведінки в стресових умовах, а також на ефективних

психотехнологіях, спрямованих на підвищення стресостійкості. Особлива увага приділяється розвитку компетенцій, що сприяють формуванню резильєнтності, таких як когнітивна гнучкість, самоконтроль, здатність до конструктивного переосмислення стресових ситуацій та вироблення адаптивних стратегій поведінки.

Конструктивістський підхід розглядає резильєнтність як процес активного конструювання сенсу власного життя в умовах труднощів, де особистість перебудовує своє сприйняття стресових подій, використовуючи внутрішні ресурси та соціальну підтримку.

Екологічний підхід акцентує роль взаємодії особистості з соціальним та культурним середовищем, підкреслюючи значення сім'ї, громади, інституцій та суспільних ресурсів у формуванні та підтримці стійкості індивіда.

Таким чином, резильєнтність постає як багаторівневий та динамічний конструкт, який інтегрує психічні, соціальні та поведінкові механізми адаптації, відновлення та розвитку особистості у складних життєвих умовах.

Дослідник Ф. Лозель визначає резильєнтність як здатність індивіда або соціальної системи підтримувати нормальний, повноцінний спосіб життя в умовах значних життєвих труднощів. Він підкреслює, що концепція резильєнтності охоплює не лише сам процес «подолання» стресових ситуацій, а й передбачає досягнення позитивного результату навіть за наявності високих ризиків, при цьому зберігаючи ключові характеристики особистості [24, с.88]. Аналізуючи різні підходи до визначення феномену резильєнтності, О. Хамініч акцентує увагу на тому, що його розуміння можливе в контексті таких наукових категорій, як «адаптація» та «саморегуляція» [38, с.79].

Сучасні наукові дослідження виділяють два основні підходи до трактування резильєнтності:

Резильєнс як індивідуальна характеристика (ego-resiliency). У цьому підході резильєнтність розглядається як риса особистості та своєрідний захисний механізм проти життєвих негараздів. Вона проявляється у гнучкості поведінки, кмітливості, винахідливості та стійкості характеру, а також у

здатності швидко пристосовуватися до змін у зовнішньому середовищі [21, с.27].

Резильєнс як динамічний процес (resilience). У цьому випадку резильєнтність трактується як безперервний та активний процес позитивної адаптації до проблемних або кризових ситуацій. Такий підхід підкреслює розвиток нових ресурсів та механізмів відновлення, причому динаміка цього процесу може бути нерівномірною і залежить від виникнення нових життєвих ризиків [46, с.231].

На відміну від резильєнтності, розумова працездатність розглядається як здатність мозку ефективно функціонувати та обробляти інформацію. Вона включає когнітивні процеси, такі як концентрація уваги, аналітичне мислення, пам'ять, прийняття рішень та розв'язання проблем. Розумова працездатність є важливим фактором успішності у навчальній, професійній та повсякденній діяльності, оскільки відображає загальну когнітивну ефективність та психічну продуктивність особистості при виконанні різних завдань [17, с.22].

Сучасні соціально-економічні умови в Україні негативно впливають на стан здоров'я населення. Розумова працездатність виступає провідним показником активного функціонування психіки, що відображає її основні властивості, такі як увага, сприймання, мислення, пам'ять та інші когнітивні процеси.

Зокрема, Р. М. Баєвський визначає розумову працездатність як обсяг розумової роботи, який може бути виконаний без зниження функціонального рівня організму, встановленого як оптимальний для конкретного індивіда. О. О. Навакатікян зазначає, що працездатність слід розглядати як рівень ефективної діяльності, який досягає свого максимуму, не завдаючи шкоди здоров'ю. В. В. Кальніш трактує працездатність як потенційну здатність людини виконувати максимальний обсяг роботи за умови підтримання сприятливого функціонального стану організму. Дослідження Я. В. Крушельницької в галузі фізіології та психології праці показали, що загальний рівень працездатності конкретної особистості, як максимально можливий

психофізіологічний потенціал, визначається низкою факторів: станом здоров'я, м'язовою силою й витривалістю та їх взаємним співвідношенням, характеристиками нервових процесів (сила, рухливість, врівноваженість), біоелектричними процесами й резервами організму, а також психічними функціями [13, с.58].

Аналіз цих досліджень дозволяє зробити висновок, що резильєнтність і розумова працездатність є взаємозалежними характеристиками особистості, які можуть впливати одна на одну та взаємодіяти в процесі адаптації до складних умов життя. Основні аспекти їх взаємозв'язку можна сформулювати так:

Здатність до адаптації. Резильєнтна особистість демонструє високу здатність ефективно пристосовуватися до стресових та змінних життєвих ситуацій, що позитивно впливає на рівень розумової працездатності. Водночас високий рівень розумової працездатності сприяє швидкій реакції на нові виклики та ефективній адаптації до змін у зовнішньому середовищі.

Саморегуляція. Резильєнтність та розумова працездатність тісно пов'язані зі здатністю особистості саморегулювати свої емоції, думки та поведінку. Розумова працездатність забезпечує чітке мислення, контроль емоцій та прийняття раціональних рішень, що, у свою чергу, підвищує рівень резильєнтності в умовах стресу та невизначеності.

Психологічний стан. Резильєнтність і розумова працездатність взаємно впливають на психологічний стан особистості. Високий рівень резильєнтності сприяє зниженню рівня стресу та підтриманню позитивного психологічного стану, що, у свою чергу, підвищує ефективність когнітивних функцій і розумову працездатність.

Стратегії копіngu. Як резильєнтність, так і розумова працездатність пов'язані із застосуванням ефективних стратегій подолання труднощів (копіngu). Резильєнтна особистість розвиває та використовує позитивні, адаптивні стратегії копіngu, що підвищує її психологічну стійкість. Водночас високий рівень розумової працездатності допомагає особі ефективно

визначати та застосовувати такі стратегії, підтримуючи її резильєнтність [15, с.18].

Таким чином, резильєнтність і розумова працездатність перебувають у взаємодії та взаємопідтримці, формуючи психологічні ресурси та навички, необхідні для подолання життєвих труднощів і забезпечення стійкості особистості. Висока резильєнтність дозволяє ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, підтримувати ясність мислення, контроль емоцій та прийняття раціональних рішень. Водночас розумова працездатність сприяє зниженню рівня стресу й підтриманню позитивного психологічного стану, що підсилює здатність особистості до резильєнтної поведінки [77, с.198].

1.2. Резильєнтність як ключова професійна характеристика фахівців соціальної сфери

Резильєнтність у професійній діяльності фахівців сфери соціального захисту виступає ключовою рисою, що визначає ефективність їх роботи та взаємодії з клієнтами. У цьому контексті резильєнтність розглядається як здатність фахівців ефективно протистояти стресовим та непередбачуваним ситуаціям, зберігаючи високий рівень професійного функціонування та психічного й фізичного здоров'я [59, с.298].

Серед основних аспектів, що надають резильєнтності професійної значущості, варто виділити емоційну стійкість. Фахівець повинен вміти контролювати власні емоції та адекватно реагувати на стресові чинники, не втрачаючи продуктивності та якості роботи. Не менш важливим є розвиток здатності до співчуття та емпатії, що дозволяє глибше розуміти почуття та потреби клієнтів, сприяючи формуванню довірчих відносин і наданню ефективної підтримки.

У сфері соціального захисту часто виникають непередбачувані ситуації, тому резильєнтні фахівці повинні бути готові до швидкої адаптації до змінних умов. Вони мають володіти розвиненими стратегіями копінгу, що дозволяють ефективно долати стрес і відновлювати емоційний баланс, а також постійно працювати над саморозвитком, підвищенням професійної компетентності та вдосконаленням практичних навичок [26, с.33].

Працівник соціального захисту – це професіонал, який надає підтримку та допомогу людям у різних сферах діяльності: соціальні служби, дитячі будинки, заклади соціального обслуговування, медичні установи, неприбуткові організації тощо. Він забезпечує реалізацію соціальних програм, надає консультації та інформаційну підтримку, сприяє вирішенню соціальних проблем і допомагає людям отримати доступ до соціальних послуг [18, с.30].

Психологічний зміст поняття «резильєнтність» інтегрує дослідження психологічної стійкості, стресостійкості, життєстійкості та життєздатності не лише в загальнотеоретичному плані, а й у контексті практичного застосування психологічного знання, що дозволяє більш цілісно оцінювати професійні та особистісні ресурси фахівця [58, с.162].

Робота працівника соціального захисту передбачає високу здатність до емпатії, ефективне спілкування з людьми, що мають різні потреби та проблеми, а також розвинені аналітичні та організаційні навички. Працівники цієї сфери відіграють важливу роль у формуванні безпечного та стабільного соціального середовища, особливо в умовах сучасних викликів, зокрема у воєнний час. Вони надають необхідну допомогу та підтримку, сприяючи мінімізації негативного впливу війни на життя громадян, а також процесу їх відновлення та соціальної реінтеграції [8, с.42].

Метою діяльності працівника соціального захисту є підвищення якості життя осіб, які потребують допомоги, та забезпечення їхньої соціальної підтримки й захисту. Працівники цієї сфери сприяють зміні життєвої ситуації індивідів та сімей, допомагають їм адаптуватися до викликів і складнощів, з

якими вони зіштовхуються, та беруть участь у формуванні більш справедливого й благополучного суспільства [5, с.47].

Резильєнтність працівників соціального захисту формується під впливом різноманітних факторів, серед яких особливе значення має професійна підготовка. Наявність необхідних знань, навичок та компетенцій у сфері соціального захисту забезпечує розуміння робочих завдань, ефективну адаптацію до вимог професії та продуктивне виконання службових обов'язків. Професійна підготовка сприяє підвищенню психологічної стійкості та резильєнтності працівників у ситуаціях високого стресу або професійного вигорання і може включати навчальні програми з психосоціальної підтримки та методів самозахисту.

Сфера соціального захисту постійно змінюється, тому працівники повинні бути готові до нових викликів і тенденцій. Постійне підвищення кваліфікації, участь у семінарах, конференціях та інших професійних заходах дозволяє оновлювати знання та вдосконалювати практичні навички, що є важливим чинником підтримки їх професійної ефективності та резильєнтності [14, с.11].

Емоційна та соціальна підтримка. Наявність підтримки з боку керівництва, колег та близьких осіб сприяє здатності працівників соціального захисту ефективно долати виклики та стресові ситуації, що супроводжують їхню діяльність. Така підтримка допомагає впоратися з емоційним навантаженням, підтримує емоційне благополуччя та сприяє зниженню рівня стресу. Крім того, важливим аспектом є усвідомлення значення балансу між професійним та особистим життям. Формування робочого графіка, який передбачає достатній час для відпочинку та самозбереження, дозволяє зменшити ризик професійного вигорання та підтримати психологічну стійкість працівника [71, с.22].

Саморефлексія та саморозвиток. Здатність аналізувати власні дії, усвідомлювати свої емоції та думки, а також активно працювати над професійним розвитком сприяє формуванню та зміцненню резильєнтності.

Усвідомлення власних сильних і слабких сторін, цінностей, потреб та меж дозволяє працівникам соціального захисту ефективніше управляти емоційними станами та стресовими ситуаціями, підтримуючи власну психологічну стійкість. Цей процес включає постійне навчання, участь у тренінгах і розвиток самоусвідомлення [19, с.151].

Гнучкість та адаптивність. Здатність швидко пристосовуватися до змінних умов, коригувати робочі підходи та стратегії, а також шукати креативні рішення сприяє підвищенню резильєнтності у сфері соціального захисту. Відчуття контролю над власною роботою та життям, здатність до самокерування й прийняття відповідальності за власні дії дозволяють підтримувати психологічну стійкість навіть у складних умовах [19, с.151].

Самозбереження та самозахист. Врахування власних потреб, встановлення особистих меж і підтримка фізичного та психологічного благополуччя є ключовими чинниками збереження резильєнтності. Професійна діяльність у сфері соціального захисту часто потребує значних емоційних витрат, тому вміння відокремлювати роботу від особистого життя та делікатно відмовляти у випадках перевантаження сприяє підтриманню психологічної стійкості працівника.

Розуміння власних меж та дотримання режиму відпочинку сприяють запобіганню професійному вигоранню. Забезпечення фізичного та психологічного здоров'я є ключовим елементом самозбереження. Регулярний відпочинок, збалансоване харчування, фізична активність та підтримка здорових соціальних взаємин допомагають зберігати енергію й підтримувати стабільний емоційний стан. Взаємний обмін досвідом, колективна підтримка та можливість обговорювати труднощі зменшують негативний вплив стресу та покращують самопочуття працівників [2, с.297].

Розвиток навичок саморефлексії та залучення психологічної підтримки є додатковими ресурсами для збереження резильєнтності. Консультації з психологом або фахівцем із психосоціальної підтримки допомагають ефективно управляти стресом, розробляти стратегії самозахисту та

вирішувати емоційні труднощі. Регулярні періоди відпочинку та відпустки є важливими для відновлення енергії та підтримки психологічного балансу, що дозволяє віддалитися від роботи та зосередитися на власних потребах [6, с.17]. У цілому, самозбереження та самозахист є необхідними для підтримки психологічного благополуччя та професійної резильєнтності, запобігання вигоранню, збереження мотивації та ефективності працівників соціального захисту [66, с.114].

Формування позитивної установки, віра у власні можливості та здатність бачити перспективи у складних ситуаціях сприяє підтриманню резильєнтності навіть в умовах високого стресу. Позитивне мислення допомагає працівникам соціального захисту ефективніше управляти стресом, змінювати сприйняття проблемних ситуацій та знаходити конструктивні шляхи їх подолання. Оптимістичний підхід дозволяє розглядати перешкоди як тимчасові та стимулює пошук нових рішень. Розвиток позитивного мислення сприяє гнучкості та креативності мислення, що підвищує здатність ефективно вирішувати проблеми в роботі та взаємодії з клієнтами, а також створює сприятливу робочу атмосферу [67, с.107].

Крім того, зазначені якості можуть позитивно впливати на клієнтів працівників соціального захисту та одночасно підтримувати їхню власну резильєнтність. Важливо зберігати реалістичний підхід, усвідомлювати виклики та складнощі, які виникають у процесі виконання професійних обов'язків. Баланс між позитивним мисленням та реалізмом є ключовим для ефективної діяльності у сфері соціального захисту [43, с.93].

Таким чином, резильєнтність працівників соціального захисту формується під впливом низки взаємопов'язаних факторів. Професійна підготовка забезпечує ефективне виконання службових обов'язків. Емоційна та соціальна підтримка з боку керівництва, колег і близьких осіб сприяє розвитку стійкості та зменшенню стресового навантаження. Саморефлексія та саморозвиток підвищують усвідомленість власних професійних навичок та сприяють особистісному зростанню. Гнучкість і здатність адаптуватися до

змін є необхідними якостями для успішної роботи з клієнтами в умовах динамічних і непередбачуваних ситуацій [9, с.61].

Взаємодія цих чинників забезпечує формування та підтримку резильєнтності працівників соціального захисту, дозволяючи їм ефективно виконувати професійні обов'язки в умовах стресу та складних ситуацій, а також надавати якісну підтримку клієнтам. Уміння аналізувати власні дії, емоції та реакції сприяє кращому саморозумінню та ефективному управлінню поведінкою в стресових умовах. Набуття та підтримка професійних компетенцій допомагають працівникам більш ефективно реагувати на виклики та забезпечувати високу якість соціальних послуг.

1.3. Взаємозв'язок резильєнтності та когнітивної працездатності фахівців соціальної сфери

Підвищення рівня резильєнтності та розумової працездатності працівників соціального захисту є надзвичайно важливим завданням, оскільки ці фахівці працюють із вразливими групами населення та часто зазнають значного психологічного навантаження. У разі зіткнення людини зі стресовою ситуацією в організмі відбуваються фізіологічні зміни: м'язи напружуються, підвищується кров'яний тиск, прискорюються серцебиття та дихання [11, с.193]. Ці реакції спрямовані на підготовку організму до боротьби або втечі. Оптимальною є здатність організму до зниження рівня нервового збудження після того, як індивід здійснив відповідні дії відповідно до обставин. Проте часто трапляється, що механізми саморегуляції порушуються, і рівень збудження залишається надмірно високим або надто низьким. У такому випадку стає критично важливою адекватна адаптація в несприятливих умовах, а також розвиток резильєнтності, життєстійкості та стресостійкості, що передбачає здатність самотійно долати стресові ситуації [56, с.57].

Одним із ключових факторів, що лежать в основі резильєнтності та розумової працездатності, є здоровий та оптимально функціонуючий мозок, а також фізичне здоров'я загалом. Ефективно працюючий мозок забезпечує навчання, запам'ятовування, вирішення проблем, планування та регуляцію функцій всього організму. Досягти оптимального рівня когнітивного функціонування допомагають певні звички та поведінкові стратегії, зокрема: регулярна фізична активність, здоровий сон (з належною тривалістю, регулярністю та якістю), обмеження вживання тютюну, алкоголю та кофеїну, а також періодичний контроль стану здоров'я. Особливу увагу слід приділяти контролю рівня холестерину, функції щитовидної залози, показників цукру в крові та артеріального тиску, оскільки їх підвищення може негативно впливати на роботу мозку [3, с.359].

Не менш важливим компонентом є відчуття власної цінності, що передбачає усвідомлення власних сильних і слабких сторін та формування доброзичливого ставлення до себе. Усвідомлення особистої цінності відображає розуміння того, що кожна людина має унікальну значущість і жодна помилка чи невдача не може її знецінити. Це сприяє формуванню позитивної самооцінки, яка є додатковим ресурсом для підтримки як резильєнтності, так і розумової працездатності працівників соціального захисту.

Особа з високим рівнем резильєнтності усвідомлює безумовну присутність любові у своєму житті та сприймає своє існування як значуще незалежно від соціального статусу, професійних досягнень, талантів чи інших зовнішніх факторів. Вона проявляє прагнення до постійного розвитку та отримує задоволення від цього процесу. Дослідження свідчать, що реалістична самооцінка корелює з високою резильєнтністю, сприяє вибору оптимальних стратегій вирішення проблем та ефективному подоланню життєвих труднощів [69, с.29].

Підвищення стійкості та когнітивної продуктивності дорослої особистості часто проявляється через розвиток почуття вдячності. Вдячність

передбачає здатність усвідомлювати, цінувати та відчувати захоплення від позитивних подій у житті. Вона дозволяє перенаправляти увагу від проблем і негараздів на позитивні аспекти досвіду, що сприяє підвищенню задоволення життям, покращенню міжособистісних взаємин та зростанню психологічного благополуччя. Регулярна практика вдячності пов'язана з емоційною відкритістю, допитливістю та відчуттям щастя, що робить її важливим компонентом резильєнтності [65, с.118].

При зустрічі з проблемами індивіди можуть застосовувати пасивні або активні стратегії реагування. Пасивна стратегія передбачає уникнення проблеми: заперечення негативних подій, перекладання відповідальності на інших, цинічне ставлення, емоційне відмежування або заміщення негативних емоцій медикаментами, залежностями чи ризикованою поведінкою. Такий підхід не дозволяє вирішити проблему, не сприяє розвитку внутрішньої стійкості та формуванню резильєнтності [47, с.19].

На відміну від цього, активна стратегія полягає в усвідомленні реальності проблем або складних ситуацій, розпізнаванні їх як виклику та плануванні конкретних кроків, які відповідають особистим цілям і цінностям. Метою є докласти максимум зусиль для ефективного вирішення ситуації. Важливо підкреслити, що рішення не обов'язково повинні бути ідеальними; ключовим є гідне ставлення до проблеми з надією та вірою у власні здібності [29, с.15].

Реалістичний оптимізм виступає важливим чинником розвитку резильєнтності, оскільки сприяє позитивному налаштуванню на майбутнє та готовності до прийняття нових викликів. На відміну від нереалістичного оптиміста, який очікує досягнення значних результатів без належних зусиль і часто стикається з розчаруванням, або песиміста, який фокусується на невдачах та схильний звинувачувати себе, реалістичний оптиміст визнає реальні складнощі, але впевнений у своїй здатності досягти бажаного завдяки власним зусиллям. У разі перешкод він здатен знаходити позитивні аспекти у ситуації, зберігати фокус на майбутньому та розглядати невдачу як окремий

випадок, що має як внутрішні, так і зовнішні причини. Такий підхід дозволяє людині зберігати мотивацію та продовжувати рухатися вперед [27, с.19].

Ще одним критично важливим аспектом для зміцнення резильєнтності та підвищення розумової працездатності є усвідомлення сенсу та мети життя. Мета життя визначає, чого людина прагне досягти і які дії вона готова здійснювати для цього, тоді як сенс життя відображає значущість цих цілей, дій і переживань, а також їх відповідність особистісним цінностям. Віктор Франкл, переживши концентраційні табори під час Другої світової війни, підкреслював, що наявність мети та сенсу життя дозволяє вижити в екстремальних умовах і навіть «цвісти» всупереч зовнішнім труднощам. Ті, хто зберігав дух і прагнення жити, знаходили сенс у допомозі іншим ув'язненим, у спогадах про рідних, у планах на майбутнє або вірі в Бога, що сприяло їхній психологічній стійкості [36, с.29].

Не менш важливим для підтримки резильєнтності є міцна соціальна підтримка. Встановлення та підтримка довірчих стосунків із колегами, членами сім'ї та друзями забезпечує емоційний комфорт, відчуття приналежності та допомагає долати професійні труднощі. Крім того, розвиток емоційної інтелігентності дозволяє працівникам соціального захисту краще розуміти, регулювати та проявляти співчуття як до власних емоцій, так і до емоцій інших людей. Це сприяє підвищенню ефективності у роботі з клієнтами та більш усвідомленому управлінню власним емоційним станом.

Забезпечення можливостей для навчання та професійного розвитку сприяє тому, що працівники соціального захисту можуть впроваджувати нові стратегії та підходи у своїй роботі, що полегшує виконання професійних обов'язків і знижує рівень стресу [12, с.23].

Не менш важливою є здатність бути тут і тепер, тобто сприймати дійсність уважно, без оцінювання та осуду, такою, якою вона є в конкретний момент. При зустрічі з проблемою чи складною подією важливо дозволяти собі відчувати всі емоції, думки чи спогади, пов'язані з цією ситуацією, приймати обставини такими, якими вони є, і ставитися до себе з співчуттям.

Регулярна практика уважності зменшує інтенсивність реакцій на зовнішні події та підвищує відчуття щастя [40, с.82].

Кожна з перелічених складових резильєнтності – це конкретна навичка, яку можна тренувати та розвивати. Людина в більшій чи меншій мірі володіє цими навичками, що свідчить про наявність внутрішніх ресурсів для формування резильєнтності [64, с.259].

Отже, підтримка та розвиток резильєнтності та розумової працездатності працівників соціального захисту потребує комплексного підходу. Працівники можуть застосовувати різні стратегії для досягнення цих цілей, зокрема:

- самодогляд та турбота про фізичне й психологічне здоров'я;
- підтримка соціальних зв'язків і взаємодія з колегами, сім'єю та друзями;
- ефективний менеджмент стресу та розвиток емоційної інтелігентності;
- професійне навчання та підвищення кваліфікації;
- отримання підтримки та розуміння від керівництва;
- психологічна допомога та консультації.

Варто зазначити, що кожна особистість унікальна, тому шляхи розвитку резильєнтності та розумової працездатності можуть відрізнятися. Зосередження на самодогляді, розвитку особистісних навичок, підтримці соціальних контактів та ефективних стратегіях управління стресом сприяє підвищенню цих якостей. Це, у свою чергу, дозволяє працівникам соціального захисту продовжувати свою важливу діяльність із більшою ефективністю, психологічною стійкістю та впевненістю у своїх силах.

Висновки до першого розділу

Резильєнтність та розумова працездатність виступають ключовими факторами успішності, добробуту та особистісного задоволення. Розвиток цих якостей позитивно впливає на кар'єру, здоров'я та загальне життя, сприяє готовності до нових викликів і забезпечує здатність ефективно долати труднощі. Резильєнтна особистість зберігає позитивний настрій та енергію навіть у нестабільних умовах, тоді як розумова працездатність дозволяє швидко орієнтуватися в нових ситуаціях та приймати раціональні рішення.

Проаналізовано фактори, що визначають резильєнтність працівників соціального захисту. Серед них важливу роль відіграють професійна підготовка, емоційна стійкість, здатність до гнучкого пристосування, фізичне та психологічне здоров'я, самоусвідомлення, а також соціальна та організаційна підтримка. Працівники, які володіють глибокими знаннями та навичками у сфері соціального захисту, краще розуміють потреби клієнтів та здатні надавати ефективну допомогу. Емоційна стійкість і вміння керувати стресом дозволяють зберігати енергію та мотивацію, а гнучкість забезпечує успішну адаптацію до змін і нових професійних викликів.

Таким чином, комплексне підвищення резильєнтності та розумової працездатності працівників соціального захисту є важливим для підтримки їхньої професійної ефективності, психологічного добробуту та якості надання соціальних послуг.

Розуміння та впровадження цих стратегій допомагає працівникам соціального захисту ефективніше справлятися зі стресом, професійними змінами та викликами. До таких стратегій належать навчання управлінню стресом, підтримка емоційного благополуччя, розвиток навичок самозахисту та самопіклування, вдосконалення комунікаційних умінь, участь у програмах інтелектуального розвитку, зміцнення соціальних зв'язків та здорове керівництво. Використання цих підходів сприяє підтриманню балансу між

роботою та особистим життям, професійному розвитку та збереженню позитивних взаємин із колегами.

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ РЕЗИЛЬЄНТНІСТЮ ТА РОЗУМОВОЮ ПРАЦЕЗДАТНІСТЮ ПРАЦІВНИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ

2.1. Обґрунтування методів і методик дослідження взаємозв'язку резильєнтності та розумової працездатності працівників соціальної сфери

Для проведення емпіричного дослідження було сформовано вибірку серед працівників Управління соціального захисту населення одного з районних підрозділів виконавчого комітету м. Києва. До участі у дослідженні долучилися ті особи, які після ознайомлення з його метою висловили бажання брати участь. В умовах воєнного стану ця категорія працівників відноситься до групи підвищеного ризику професійного вигорання, оскільки їх діяльність потребує значної витримки, уваги, емоційної стійкості та високого рівня емпатії.

Дослідження проводилося у форматі онлайн за допомогою заповнення електронних форм у Google Forms, проходження діагностичних процедур у автоматизованій інформаційній системі «Я-психолог», а також під час конференцій у Zoom. У ньому взяли участь 61 респондент віком від 28 до 62 років, при цьому більшість учасників (79%) належали до вікової групи 35–60 років. Попередній відбір респондентів не здійснювався.

Розподіл за статтю показав, що 8% респондентів (5 осіб) становили чоловіки, а 92% (56 осіб) – жінки. Через значну перевагу жінок у вибірці проведення кореляційного аналізу за статевою ознакою не представляло можливості. Щодо рівня освіти, 97% учасників мають ступінь спеціаліста, а 3% – бакалавра. Серед респондентів 8% (5 осіб) мають інвалідність. Після початку війни серед опитаних не було осіб, змушених виїхати за кордон; 59% проживають у місті, а 41% – у сільській місцевості.

Процедура збору даних здійснювалась відповідно до етичних норм проведення наукових досліджень. Перед початком опитування респонденти отримали детальну інформацію щодо конфіденційності даних, тривалості дослідження та його основного змісту. Під час заповнення форм учасники надали усвідомлену згоду на обробку наданих даних, що забезпечило дотримання принципів добровільності та захисту персональної інформації.

Збір анкетних даних проводився за допомогою онлайн-форми Google Forms. Діагностування учасників здійснювалося з використанням автоматизованої інформаційної системи «Я – психолог». Це сучасна українська платформа, розроблена для практичних психологів, соціальних педагогів, приватних і клінічних психологів, фахівців у галузі психодіагностики та працівників психологічних служб [1].

Платформа надає широкий спектр інструментів: єдиний електронний кабінет практичного психолога та соціального педагога, який інтегрує усі необхідні ресурси; базу психологічних тестів і анкет, рекомендованих Міністерством освіти і науки України, Міністерством охорони здоров'я, ІМЗО для використання на території країни; а також автоматичне формування індивідуальних та групових протоколів, висновків і рекомендацій щодо проведення діагностування.

Для проходження методик досліджувані отримували сформоване у системі посилання з детальною інструкцією. Методики, що не входять до переліку АІС та передбачають присутність експериментатора і фіксацію проміжних результатів, виконувалися індивідуально онлайн із використанням платформи Zoom.

Статистичний аналіз отриманих результатів здійснювався у програмі IBM SPSS Statistics. При обробці даних застосовувалися методи математичної статистики, зокрема факторний аналіз, кореляційний аналіз, порівняльний аналіз та методи описової статистики.

Існує різноманіття інструментів для оцінки стресостійкості, проте «золотого стандарту» наразі не визначено. У зв'язку зі зростаючою

зацікавленістю у вимірюванні стресостійкості кількість таких інструментів постійно зростає, однак значна частина шкал перебуває на ранніх стадіях розробки та потребує подальшої валідазації [68, с.67].

Враховуючи цілі та завдання даного дослідження, а також специфіку сформованої вибірки, для проведення емпіричного аналізу було обрано наступні методики.

Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10) включає 10 найбільш інформативних пунктів повної 25-пунктової версії шкали. Даний опитувальник перекладений 69 мовами світу і широко застосовується в міжнародній практиці. Теоретичною основою шкали є концепція резильєнтності як здатності проявляти творчий підхід, використовуючи наявні внутрішні та зовнішні ресурси у відповідь на різноманітні контекстуальні проблеми та завдання розвитку особистості.

CD-RISC-10 є короткою версією повномірного опитувальника, яка виділяє лише один основний фактор – резильєнтність. Розробка цього інструменту стала важливим теоретичним кроком, оскільки дозволяє розмежувати сприйняття власної стійкості та фактичну поведінку особистості у стресових ситуаціях. Опитувальник призначений для самостійного заповнення і включає 10 запитань, оформлених у вигляді п’ятибальної шкали Лайкерта:

- 0 – повністю невірно;
- 1 – зрідка вірно;
- 2 – вірно час від часу;
- 3 – часто вірно;
- 4 – вірно майже у всіх випадках.

Запитання шкали охоплюють такі аспекти:

Адаптаційний потенціал особистості: наприклад, «Я можу адаптуватися до змін», «Я здатен подолати будь-які перепони на своєму шляху», «Невдачі мене не зупиняють».

Оптимізм та позитивне ставлення до стресових ситуацій: наприклад, «Я намагаюся підходити до проблем з гумором», «Протистояння стресу робить мене сильнішим», «Я вважаю себе стійкою особистістю у складних життєвих ситуаціях».

Ресурсний потенціал та здатність долати перешкоди: наприклад, «Я швидко відновлююся після хвороб, травм чи інших труднощів», «Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо зустрічаю перешкоди».

Максимальна кількість балів, яку можна отримати за шкалою, становить 40. Загальний результат обчислюється як сума балів за всіма пунктами (діапазон 0–40), причому вищі бали свідчать про вищий рівень резильєнтності досліджуваної особи.

Рівні резильєнтності за шкалою Коннора–Девідсона-10 визначаються наступним чином: низький рівень – 0–15 балів; нижчий за середній – 16–20 балів; середній – 21–25 балів; вищий за середній – 26–30 балів; високий – 31–40 балів [64]. Збір відповідей здійснювався через онлайн-форму Google-forms. Для оцінки вольової саморегуляції особистості було використано тест-опитувальник А. В. Зверькова та Е. В. Ейдмана. Під рівнем вольової саморегуляції розуміють здатність особистості усвідомлено контролювати власну поведінку у різних ситуаціях, ефективно керувати діями, внутрішніми станами та спонуканнями. Розвиток вольової саморегуляції оцінюється загалом та окремо за двома ключовими характеристиками: наполегливістю та самоконтролем.

Опитувальник містить 30 тверджень, що стосуються способу життя, переживань, думок, звичок та стилів поведінки респондента. Опитувані співвідносять кожне твердження до себе та позначають «+», якщо воно відповідає їх характеристикам, і «-», якщо не відповідає.

Обробка результатів передбачає визначення індексів вольової саморегуляції: загального індексу (В) та індексів за субшкалами «наполегливість» (Н) і «самоконтроль» (С). Кожен індекс обчислюється як сума балів за збігом відповідей респондента з ключем шкали. У опитувальнику

передбачено шість маскувальних тверджень, тому максимальний сумарний бал для загальної шкали «В» становить 24, для субшкали «Н» – 16, для субшкали «С» – 13.

Рівні розвитку вольової саморегуляції визначаються у порівнянні із середніми значеннями шкал. Якщо бал перевищує половину максимально можливого результату, це свідчить про високий рівень розвитку загальної саморегуляції, наполегливості або самоконтролю. Для шкали «В» цей показник дорівнює 12, для шкали «Н» – 8, для шкали «С» – 6. Високий бал за шкалою «В» притаманний особам емоційно зрілим, активним, незалежним та самостійним.

Особи з високим рівнем загальної вольової саморегуляції характеризуються спокоєм, впевненістю у власних силах, стійкістю намірів, реалістичністю оцінки ситуацій та розвинутим почуттям обов'язку. Вони здатні до рефлексії щодо власних мотивів, планомірно реалізують наміри, ефективно розподіляють зусилля та контролюють свої вчинки. Їм властива виражена соціально-позитивна спрямованість. В окремих випадках можливе підвищення внутрішньої напруженості, пов'язане з прагненням детально контролювати власну поведінку та тривогою щодо її спонтанності.

Низькі значення загальної саморегуляції спостерігаються у осіб чуттєвих, емоційно нестійких, вразливих, невпевнених у собі. У них рефлексивність розвинена слабо, загальний рівень активності знижений, а поведінка часто імпульсивна та нестійка. Такі характеристики можуть бути зумовлені як емоційною незрілістю, так і високою чутливістю натури, що не підтримується здатністю до самоконтролю та усвідомленої рефлексії.

Субшкала «наполегливість» оцінює силу намірів особистості та прагнення доводити розпочаті справи до завершення. Високі показники характерні для діяльних, працездатних осіб, які активно домагались виконання запланованого, мобілізуються перешкодами на шляху до мети, проте можуть відволікатися на альтернативні варіанти дій чи спокуси. Такі особи дотримуються соціальних норм та прагнуть узгоджувати свою поведінку з

ними. У крайніх випадках можливе зниження гнучкості поведінки або поява маніакальних тенденцій. Низькі бали свідчать про підвищену поведінкову лабільність, невпевненість, імпульсивність, що може призводити до непослідовних або хаотичних дій. Водночас низькі показники можуть компенсуватися підвищеною чутливістю, винахідливістю та гнучкістю, а також схильністю до вільного трактування соціальних норм.

Субшкала «самоконтроль» відображає здатність особистості до вільного регулювання емоційних реакцій та внутрішніх станів. Високі показники за цією шкалою характерні для емоційно стійких осіб, які зберігають спокій і впевненість у собі в різних ситуаціях. Для таких осіб притаманна свобода вчинків, схильність до новаторства та адекватне сприйняття нового або непередбачуваного, що поєднується з високим рівнем внутрішньої самодостатності та готовності до адаптації.

Надмірне прагнення до постійного самоконтролю та обмеження спонтанності може спричиняти підвищення внутрішньої напруженості, посилення тривожності та швидко втому. Такий стан часто пов'язаний із високою вимогливістю до себе і схильністю до надмірної регуляції власної поведінки.

На протилежному полюсі субшкали «самоконтроль» перебуває спонтанність і імпульсивність, які можуть поєднуватися з образливістю та прихильністю до традиційних поглядів. Це дозволяє людині уникати надмірних внутрішніх конфліктів і інтенсивних емоційних переживань, підтримуючи стабільний емоційний фон. Соціальна значущість високих показників за шкалою є неоднозначною: високий рівень вольової саморегуляції може асоціюватися з труднощами в організації життєдіяльності та міжособистісних стосунках і, у певних випадках, свідчити про формування дезадаптивних рис або моделей поведінки.

Низькі рівні наполегливості та самоконтролю часто виконують компенсаторну функцію, проте можуть також сигналізувати про недостатній

розвиток особистісних властивостей, що впливають на здатність будувати адекватні стосунки та ефективно реагувати на різні життєві ситуації.

Інформація про усвідомлювані особливості саморегуляції дозволяє визначити ті риси, які потребують першочергового розвитку або корекції, і на цій основі розробити індивідуальні програми вдосконалення [1].

Збір анкетних даних проводився через платформу Google-forms та обробка результатів здійснювалася за допомогою автоматизованої інформаційної системи «Я – психолог».

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге є психометричною шкалою самооцінки актуального рівня стресу протягом останнього року. Вона була розроблена Холмсом і Раге у 1967 році та призначена для скринінгового визначення рівня стресу та оцінки ймовірності розвитку граничних нервово-психічних розладів.

Досліджуваному пропонується перелік життєвих подій, кожній з яких присвоєно певну кількість балів залежно від ступеня її стресогенності. Особливістю шкали є те, що рівень стресогенності визначається лише інтенсивністю переживання, незалежно від характеру події. Таким чином, хвороба або одруження оцінюються як майже однаково стресогенні. Якщо певна подія повторювалась протягом року кілька разів, її бал множиться на кількість повторень. Після цього всі бали підсумовуються, що дозволяє отримати підсумковий показник актуального рівня стресу індивіда:

Менше 150 балів – достатньо висока стресостійкість, проявляється мінімальним рівнем стресового навантаження;

150–199 балів – висока стресостійкість, ознаками якої є низький рівень стресу та ефективне виконання завдань;

200–299 балів – пороговий рівень стресостійкості, при якому частина енергії особистості витрачається на подолання негативних психологічних станів, що може знижувати її працездатність;

300 балів і більше – низька стійкість до стресів (вразливість), що підвищує ризик нервового виснаження [1].

Експрес-методика «Теппінг-тест»

Експрес-методика «Теппінг-тест», розроблена Е. П. Ільїним у 1972 році, використовується для діагностики сили нервових процесів шляхом вимірювання динаміки темпу рухів кисті [33, с. 6–12]. Іноді її називають «олівцевою пробою», оскільки основним завданням досліджуваного є виконання швидких вертикальних рухів кистю руки з нанесенням крапок олівцем на папір.

Під час проведення теппінгу оцінюється швидкість рухів променевоzap'ясткового м'яза. Для дослідження використовуються реєстраційні аркуші з шістьма квадратами розміром 5×5 см. У кожному квадраті необхідно нанести якомога більше крапок протягом 5 секунд. Перед початком завдання олівець розташовується перед першим квадратом, а командою «Раз!» досліджуваний швидко переносить його у квадрат і починає виконувати завдання. Перехід до наступного квадрата здійснюється також за командою «Раз!».

Після завершення виконання теппінг-тесту підраховують кількість крапок у кожному квадраті та визначають їхню загальну суму. Оцінка лабільності нервової системи здійснюється шляхом переведення отриманих «сирих» показників у бальні категорії:

- 1–3 бали – низька лабільність;
- 4–6 балів – середня лабільність;
- 7–9 балів – висока лабільність;
- 10 балів – дуже висока лабільність.

Людам з високою лабільністю властиві швидке виконання дій, оперативне мислення, великий обсяг уваги та сприйняття, а також добра здатність до адаптації. Висока лабільність є основою розвитку комунікативних здібностей, зокрема педагогічних, музичних і художніх.

Низька лабільність характеризується інертністю, пасивністю та низькою ініціативністю у поведінці, а також складністю у пристосуванні до змін. Водночас особи з низькою лабільністю зазвичай мають добре розвинену довготривалу пам'ять, демонструють високі результати у діяльності, що потребує організованості, планування, мобілізації довільної уваги та запам'ятовування. Низька лабільність та інертність часто лежать в основі аналітичних і математичних здібностей.

Сила нервової системи під час виконання теппінг-тесту визначається здатністю утримувати темп роботи на певному рівні, що відображає працездатність нервових клітин та нервової системи в цілому. Для оцінки сили нервової системи будується графік зміни частоти рухів, який інтерпретується наступним чином:

Сильна нервова система – випуклий тип кривої: максимальний темп нарастає протягом перших 10–15 секунд, після чого може знижуватися до початкового рівня;

Середня сила нервової системи – рівний тип кривої: максимальний темп утримується приблизно на одному рівні протягом усього тесту;

Середньосильна нервова система – проміжний тип: темп підтримується на початковому рівні протягом перших 10–15 секунд, після чого поступово знижується;

Середньослабка нервова система – увігнутий тип кривої: початкове зниження темпу змінюється короткочасним підвищенням до вихідного рівня;

Слабка нервова система – спадаючий тип кривої: максимальний темп знижується вже з другого секундного відрізка і залишається на низькому рівні протягом усього часу виконання завдання.

Люди із сильною нервовою системою характеризуються низькою чутливістю, високою працездатністю головного мозку, витривалістю, невисоким рівнем тривожності та високою стійкістю до стресових впливів. Вони ефективно виконують завдання навіть у складних умовах, демонструють

швидко відновлення після психоемоційного навантаження та здатні до тривалої продуктивної діяльності.

Особи зі слабкою, високочутливою нервовою системою відзначаються низькою працездатністю, нестійкістю до стресу та підвищеною тривожністю. Водночас їм властива стійкість до одноманітної, монотонної праці, артистичність та підвищена чутливість до емоційних та сенсорних подразників.

Методика дослідження логічної та механічної пам'яті А.Ф. Ануфрієва призначена для оцінки рівня логічної та механічної пам'яті. Механічне запам'ятовування передбачає відтворення точної послідовності об'єктів без встановлення логічного зв'язку між ними. Натомість смислове (логічне) запам'ятовування здійснюється шляхом виявлення причинно-наслідкових та інших істотних зв'язків у матеріалі, а також виділення головного і другорядного. Смислове запам'ятовування, як правило, є більш продуктивним, однак обидва типи пам'яті тісно взаємопов'язані та спільно беруть участь у мнемічній діяльності.

Процедура дослідження передбачає, що досліджуваному зачитують спершу пари слів із логічним зв'язком, а потім пари слів без логічного зв'язку (інтервал між словами – 2 секунди). Підраховується кількість правильно відтворених слів у завданнях А і Б окремо. Критерії оцінки рівня пам'яті:

- 12 більше слів – високий рівень;
- 13 9–11 слів – вище середнього;
- 14 6–8 слів – середній;
- 15 4–5 слів – нижче середнього;
- 16 3 і менше – низький рівень [33, с. 21].

Методика дослідження аналітичного мислення «Числові ряди» Крепеліна спрямована на визначення рівня розвитку аналітичності мислення. Досліджуваним пропонується встановити закономірність кожного з 15 числових рядів та продовжити ряд, дописавши ще два числа. На виконання завдання відводиться 7 хвилин.

Обробка результатів здійснюється за допомогою ключа-таблиці з правильними відповідями. Підраховується кількість рядів, правильно продовжених досліджуваним. Якщо в ряді зазначене лише одне число, навіть правильне, ряд вважається недописаним.

Рівень розвитку аналітичного мислення оцінюється за кількістю правильно дописаних рядів:

14–15 рядів – дуже високий рівень;

11–13 рядів – високий;

8–10 рядів – середній;

6–7 рядів – низький;

5 рядів і менше – дуже низький [1].

2.2. Оцінка особливостей резильєнтності соціальних фахівців на основі психологічного та статистичного аналізу

Обробка емпіричних даних проводилася із застосуванням програмних засобів *Microsoft Excel* та автоматизованої інформаційної системи «Я – психолог», а для проведення статистичного аналізу використовувався додаток *IBM SPSS Statistics*.

За результатами психодіагностичного обстеження за методикою «Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона-10» (CD-RISC-10), детально проаналізовано рівень резильєнтності серед опитаних працівників соціальної сфери. Виявлено, що низький та нижчий за середній рівень резильєнтності спостерігається у 11% респондентів, що свідчить про обмежену здатність цієї групи ефективно адаптуватися до нових та складних життєвих умов, швидко реагувати на стресові ситуації та підтримувати психоемоційну стабільність.

Середній рівень розвитку резильєнтності зафіксовано у 26% респондентів. Така група фахівців демонструє помірну здатність до адаптації

в умовах стресу: вони можуть справлятися з типовими труднощами та змінними обставинами, однак у складніших або тривалих кризових ситуаціях їхня ефективність може знижуватися.

Високий та вищий за середній рівень резильєнтності характерний для 63% опитаних, що свідчить про наявність у цих працівників стійких психологічних ресурсів, здатності швидко відновлюватися після стресу, ефективно реагувати на непередбачувані події та підтримувати стабільну когнітивну діяльність у професійній сфері. Така група респондентів найбільш успішно адаптується до умов, що супроводжуються значним емоційним та когнітивним навантаженням, демонструючи високу ефективність у виконанні професійних завдань.



Рис. 2.1. Графік зведених результатів за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10»

Отримані показники свідчать про високий адаптаційний потенціал респондентів. Такі особи здатні швидко адаптуватися до різноманітних змін у житті, знаходити нові можливості та ресурси в умовах труднощів, ефективно відновлюватися після стресових подій, змін або негараздів. Вони демонструють здатність змінюватися, повертатися до нормального

функціонування, пристосовуватися або навіть процвітати в умовах психологічного та соціального навантаження.

Порівняння отриманих результатів із даними вітчизняних досліджень показує, що рівень резильєнтності у нашій вибірці ($M = 25,6$, $n = 61$) дещо вищий, ніж у дослідженнях на початку війни, проведених Кокуном О.М. ($M = 23,8$, $n = 1257$) [29, с. 4]. Це підтверджує динамічний характер резильєнтності як психологічної характеристики та підтверджує висновки Кокуна щодо вікових особливостей: із віком спостерігається підвищення психофізіологічної стійкості, професійної життєстійкості та самоефективності, а також зниження кількості симптомів ПТСР та соматичних скарг [30, с. 25]. Середній вік учасників нашого дослідження становив 43 роки. Водночас результати, отримані Школіною Н.В. та співавт. [68, с. 69] у довоєнний період за тією ж методикою, були вищими ($M = 28,8$, $n = 43$), що може відображати вплив екстремальних умов війни на динаміку резильєнтності.

Тест-опитувальник А.В. Звєрькова та Е.В. Ейдмана для визначення вольової саморегуляції

Результати дослідження вказують, що 64% опитаних характеризуються високим рівнем вольової саморегуляції. Ці особи відзначаються емоційною зрілістю, активністю, незалежністю та самостійністю. Їм властиві спокій, впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів та розвинене почуття особистого обов'язку. Зазвичай вони планомірно реалізують власні наміри, ефективно розподіляють зусилля та здатні контролювати свої дії. Водночас у граничних випадках у них може спостерігатися підвищена внутрішня напруга, пов'язана з прагненням контролювати кожний нюанс власної поведінки, а також зростання тривожності через обмеження спонтанності.

Низький рівень вольової саморегуляції зафіксовано у 36% респондентів. Його характерними рисами є підвищена чутливість, емоційна нестійкість, вразливість та невпевненість у собі. У таких осіб спостерігається низький рівень рефлексії, знижений загальний фон активності, імпульсивність та

нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як із недостатньою психологічною зрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, не підкріпленою здатністю до рефлексії та самоконтролю.

За результатами дослідження субшкали «наполегливість» 66% опитаних продемонстрували високий рівень розвитку цієї характеристики. Такі особи є діяльними та працездатними, активно прагнуть до виконання запланованих завдань. Їх мобілізують перешкоди на шляху до мети, і вони не відволікаються на альтернативні варіанти чи спокуси, адже головною цінністю для них є завершення розпочатої справи. Для цих респондентів характерні повага до соціальних норм та прагнення підпорядковувати власну поведінку загальноприйнятим правилам. Водночас у крайніх випадках можлива втрата гнучкості поведінки.

Низькі показники за субшкалою «наполегливість» спостерігалися у 34% опитаних. Вони свідчать про підвищену лабільність, невпевненість та імпульсивність, що може призводити до непослідовності у поведінкових реакціях. Знижений фон активності та працездатності у таких осіб зазвичай компенсується підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю та тенденцією до вільного трактування соціальних норм.

За субшкалою «самовладання» високі показники продемонстрували 80% респондентів. Це люди емоційно стійкі, які добре володіють собою у різноманітних ситуаціях. Їм властиві внутрішній спокій, впевненість у собі, готовність сприймати нове, свобода поглядів, а також тенденція до новаторства та радикальних рішень. Водночас надмірне прагнення до постійного самоконтролю та обмеження спонтанності може призводити до підвищення внутрішньої напруженості, посилення стурбованості та появи втоми.

Низькі показники самовладання спостерігалися у 20% опитаних, що свідчить про недорозвиненість властивостей особистості, труднощі у побудові міжособистісних відносин та недостатню здатність адекватно реагувати на різноманітні життєві ситуації.

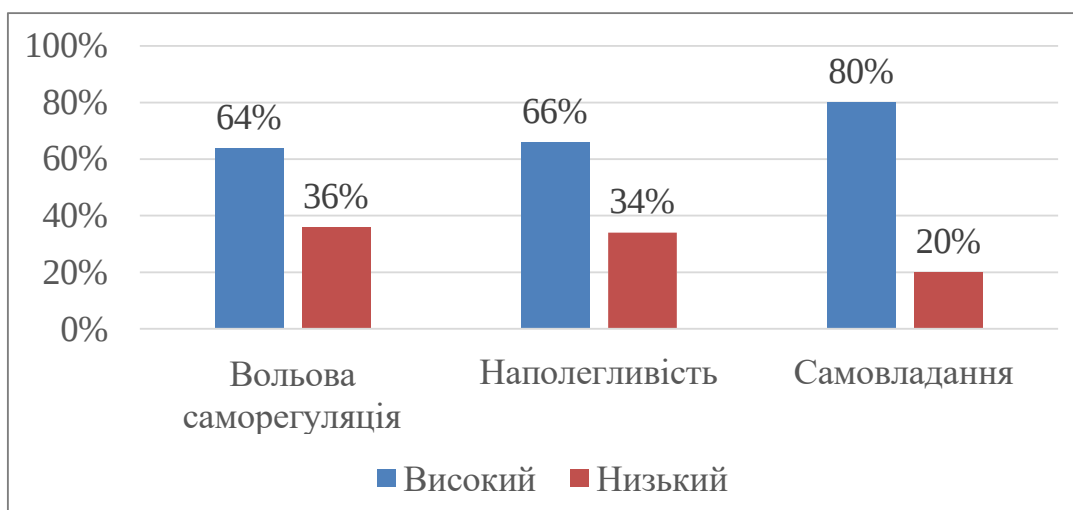


Рис. 2.2. Графік зведених результатів тесту-опитувальника А. В. Звєрькова і Е. В. Ейдмана

Результати діагностики респондентів за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге показали, що дуже високу стійкість до стресу мають 13 осіб (22%). Ці респонденти успішно справляються зі складними життєвими ситуаціями та швидко відновлюються після стресових подій. Високу стресостійкість продемонстрували 16 осіб (25%). Для цієї групи характерна здатність ефективно протидіяти стресу, хоча вони більш вразливі до негативних ситуацій порівняно з першою групою.

Середній рівень стресостійкості (порогова стійкість) спостерігався у 21 респондента (34%). Для подолання стресових ситуацій ці особи потребують додаткових ресурсів та підтримки. Низьку стійкість до стресу мали 11 осіб (19%). Для них стресові ситуації негативно впливають на фізичне та психологічне благополуччя, а відновлення після життєвих негараздів відбувається повільно та важко.

Серед найбільш стресогенних подій, на які звертали увагу респонденти, найчастіше фігурували зміни умов життя, відмова від звичних індивідуальних ритуалів, зміни у дозвіллі та відпустках, порушення режиму сну, а також смерть рідних і близьких. Ці події безпосередньо пов'язані з умовами воєнного стану та порушенням соціальної, рольової й фізіологічної безперервності.

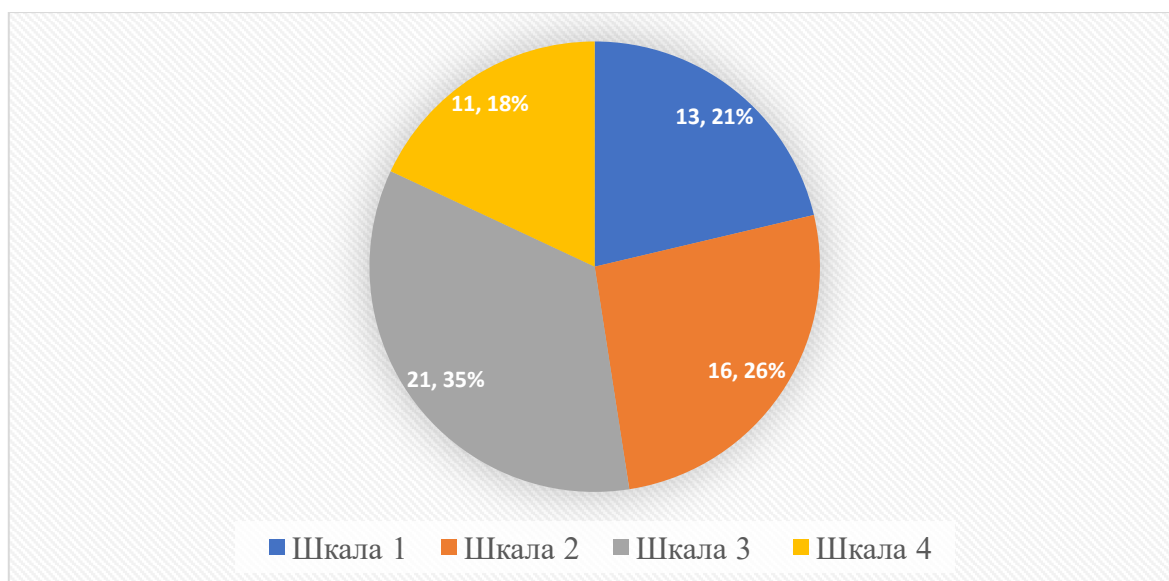


Рис. 2.3. Сегментограма зведених результатів діагностики за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Праге (Автоматизована інформаційна система «Я-ПСИХОЛОГ»)

Аналіз результатів методики «Теппінг-тест» дозволяє зробити висновок про рівень лабільності нервової системи серед респондентів. Дуже високу лабільність виявлено у 8% учасників дослідження, а високу – у 49% опитаних. Ці особи характеризуються швидким виконанням поставлених завдань, високою здатністю до адаптації в умовах змін, добре розвиненими комунікативними навичками та відкритістю до співпраці.

Середній рівень лабільності спостерігається у 8% респондентів, що свідчить про дещо триваліший процес адаптації до нових умов та ситуацій. Низький рівень лабільності зафіксовано у 35% учасників дослідження. Для цієї групи характерна більш повільна реакція на зміни, інертність у виконанні завдань та обмежена здатність швидко переключатися між діяльностями. Водночас такі респонденти демонструють високу стійкість у виконанні монотонної та організованої роботи, а також здатність до довільного контролю уваги та систематичного планування дій.

Таким чином, отримані дані дозволяють виділити три групи за рівнем лабільності: високий та дуже високий рівні, що відображають гнучкість

нервової системи, здатність до ефективної адаптації та комунікативну активність; середній рівень – проміжний стан адаптаційних можливостей; низький рівень – тенденцію до інертності, зниження швидкості реакцій та уповільнення процесів адаптації.

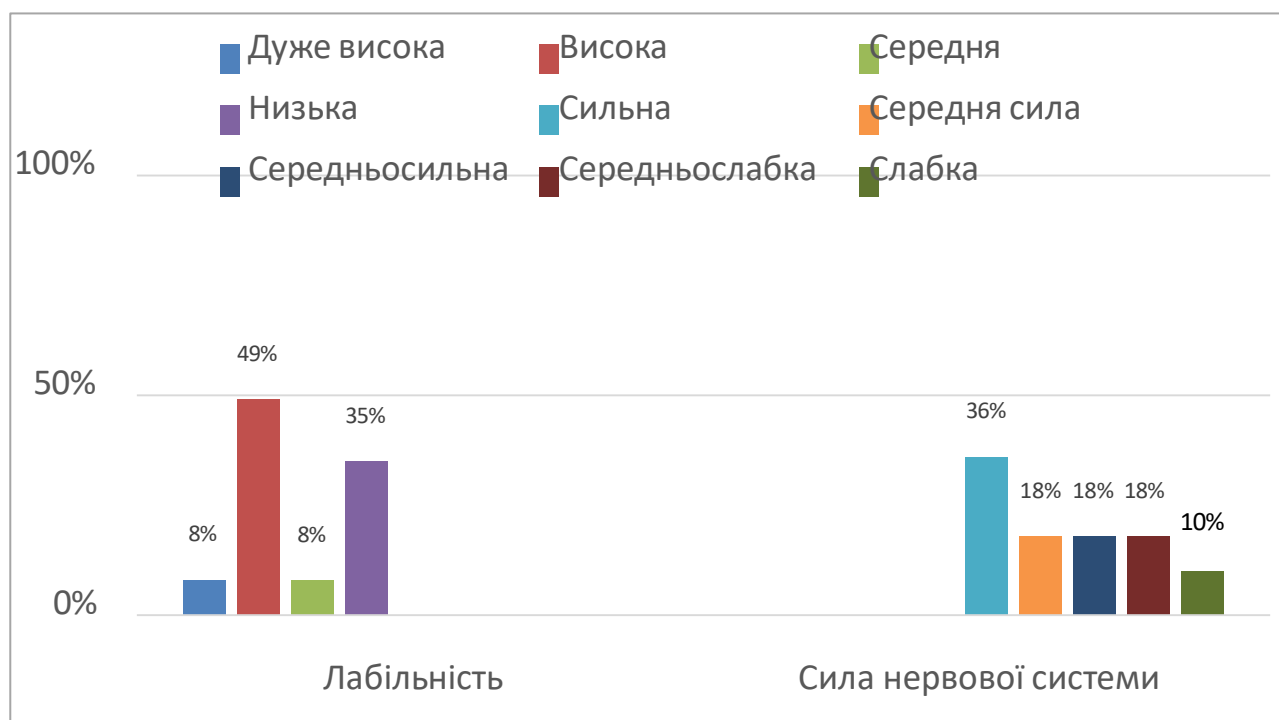


Рис. 2.4. Графік зведених результатів за методикою «Теппінг- тест»

Цей показник проявляється у поведінковій пасивності, інертності та складнощах у пристосуванні до змін. Водночас особам із низьким рівнем лабільності властиві добре розвинена довготривала пам'ять, організованість та здатність до тривалого зосередження на завданнях.

Аналіз графіків зміни частоти виконання теппінгу свідчить, що сильний тип нервової системи спостерігається у 36% респондентів, середня сила – у 18%, середньосильний тип – у 18%. Ці особи відзначаються низькою чутливістю, високою працездатністю головного мозку, витривалістю, низькою тривожністю та високою стресостійкістю. Середньослабкий тип нервової системи виявлено у 18% досліджуваних, а слабкий – у 10%. Для цих груп характерні знижена працездатність, нестійкість до стресових впливів,

підвищена тривожність, проте вони демонструють стабільність при виконанні одноманітної та монотонної роботи.

Дослідження рівня механічної та логічної пам'яті за методикою А.Ф. Ануфрієва показало, що респонденти більш ефективно відтворювали логічно пов'язані пари слів. Це підтверджує закономірність, що матеріал, що має зрозумілу структуру та смисловий зв'язок, запам'ятовується значно продуктивніше, ніж механічно представлені дані.

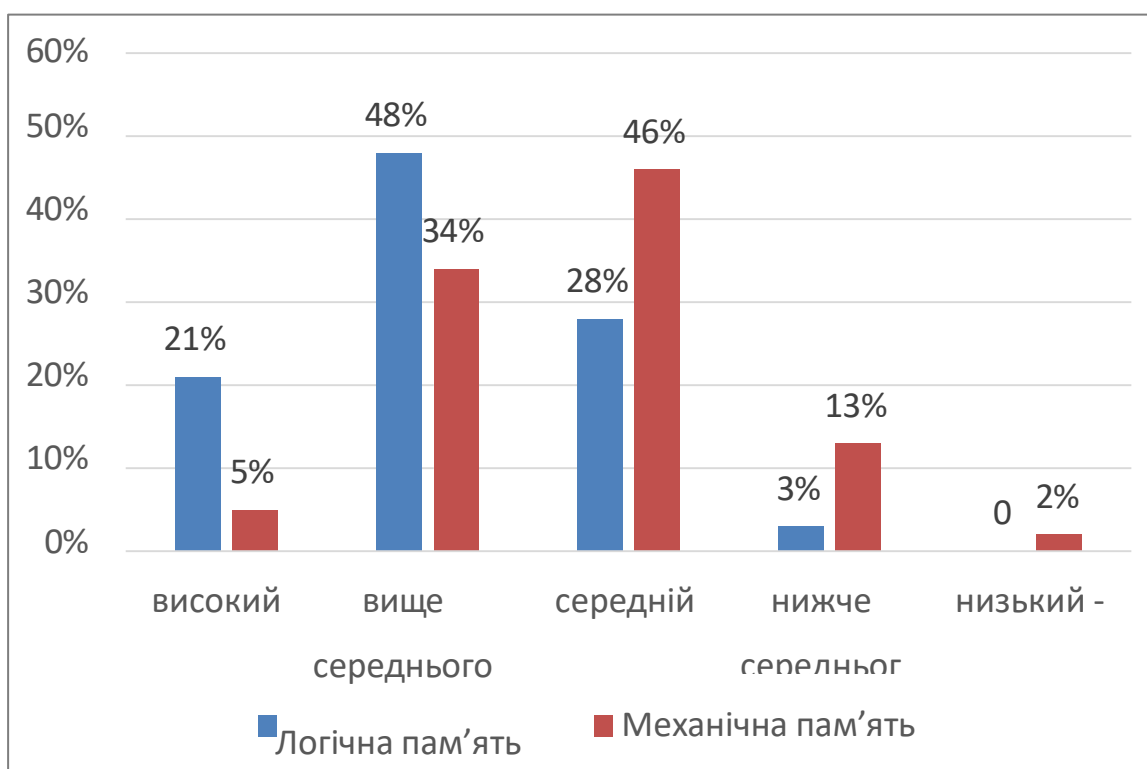


Рис. 2.5. Графік зведених результатів за методикою дослідження логічної та механічної пам'яті А.Ф. Ануфрієва

За результатами дослідження логічної пам'яті, 21% респондентів продемонстрували високий рівень, що свідчить про здатність ефективно засвоювати та відтворювати складну інформацію, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки й опрацьовувати матеріал із високою точністю. У 48% досліджуваних показники логічної пам'яті вищі за середні, що забезпечує їм можливість без труднощів засвоювати й відтворювати складний матеріал завдяки вмінню виявляти логічні зв'язки між об'єктами, явищами та

процесами. Середній рівень логічної пам'яті спостерігається у 28% респондентів, які можуть мати певні труднощі з опрацюванням та відтворенням складної інформації, проте загалом їхня пам'ять знаходиться в межах нормативних показників. У 3% опитаних зафіксовано нижчі за середні показники логічної пам'яті, що вказує на труднощі в обробці та відтворенні матеріалу та можливу потребу в додатковому обстеженні й корекції. Серед досліджуваних не виявлено осіб із низьким рівнем логічної пам'яті.

Аналіз механічної пам'яті показав, що високий рівень спостерігається у 5% респондентів, що свідчить про їхню здатність ефективно запам'ятовувати інформацію без логічного осмислення. У 34% досліджуваних показники механічної пам'яті вищі за середні, що дозволяє їм успішно засвоювати інформацію без встановлення логічних зв'язків. Середній рівень механічної пам'яті зафіксовано у 46% респондентів, для яких запам'ятовування матеріалу без його розуміння пов'язане з певними труднощами. Нижчі за середні показники механічної пам'яті мають 13% опитаних, а низький рівень – 2%, що свідчить про значні труднощі в засвоєнні нової інформації, зокрема іноземних слів, термінів чи понять, через недостатню здатність до концентрації та обробки інформації.

Результати оцінки аналітичності мислення за методикою «Числові ряди» Крепеліна виявили, що 10% респондентів мають дуже високий рівень аналітичності, що характеризується винятковою здатністю до логічного аналізу, гнучкістю мислення, швидким навчанням і ефективним вирішенням складних завдань. Високий рівень аналітичних здібностей зафіксовано у 26% досліджуваних, для яких характерні добре розвинене логічне мислення та аналітичний підхід до вирішення завдань. Середній рівень аналітичності мислення спостерігається у 39% респондентів і свідчить про наявність достатніх аналітичних навичок для ефективного виконання більшості завдань у межах норми.



Рис. 2.6. Сегментограма зведених результатів за методикою дослідження аналітичності мислення «Числові ряди» Креліна

На попередньому етапі обробки даних проведено перевірку отриманих результатів на відповідність закону нормального розподілу за допомогою програмного комплексу IBM SPSS Statistics. Аналіз показав, що дані діагностики не підпорядковуються нормальному розподілу. У зв'язку з цим для подальшого статистичного опрацювання було прийнято рішення застосовувати непараметричні методи.

2.3. Аналіз взаємозалежності рівня резильєнтності та показників розумової працездатності працівників соціальної сфери

Для оцінки кореляційного взаємозв'язку між рівнем резильєнтності та показниками розумової працездатності працівників соціального захисту використано метод Спірмена. Цей підхід є оптимальним для незалежних вибірок, які не відповідають вимогам нормального розподілу. Отримані результати представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Кореляційний аналіз отриманих результатів діагностики за методом Спірмена (згенеровано у додатку SPSSStatistics)

		Рівень стресостійкості за методикою Холмса і Раге	Рівень резильєнс за методикою Коннора-Девідсона
Стать	Коефіцієнт кореляції	0,014	0,044
	знач. (двохстороння)	0,914	0,735
Стан здоров'я	Коефіцієнт кореляції	-0,208	-0,115
	знач. (двохстороння)	0,108	0,378
Вік	Коефіцієнт кореляції	0,132	0,062
	знач. (двохстороння)	0,311	0,634
Місце проживання	Коефіцієнт кореляції	-0,095	0,163
	знач. (двохстороння)	0,465	0,210
Наполегливість	Коефіцієнт кореляції	-0,197	-0,040
	знач. (двохстороння)	0,127	0,761
Саморегуляція	Коефіцієнт кореляції	-0,241	-0,100
	знач. (двохстороння)	0,062	0,44

<i>Продовж. табл. 2.1</i>			
Рівень механічної пам'яті	Коефіцієнт кореляції	,296*	,766**
	знач. (двохстороння)	0,020	0,000
Аналітичність мислення	Коефіцієнт кореляції	0,165	,793**
	знач. (двохстороння)	0,203	0,000
Рівень логічної пам'яті	Коефіцієнт кореляції	0,203	,819**
	знач. (двохстороння)	0,116	0,000
Самовладання	Коефіцієнт кореляції	-0,197	,380**
	знач. (двохстороння)	0,129	0,003
ТипНС	Коефіцієнт кореляції	-0,128	-0,207
	знач. (двохстороння)	0,324	0,109
Лабільність	Коефіцієнт кореляції	-0,114	-0,137
	знач. (двохстороння)	0,383	0,294
	N	61	61
*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двохстороння).			
**. Кореляція значима на рівні 0,01 (двохстороння).			

Згідно з отриманими результатами, можна зробити висновок, що такі показники розумової працездатності, як логічна та механічна пам'ять, а також аналітичність мислення, корелюють із високим рівнем резильєнтності за методикою Коннора–Девідсона. Особливо слід відзначити значущу кореляцію між високим рівнем механічної пам'яті та високою стресостійкістю за методикою Холмса–Раге (кореляція значима на рівні 0,05, двостороння). Найвищий рівень кореляцій зафіксовано між високим рівнем механічної та логічної пам'яті та високим рівнем резильєнтності.

Особи з високим рівнем психологічної пружності демонструють позитивне мислення, наполегливість та мотивацію, що безпосередньо впливає на когнітивні функції, зокрема пам'ять. Крім того, високий рівень резильєнтності пов'язаний із високим рівнем аналітичності мислення. Аналітично мислячі люди здатні чітко визначати причинно-наслідкові зв'язки подій, що сприяє більш впевненому подоланню стресових ситуацій та складнощів. Вони можуть розбивати складні проблеми на керовані частини, знаходити ефективні рішення та об'єктивно оцінювати ситуацію, що дозволяє зберігати спокій у кризових умовах (кореляція значима на рівні 0,01, двостороння).

Також виявлено значущий зв'язок між високим рівнем резильєнтності та високим рівнем самовладання. Поряд із когнітивною гнучкістю, внутрішній спокій і впевненість у собі зменшують страх перед невідомим, підвищують готовність до сприйняття нових та непередбачуваних обставин і виступають складовими витривалості та опірності стресу. Вони сприяють формуванню ефективних стратегій подолання стресу (копінгу), включаючи активний, проблемно орієнтований та духовний підходи до вирішення особистих і міжособистісних проблем.

Отже, результати дослідження свідчать, що високий рівень розумової працездатності, що включає когнітивну гнучкість, здатність до самоконтролю та високий рівень розвитку когнітивних функцій, тісно пов'язаний із високим рівнем резильєнтності. Це проявляється у здатності успішно долати життєві труднощі, ефективно витримувати стресові ситуації, зберігати внутрішню впевненість і стабільність, не знижуючи продуктивності діяльності.

Резильєнтність і розумова працездатність є ключовими чинниками ефективності працівників соціальної сфери. Резильєнтність визначає здатність особи адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та швидко відновлювати психологічну рівновагу після негативних подій. У сфері соціального захисту, де працівники регулярно стикаються з важкими та складними випадками (наприклад, насильство, бідність, кризові ситуації),

високий рівень резильєнтності є критично важливим як для самопочуття працівника, так і для якості надання послуг. Розумова працездатність забезпечує ефективну роботу з інформацією, аналітичне вирішення проблем, прийняття рішень і виконання завдань, що потребують високої концентрації та когнітивної активності.

Зв'язок між резильєнтністю та розумовою працездатністю проявляється у тому, що працівники з високим рівнем психологічної стійкості здатні ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями та труднощами на робочому місці, що, своєю чергою, підтримує та посилює їхню когнітивну продуктивність. Натомість низький рівень резильєнтності може призводити до професійного виснаження, зниження концентрації уваги та зменшення продуктивності праці.

Таким чином, підвищення рівня резильєнтності та розвитку розумової працездатності серед працівників соціальної сфери є ключовим чинником забезпечення високої якості та ефективності їхньої роботи, а також важливим елементом збереження та залучення кваліфікованих кадрів.

Відповідно, систематичне сприяння розвитку резильєнтності у працівників соціального захисту може виступати ефективним механізмом підтримки їхньої загальної працездатності та професійної ефективності. Працівники з високим рівнем психологічної стійкості демонструють більшу здатність долати професійні виклики та продовжують забезпечувати надання важливих адміністративних і соціальних послуг на належному рівні для громади.

Висновки до другого розділу

У рамках емпіричного дослідження була сформована вибірка серед працівників Управління соціального захисту населення одного з районних підрозділів виконавчого комітету м. Києва, які добровільно погодилися взяти участь у дослідженні після ознайомлення з його метою. В умовах воєнного стану ця категорія працівників належить до групи, що перебуває під підвищеним ризиком професійного вигорання. Їхня діяльність передбачає високий рівень витримки, концентрації уваги, наполегливості та емпатії, що визначає актуальність дослідження психологічних та когнітивних характеристик цих фахівців.

Для оцінки зазначених характеристик було використано комплекс методик, а саме: методику дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана; шкалу резильєнтності Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10); теппінг-тест «Визначення властивостей нервової системи за психомоторними показниками» Є.П. Ільїна; методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге; методику дослідження аналітичності мислення «Числові ряди» Крєпєліна; методику дослідження логічної та механічної пам'яті А.Ф. Ануфрієва.

Дослідження проводилося у дистанційному форматі шляхом заповнення онлайн-форм Google Forms, проходження діагностик у автоматизованій інформаційній системі «Я-психолог» та під час конференцій у Zoom. Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою Microsoft Excel, IBM SPSS Statistics та AIC «Я-психолог».

Результати оцінки резильєнтності за шкалою Коннора-Девідсона-10 показали, що 11% опитаних мають низький та нижчий за середній рівень психологічної стійкості; 26% респондентів демонструють середній рівень розвитку резильєнтності, а високий та вищий за середній рівень притаманний 63% учасників дослідження.

Аналіз вольової саморегуляції виявив, що 64% респондентів мають високий рівень цього показника, у той час як 36% опитаних демонструють низький рівень саморегуляції. За субшкалою наполегливості 66% учасників досягли високих результатів, тоді як 34% показали низькі показники. Що стосується субшкали самовладання, високий рівень зафіксовано у 80% респондентів, а низький рівень спостерігається у 20% опитаних.

Отримані результати свідчать про переважання високого та середнього рівня психологічної стійкості, вольової саморегуляції, наполегливості та самовладання серед працівників соціальної сфери, що вказує на наявність значного потенціалу для ефективного виконання професійних завдань в умовах високих психоемоційних навантажень.

Результати діагностики респондентів за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге показали, що 22% опитаних демонструють дуже високий рівень стійкості до стресу, 25% – високий рівень, 34% – середній, а 19% респондентів мають низький рівень стресостійкості. Ці дані свідчать про різномірний розподіл здатності працівників до ефективного реагування на стресові фактори, зокрема ті, що пов'язані з роботою у сфері соціального захисту.

За результатами «Теппінг-тесту», що визначає властивості нервової системи за психомоторними показниками, 8% респондентів характеризуються дуже високою лабільністю, 49% – високою, 8% – середньою, а низьку лабільність мають 35% опитаних. Що стосується типу нервової системи, сильний тип зафіксовано у 36% респондентів, середня сила нервової системи притаманна 18%, середньосильний тип – 18%, середньослабкий – 18%, а слабкий тип виявлено у 10% працівників. Сильний та середньосильний типи нервової системи характеризуються невисокою чутливістю, високою працездатністю, витривалістю, низьким рівнем тривожності та високою опірністю до стресу. Слабкі та середньослабкі типи демонструють підвищену чутливість, знижену працездатність і вразливість до стресових впливів, проте мають стійкість до монотонної, рутинної діяльності.

Оцінка когнітивних функцій за методикою А.Ф. Ануфрієва показала, що 21% респондентів мають високий рівень логічної пам'яті, 48% – вище середнього, 28% – середній, а 3% – нижче середнього. Що стосується механічної пам'яті, високий рівень спостерігається у 5% респондентів, 34% демонструють показники вище середнього, 46% – середні, 13% – нижче середнього, а низький рівень зафіксовано у 2% опитаних. Ці результати свідчать про перевагу логічного (смислового) запам'ятовування над механічним та демонструють різний рівень здатності до обробки інформації без встановлення логічних зв'язків.

Результати дослідження аналітичності мислення за методикою «Числові ряди» Крєпеліна вказують, що 10% респондентів мають дуже високий рівень аналітичного мислення, 26% – високий, 39% – середній, 15% – низький, а 10% – дуже низький. Це демонструє значну варіативність аналітичних здібностей серед працівників, що може впливати на ефективність розв'язання складних професійних завдань.

Кореляційний аналіз отриманих даних засвідчив, що високий рівень розумової працездатності, який включає гнучкість у поведінці, розвинене почуття особистого обов'язку, здатність до самоконтролю та високий рівень розвитку когнітивних функцій, пов'язаний із високим рівнем резильєнтності. Це проявляється у здатності ефективно долати життєві труднощі, витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню впевненість, психологічну збалансованість та продуктивність діяльності. Отже, резильєнтність та розумова працездатність виступають ключовими чинниками ефективності працівників у сфері соціального захисту, забезпечуючи успішне виконання професійних обов'язків навіть за умов високих психоемоційних навантажень.

РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ПРАЦІВНИКІВ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ

3.1. Комплекс психокорекційних заходів для розвитку резильєнтності та емоційної стійкості фахівців соціального захисту

Психокорекційні заходи для працівників соціальної сфери мають стратегічне значення для забезпечення їх психологічного благополуччя та ефективності професійної діяльності. Працівники соціального захисту часто стикаються з надзвичайно складними ситуаціями, пов'язаними з роботою з людьми, які переживають соціальну вразливість, кризові життєві обставини та психологічні труднощі. У такому контексті надзвичайно важливо впроваджувати системні та науково обґрунтовані психокорекційні підходи, які враховують специфіку професійної діяльності та особливості психоемоційного стану фахівців цієї сфери.

Методологічні засади психокорекційної роботи відіграють ключову роль у підтримці психологічного здоров'я та професійного розвитку працівників соціального захисту. Вони визначають основні принципи взаємодії з клієнтами, формування навичок саморегуляції, а також організацію професійної підтримки. До основних методологічних підходів психокорекційної роботи в цій сфері належать:

1. Працівники соціальної сфери повинні володіти навичками ефективного терапевтичного спілкування, що забезпечує створення довірливої атмосфери для клієнтів. Це передбачає розвиток емпатії, активного слухання, відкритості, підтримки та здатності до конструктивного реагування на емоційні прояви клієнтів.
2. Психокорекційна робота передбачає встановлення тривалих професійних взаємин із клієнтами, що дозволяє відстежувати їхній прогрес, формувати довіру та забезпечувати стабільну підтримку на

протязі всього процесу взаємодії. Тривалий підхід сприяє глибшому розумінню психологічних потреб клієнтів та адаптації корекційних стратегій відповідно до індивідуальних особливостей.

3. Ефективна психокорекційна робота передбачає врахування не лише індивідуальних характеристик клієнта, але й контексту його життя, сімейних та соціальних взаємин, а також культурних особливостей. Працівники соціального захисту повинні розуміти, яким чином ці фактори впливають на психічний стан клієнта та визначати відповідні методи психокорекції, адаптовані до конкретних умов.
4. Психокорекційна процедура повинна орієнтуватися не лише на вирішення окремих психологічних проблем, а й на забезпечення комплексної психосоціальної підтримки. Це включає надання інформації про доступні ресурси, допомогу в адаптації до змін у житті, розвиток соціальних та комунікативних навичок, а також підтримку клієнта у формуванні ефективних стратегій подолання стресу.
5. Важливо формувати партнерські стосунки з клієнтами, залучаючи їх до процесу психокорекції. Це передбачає спільне визначення цілей, розроблення індивідуального плану дій та активну участь клієнта у вирішенні його проблем, що сприяє підвищенню відповідальності та мотивації до змін.
6. Працівники соціальної сфери повинні демонструвати відкритість і повагу до різноманітності клієнтів, зокрема культурних, соціальних та етнічних особливостей. Вміння ефективно взаємодіяти з різними групами клієнтів є важливою компетенцією, що забезпечує інклюзивність та доступність надання послуг.
7. Ця методологічна засада передбачає систематичний аналіз власного досвіду та оцінку ефективності професійних дій із метою постійного вдосконалення професійної діяльності та підвищення якості взаємодії з клієнтами.

8. Працівники соціального захисту повинні володіти навичками саморегуляції та підтримки власного психічного здоров'я. Це включає ефективне управління стресом, планування пауз для відновлення, використання релаксаційних та дихальних технік, а також звернення за психологічною підтримкою у разі потреби [53, с.98].

Методологічні засади психокорекційної процедури є важливими орієнтирами для професійної діяльності працівників соціального захисту. Емпатія, самопізнання, професійна рефлексія, толерантність до різноманітності, дотримання принципів етичності та конфіденційності визначають рівень ефективності взаємодії з клієнтами. Впровадження цих засад сприяє не лише наданню високоякісної допомоги, а й підтримці гідності та автономії клієнтів, підвищуючи якість їх життя та гуманність соціальної роботи [48, с.89].

У сучасних умовах, коли соціально-політична та безпекова ситуація в країні залишається нестабільною, а карантинні обмеження та дистанційні формати навчання й роботи впливають на психологічний стан населення, проблема формування стресостійкості набуває особливої актуальності [41, с.75]. Постійний стрес, невизначеність та високі навантаження вимагають від працівників соціальної сфери розвитку ефективних стратегій збереження власної енергії та психоемоційного ресурсу.

З цією метою важливим є навчання експрес-технік виходу зі стресу, психоемоційної саморегуляції, релаксаційним та дихальним вправам, а також умінню мобілізувати внутрішні ресурси та формувати внутрішні опори. Корекційна програма «Підвищення рівня стресостійкості як профілактика емоційного вигорання» спрямована на задоволення цих потреб і є ефективним інструментом підтримки психологічного здоров'я працівників соціальної сфери.

Мета корекційної програми полягає у розширенні та поглибленні знань працівників соціальної сфери щодо профілактики стресу та синдрому емоційного вигорання, сприянні формуванню особистої відповідальності за

власне життя та здоров'я, а також у розвитку практичних навичок саморегуляції, стресостійкості та резильєнтності.

Основні завдання програми:

формування та вдосконалення навичок профілактики стресових станів та емоційного вигорання;

розвиток умінь ефективного використання експрес-технік для виходу зі стресових ситуацій, психоемоційної саморегуляції, релаксаційних та дихальних вправ;

розвиток практичних навичок роботи з уявою як ресурсом подолання стресових станів;

формування мотивації до самовдосконалення та усвідомленого управління власним психоемоційним станом;

підвищення рівня поінформованості учасників щодо значення стресостійкості як інструменту профілактики емоційного вигорання.

Використані технології під час проведення корекційних заходів:

1. Тренінгова технологія – ця система вправ і завдань, спрямованих на розвиток нових навичок та компетенцій. Тренінг передбачає активну участь усіх учасників групового процесу, інтерактивні методи надання інформації та закріплення профілактичних знань. Профілактичний тренінг має чітку структуру, визначені цілі та часові рамки, що забезпечують ефективність його реалізації.
2. Інтерактивні технології – ця форма організації навчальної та комунікативної діяльності передбачає активне залучення учасників у груповий процес. Учасники не лише засвоюють тематичний матеріал, а й мають можливість висловлювати власні думки, переживання та знання, що сприяє глибшому розумінню та закріпленню отриманої інформації.
3. Психологічні ігри, використовуються для відпочинку, переключення уваги та створення комфортної навчальної атмосфери. Крім розважальної функції, психологічні ігри є інструментом управління

груповим процесом, вони мають конкретну мету та відповідають потребам групи і темі заняття, допомагаючи закріпити знання та навички.

4. Об'єднання в малі групи – ця технологія сприяє активній участі всіх учасників, створює атмосферу взаємної підтримки та єдності групи. Вона дозволяє учасникам обмінюватися досвідом та знаннями, навчатися через спільну діяльність, підвищувати усвідомлення проблеми, досліджувати питання глибше та генерувати нові ідеї.
5. Зворотній зв'язок та кінцева рефлексія (шеринг). Цей етап передбачає емоційне відреагування та інтеграцію пережитих почуттів після завершення заняття. Зворотній зв'язок є одним із ключових чинників, що забезпечують ефективність корекційної роботи та сприяють усвідомленню учасниками власного досвіду.
6. Арттерапевтична технологія. Арттерапія є високоефективним інструментом розвитку професійної компетентності. Вона відзначається доступністю, гнучкістю та варіативністю застосування, зокрема у польових умовах. Використання арттерапевтичних методик активізує творчу та пошукову активність, мобілізує внутрішні ресурси та опори, необхідні для подолання стресових переживань, формування відчуття стійкості, безпеки та впевненості у власних можливостях.

Корекційна програма має структуровану організацію, що складається з тематично визначених етапів, представлених у таблиці. У колонці «Час» зазначено умовну тривалість кожного етапу заняття. Тривалість може коригуватися залежно від кількості учасників та обсягу виділеного часу, проте зміни повинні дотримуватися пропорційності між етапами. Зокрема, етап набуття практичних навичок має бути найтривалішим, початкові етапи – короткими, аби уникнути втоми та зниження мотивації учасників, а інформаційний блок – скороченим у порівнянні з практичним, що відповідає специфіці профілактичного тренінгу.

Основні характеристики корекційної програми:

1. Програма складається з 5 тематичних занять.
2. Передбачає чітке планування та структуроване виконання завдань.
3. Тривалість кожного заняття становить 2 години.

Форми проведення занять: аудиторні, очні та дистанційні.

КОНСПЕКТИ ЗАНЯТЬ

ЗАНЯТТЯ 1

Тема: Стрес. Стадії та ознаки стресу

Мета заняття:

Встановлення довірливих взаємин з учасниками групи, зниження емоційного напруження, формування атмосфери відкритості та безпеки. Забезпечення орієнтації соціальних працівників щодо ефективних інструментів подолання стресу та психоемоційної саморегуляції.

Роздатковий матеріал: фліпчарт, ватмани, аудіофайл, маркери, ручки, аркуші паперу формату А4, анкети.

Хід заняття

1. Вправа «Знайомство» (5 хв)

Мета: ознайомлення учасників з тренером, членами групи та місцем проведення заняття; створення базового рівня довіри.

Вступне слово тренера: У сучасних умовах психоемоційний стан громадян України характеризується високою нестабільністю через повномасштабну війну. Наявність постійної тривоги, емоційного виснаження, стресу та втоми є типовим явищем. Значна частина населення поєднує основну роботу з волонтерською діяльністю, що збільшує ризик розвитку емоційного вигорання. Тому психологічний стан та здоров'я соціальних працівників, які працюють у стресогенних умовах, мають пріоритетне значення. Під час заняття учасники ознайомляться з ознаками стресу та методами його подолання, а також здобудуть знання щодо підтримки власного психоемоційного стану та стану близьких у період кризи.

2. Вправа «Очікування» (10 хв)

Мета: виявлення очікувань учасників та формування мотивації до активної участі у груповому процесі.

Роздатковий матеріал: фліпчарт, ватман, маркери.

Інструкція:

Учасники по черзі продовжують речення: «Я очікую від сьогоднішнього заняття...». Тренер фіксує відповіді на фліпчарті, підбиває підсумки, стимулюючи мотивацію та зацікавленість групи.

3. Вправа «Правила групи» (15 хв)

Мета: створення сприятливої психологічної атмосфери для роботи групи, підвищення ефективності взаємодії учасників.

Роздатковий матеріал: фліпчарт, ватман, маркери.

Інструкція:

Учасники формулюють правила роботи в групі, які заносяться на фліпчарт. Основні правила включають:

пунктуальність;

позитивний підхід та відсутність критики;

послідовність у висловлюваннях; принцип «тут і зараз»;

використання «піднятої руки» для висловлювань;

конфіденційність, доброзичливість та толерантність.

4. Мозковий штурм «Я переживаю стрес, коли...» (10 хв)

Мета: визначення уявлень учасників про стрес, активізація когнітивної діяльності та обговорення власних тригерів стресу.

Роздатковий матеріал: фліпчарт, ватмани, маркери, ручки.

Інструкція:

Учасники об'єднуються в малі групи, обговорюють ознаки стресу та фіксують їх на ватманах. Після цього проводиться презентація результатів та обговорення:

Чи було складно сформулювати власні висловлювання?

Які емоції виникли під час виконання завдання?

Який настрій панував у групі?

Що б учасники хотіли змінити у своєму ставленні до стресу?

5. Інформаційне повідомлення тренера (7 хв)

Зміст:

Соціальні працівники належать до категорії професій із високим ризиком психоемоційного навантаження. Дистанційна робота, інтенсивні умови, інформаційне перевантаження – все це підвищує рівень тривожності та загрозу емоційного вигорання.

Стрес визначається як неспецифічна реакція організму на надмірний зовнішній подразник, яка активізує нервову систему та фізіологічні процеси. Він має три стадії:

Стадія тривоги – мобілізує ресурси організму для адаптації; може супроводжуватися тимчасовим психоемоційним дискомфортом.

Стадія стабілізації – формування адаптивної стійкості, підвищення розумової активності та волі до подолання обставин.

Стадія виснаження – ослаблення захисних реакцій організму, відчуття фізичної та емоційної втоми, підвищена вразливість, що може призвести до серйозних наслідків для здоров'я.

Причини стресу:

На роботі: перевантаження, висока відповідальність, тривалість робочого дня, авторитарний стиль керівництва, небезпечні умови праці, відсутність перспективи розвитку, дискримінація.

У житті: смерть близьких, розлучення, втрата роботи, фінансові труднощі, переїзд, хронічні захворювання, догляд за хворими або літніми родичами, травматичні події.

Фізіологічні ознаки стресу: головний біль, втому, порушення сну, зниження концентрації, розлади травлення, дратівливість.

Типи стресу: фізичний, психологічний, психосоціальний та психодуховний.

6. Практичні вправи для зниження стресу

6.1 Вправа «Заземлення» (15 хв)

Мета: стабілізація внутрішнього стану, зниження тривожності.

Інструкція: учасники концентрують увагу на чотирьох точках опори: стопи, спина, очі, руки. Це сприяє відчуттю стійкості та безпеки, активізує парасимпатичну нервову систему, сприяє заспокоєнню.

6.2 Техніка «Обійми метелика» (15 хв)

Мета: підвищення відчуття власного тіла, стабілізація психоемоційного стану.

Інструкція: долоні кладуть на грудну клітку, великі пальці формують «крила метелика», легке простукування грудної клітки в комфортному ритмі активує відчуття безпеки та внутрішнього заземлення.

6.3 Техніка «Кімната поза часом і простором» (15 хв)

Мета: формування відчуття безпеки, легкості, внутрішнього спокою.

Інструкція: учасники уявляють безпечну кімнату, де контролюють всі об'єкти; використовують «метелика» для простукування. Візуалізація включає безпечні двері минулого, сьогодення та майбутнього. Практика активізує внутрішні ресурси та підтримує психоемоційний баланс.

6.4 Практика «Звукова резонансна терапія» (8 хв)

Мета: заспокоєння нервової системи, активізація імунної системи.\

Обладнання: аудіофайл (sourcemedicine.org.uk/peace-in-ukraine).

Інструкція: прослуховування тричі поспіль у перший день, далі – один раз на день, бажано перед сном. Практика сприяє гармонізації нервової системи та оптимальній обробці інформації організмом.

6. Рефлексія (20 хв)

Мета: інтеграція почуттів та досвіду, оцінка ефективності заняття.\

Питання для обговорення:

Ваші враження від заняття?

Що хотіли б обговорити додатково?

Чи справдилися ваші очікування?

Побажання тренеру та групі.

Висновок:

Успішне управління власним психоемоційним станом та стресом є критично важливим для досягнення життєвих і професійних цілей. Вольова, самостійна та свідома особистість приймає відповідальні рішення у спокійному стані, що забезпечує її ефективність та здоров'я [44].

ЗАНЯТТЯ 2

Тема: Стратегії поведінки у стресовій ситуації

Мета: ознайомити учасників із типами реакцій на небезпеку, техніками самодопомоги та відновлення психоемоційного балансу, а також методами їх практичного застосування.

Роздатковий матеріал: фліпчарт, ватмани, кольорові олівці, маркери, ручки, аркуші паперу А4, ноутбук.

Хід заняття

1. Вправа «Асоціація» (5 хв)

Мета: встановлення довіри та розкритості серед учасників.

Інструкція:

Учасники стають у коло та беруться за руки.

Кожен називає своє ім'я та продовжує асоціацію: «Якби я була квіткою, то була б...».

Вправа триває доти, поки всі учасники не висловлять свою асоціацію.

2. Вправа «Очікування» (10 хв)

Мета: визначення особистих очікувань від заняття.

Роздатковий матеріал: фліпчарт, ватман, кольорові олівці, маркери, стікери.

Інструкція:

За принципом добровільності учасники записують на стікерах очікування від заняття та прикріплюють їх на фліпчарт.

Тренер стимулює обговорення: що хотіли б дізнатися, який досвід набрати.

Результати обговорення фіксуються на фліпчарті.

Підсумок: акцент на значенні визначення цілей та мотивації, навіть у дрібних справах.

3. Мозковий штурм «Реакція на небезпеку» (15 хв)

Мета: активізація мислення, здатності абстрагуватися та обмін думками щодо реакцій на небезпеку.

Хід:

Об'єднання учасників у групи.

Кожна група записує або малює на ватмані відомі реакції на небезпеку.

Обговорення: труднощі групової роботи, емоції, настрої, можливі зміни чи доповнення.

4. Інформаційне повідомлення тренера (10 хв)

Людина функціонує на трьох рівнях: тіло, емоції, розум.

Під час страху першочергово активізується тіло, що впливає на психіку.

Основні реакції на стрес: «бий», «біжи», «замри».

Стрессова реакція – несвідомий захисний механізм, що мобілізує організм.

Вегетативна нервова система вивільняє гормони стресу (прискорене серцебиття, дихання, тремтіння).

Реакція «замри» активується, коли боротьба або втеча неможливі.

Хронічний стрес може негативно впливати на здоров'я; важливо використовувати фактори безпеки для регуляції реакцій.

5. Техніка «Намасте» (10 хв)

Мета: стабілізація емоційного стану, зняття м'язових затискачів, усвідомлення тіла.

Інструкція:

Долоні з'єднуються перед грудьми («намасте»).

Вдих через ніс – стискання рук, видих через рот – розтискання та розслаблення.

Виконати 4–5 підходів, відчутти імпульс у тілі та розслаблення.

Висновки: усвідомлення напруги в тілі, розвиток внутрішньої стабільності.

6. Вправа «Заземлення» (10 хв)

Мета: стабілізація внутрішнього стану, зниження тривоги.

Інструкція:

Сфокусувати увагу на фізичній опорі (стопи на підлозі, торкання стіни, столу, предметів).

Відчутти стійкість та комфорт, повернутися до найбільш безпечних відчуттів.

Висновки: практика відновлює баланс, заспокоює нервову систему, підвищує усвідомленість.

7. Техніка «Зняти з гачка» (20 хв)

Мета: прийняття подій, усвідомлення себе в моменті «тут і зараз».

Інструкція:

Сісти зручно, зосередитися на думці, що турбує.

Промовляти: «Я помітила цю думку... і збираюся відчепитися від неї».

Перевести фокус на дихання, видихати повільно, відчувати тіло.

Називати три речі, які бачимо, чуємо, відчуваємо запахи та тактильно.

Закінчити вправу розтягуванням тіла.

Висновки: підвищує рівень прийняття подій та тілесної усвідомленості.

8. Техніка «Квадратне дихання» (10 хв)

Мета: стабілізація внутрішнього стану, зниження тривоги, відновлення контакту із собою.

Інструкція:

Вдих на 4 сек → затримка на 4 сек → видих на 4 сек → затримка на 4 сек.

Уявляти квадрат під час дихання.

Метод допомагає усвідомлено контролювати паузи та циклічність дихання.

9. Техніка «Малюємо музику» (20 хв, за О. Тараріною)

Мета: заспокоєння нервової системи, зняття психофізичної напруги.

Роздатковий матеріал: кольорові олівці, маркери, ручки, аркуші А4, ноутбук, аудіофайли.

Інструкція:

Сидіти зручно, взяти олівці в обидві руки, розмістити аркуші під руками.

Прослуховувати музику, «пропускати» її через себе та переносити на папір.

Зміна музичних уривків кожні 20–30 секунд.

Завершити вправу глибоким вдихом та видихом.

Висновки: практика слугує як ресурсне «перезавантаження», зміцнює внутрішню стійкість.

10. Рефлексія (10 хв)

Враження від заняття.

Нові знання та відкриття.

Чи виправдалися очікування?

Найефективніші техніки та плани їх використання.

Побажання тренеру та учасникам.

Підсумок: бережіть себе, дайте час на відновлення та інтеграцію досвіду.

ЗАНЯТТЯ 3

Тема: Ресурси стресостійкості

Мета: Ознайомити учасників із передумовами підтримки себе у ресурсному працездатному стані; надати дієві рекомендації для постійної роботи над стресостійкістю та швидкого відновлення ресурсного стану після його тимчасової втрати.

Роздатковий матеріал: фліпчарт, ватмани, кольорові олівці, маркери, ручки, аркуші А4, ноутбук, картки зі словами-вітаннями, стікери, таблиці ресурсів.

Хід заняття:

1. Гра „Добрий день, шалом, салют!“ (5 хв)

Мета: встановлення довіри, розкутості, підтримка атмосфери толерантності.

Інструкція: учасники витягують картки із привітаннями різними мовами, прогулюються по кімнаті і вітаються один з одним, називаючи своє ім'я. Підсумок – короткий обмін враженнями.

2. Вправа „Очікування“ (5 хв)

Мета: визначення власних очікувань від заняття.

Інструкція: учасники пишуть очікування на стікерах і прикріплюють їх на фліпчарт. Обговорюються очікування, тренер підбиває підсумки.

3. Мозковий штурм „Що допомагає мені бути в ресурсі...“ (15 хв)

Мета: активізація розумової діяльності, обмін досвідом щодо підтримки ресурсного стану.

Інструкція: об'єднання у групи, запис і візуалізація ресурсів на ватмані, обговорення емоцій та процесу роботи.

4. Інформаційне повідомлення тренера (10 хв)

Бути в ресурсі означає відчувати радість, енергію, бадьорість, ясність мислення та задоволення від діяльності.

Ресурси стресостійкості поділяють на внутрішні та зовнішні.

Усвідомлення власних цілей сприяє плануванню, прогнозуванню та зниженню рівня стресу.

5. Вправа „Мої ресурси“ (20 хв)

Мета: аналіз наявних та потенційних ресурсів стресостійкості.

Інструкція: використання таблиць ресурсів, оцінка наявних ресурсів та планування розвитку потенційних.

6. Техніка „Дихання Лева“ (10 хв)

Мета: зняття емоційної та фізичної напруги, створення відчуття стабільності, розслаблення м'язів обличчя.

Інструкція: сидячи, відкривають рот, висувають язик, голосно видихають звук „Ха“. Можна виконувати наодинці або разом із іншими для підвищення впевненості.

7. Техніка „Малюємо дерева“ (20 хв)

Мета: посилення внутрішніх опор, зміцнення почуття впевненості.

Інструкція: візуалізація внутрішнього дерева, його малювання на папері, аналіз створеного образу, обговорення ресурсів дерева та догляду за ним.

8. Вправа „Лист побажань“ (15 хв)

Мета: закріплення доброзичливої атмосфери, позитивне завершення групової взаємодії.

Інструкція: учасники по колу пишуть побажання, згортають листи так, щоб не було видно попередніх записів, обмінюються результатами.

9. Рефлексія (20 хв)

Обговорення вражень від заняття, нових знань, запам'ятованих технік, очікувань, побажань тренеру та учасникам.

ЗАНЯТТЯ 4

Тема: Робота зі стресом

Мета: Ознайомлення учасників з базовим ресурсом психологічної стійкості – соціальним оточенням, а також надання практичних рекомендацій щодо ефективного отримання підтримки від людей.

Роздатковий матеріал: аркуші формату А4, фліпчарт, маркери, ручки, ноутбук, аудіофайли.

Хід заняття

1. Гра „Особистий момент“ (5 хв)

Мета: сприяння формуванню довіри та розкутому спілкуванню між учасниками групи.

Інструкція:

Учасники сідають у коло. Кожен обирає предмет, який є цінним або цікавим для інших, але звичним для себе. Після цього потрібно представити себе від імені цього предмета, розповідаючи про власну особистість або життєвий досвід (наприклад: „Я – олівець Тетяни, знайомий з нею недавно, але можу розповісти про неї наступне...“).

Вправа триває до тих пір, поки всі учасники не побувають у центрі кола.

2. Вправа „Очікування“ (10 хв)

Мета: виявлення індивідуальних очікувань учасників від заняття.

Інструкція:

Тренер пропонує учасникам по черзі завершити речення: „На сьогоднішньому занятті я хотів би...“. Після висловлення кожного учасника тренер підсумовує отримані очікування, виявляючи спільні мотиви та запити групи.

3. Мозковий штурм „Люди в моєму житті – це...“ (15 хв)

Мета: формування уявлень учасників щодо ролі соціального оточення у житті; активізація когнітивної діяльності, здатності абстрагуватися від об'єктивних обставин і поділитися власними думками.

Роздатковий матеріал: ватмани, маркери, ручки, фліпчарт.

Інструкція:

Учасники об'єднуються у групи. Кожна група обговорює значення людей у своєму житті та фіксує результати у вигляді текстів або схем на ватманах.

Обговорення:

Наскільки складно було працювати в групі?

Які емоції виникали під час обговорення та записів?

Який загальний настрій панував у групі?

Що учасники хотіли б змінити або доповнити?

4. Інформаційне повідомлення тренера (10 хв)

Соціальна підтримка та здатність відновлювати власні ресурси є ключовими факторами психологічної стійкості. Як зазначалося на попередніх заняттях, ці аспекти завжди були важливими, проте під час війни вони набувають особливого значення.

Базові ресурси – це джерела внутрішньої сили, що забезпечують виживання та розвиток особистості. Контроль над власними реакціями, відповідальність за свої дії, пошук рішень у межах власних можливостей – це ті механізми, які дозволяють підтримувати ресурсний стан.

Сьогодні акцент зроблено на соціальному оточенні. Люди, які нас оточують, можуть або підтримувати, або руйнувати. Важливо аналізувати своє оточення, визначати, хто є ресурсним (позитивним, енергійним, чесним, підтримуючим), а з ким спілкування може виснажувати.

Намагайтеся підтримувати контакт із людьми, які наповнені життєвою енергією, оптимізмом і вірою у перемогу.

Ми формуємо себе через спілкування з іншими; отже, взаємопідтримка є одним із ключових чинників розвитку. Підтримуйте інших лише за умови власного ресурсного стану.

Практика вдячності (за життя, дім, їжу, здоров'я) допомагає стабілізувати емоційний стан і підтримувати ресурсність.

Емоції є джерелом внутрішніх ресурсів: чим більше позитивних емоцій – тим стійкішою стає особистість.

5. Вправа „Дихання животом“ (5 хв)

Мета: стабілізація емоційного стану, розслаблення, відновлення зв'язку із собою.

Інструкція:

Сядьте зручно на стілець.

Покладіть одну руку на живіт, іншу – на груди.

Виконуйте діафрагмальне дихання: на вдиху живіт наповнюється повітрям, на видиху – повітря повністю видихається.

Повторюйте вправу до відчуття розслаблення та відновлення внутрішнього контакту із собою.

6. Техніка „30 важливих людей“ (модифікація О. Тараріної, 20 хв)

Мета: активізація соціальних ресурсів учасників

Роздатковий матеріал: аркуші А4, маркери, ручки.

Інструкція:

Розділіть аркуш на 5 колонок, підписавши їх за життєвими сферами: родина, фінанси, робота, друзі, здоров'я.

Складіть список 30 людей, які є важливими для вас у кожній сфері (приблизно 6–7 осіб на кожну). Ці люди можуть бути опорою у складних ситуаціях.

Після цього складіть зворотний список – людей, яким ви можете надати підтримку, у яких сферах ви є компетентними.

Обговорення:

Наскільки легко або важко було складати списки?

Чи усвідомили ви наявність соціального тилу та підтримки?

Чи зрозуміли ви, що є опорою для інших?

Ця техніка сприяє усвідомленню наявності соціальних зв'язків і підвищує відчуття стабільності та психологічного захисту.

7. Вправа „Перетворення“ (5 хв)

Мета: налаштування на позитивну взаємодію, переключення уваги між вправами.

Інструкція:

Учасники сидять у колі та по черзі закінчують речення: „Якби я був книгою, то був би...“. Вправа триває, поки всі учасники не висловляться.

8. Техніка „Галерея зцілюючих образів“ (модифікація О. Тараріної, 30 хв)

Мета: активація внутрішніх ресурсів через згадування значущих людей, зміцнення почуття внутрішніх опор, розвиток подяки.

Роздатковий матеріал: аркуші А4, маркери, ручки.

Інструкція:

Намалюйте діагональну лінію розвитку на аркуші (з нижнього лівого кута до верхнього правого).

Позначте вздовж лінії 7–12 слідів.

Виконуйте візуалізацію: уявіть, що ви рухаєтесь коридором галереї, на стінах якої портрети людей, що внесли внесок у ваше життя. Кожен крок означає зустріч із образом певної людини.

Зупиняючись біля портрета, відчуйте досвід, який ця людина передала вам, та запишіть її ім'я на аркуші.

Повторюйте процедуру, переміщуючись уздовж галереї, поки не опрацюєте всі значущі образи.

Аналітична частина:

Що ви створили або намалювали?

Чий сліди ви позначали?

Біля яких образів ви зупинялися?

Що ці люди дали вашому життю?

Які висновки можна зробити щодо соціальної підтримки та ресурсів?

Дана техніка дозволяє учасникам усвідомити наявність соціальних опор, а також розвиває відчуття взаємозв'язку та вдячності.

9. Рефлексія (20 хв)

Які враження у вас залишило сьогоднішнє заняття?

Що нового ви дізналися?

Чи виправдалися ваші очікування щодо заняття?

Які техніки запам'яталися найбільше і які плануєте застосовувати?

Ваші побажання тренеру та іншим учасникам.

ЗАНЯТТЯ 5

Тема: Підведення підсумків

Мета: Підвищення рівня обізнаності щодо резильєнтності як здатності особистості відновлюватися після психологічних труднощів, розвиток навичок подолання негативних емоційних станів, відновлення внутрішніх ресурсів та повернення відчуття безпеки й стійкості.

Хід заняття

1. Вправа „Асоціація“ (5 хв)

Мета: Формування довіри та розкутості серед учасників.

Інструкція:

Учасники стають у коло, беруться за руки та по черзі називають своє ім'я, продовжуючи асоціацію: „Якби я була книгою, то була б...—“. Вправа триває, поки всі учасники не висловляться.

2. Вправа „Мої очікування“ (10 хв)

Мета: Визначення власних очікувань від заняття.

Інструкція:

Тренер пропонує учасникам по черзі завершити речення: „На сьогоднішньому занятті я хотів би...—“. Після цього тренер підсумовує отримані відповіді.

3. Мозковий штурм „Що впливає на резильєнтність?“ (15 хв)

Мета: Активізація когнітивної діяльності, формування власного розуміння розвитку резильєнтності.

Роздатковий матеріал: ватмани, маркери, ручки.

Інструкція:

Учасники об'єднуються в групи, обговорюють та на ватмані фіксують думки щодо факторів, що впливають на резильєнтність.

Обговорення:

Які емоції виникали під час роботи?

Що нового вдалося дізнатися?

Що б ви хотіли змінити або додати?

4. Інформаційне повідомлення тренера (10 хв)

Сьогодні обговорюється резильєнтність — здатність особистості ефективно протистояти стресу та відновлюватися після життєвих труднощів.

У психології резильєнтність розглядається як:

риса або здатність долати стрес,

процес копінгу,

адаптаційно-захисний механізм, що дозволяє пристосовуватися після психотравм.

Переваги розвитку резильєнтності:

висока адаптивність,

психологічне благополуччя,

успішність у діяльності.

Фактори, що сприяють розвитку резильєнтності: ефективний холдинг у дитинстві, добрі стосунки з дорослими, підтримка партнерів та друзів,

самоконтроль і саморегуляція емоцій, орієнтація на мету, планування діяльності, мотивація досягнень та почуття узгодженості життя.

Рекомендації щодо розвитку резильєнтності:

реалістичне планування;
розвиток асертивних комунікативних навичок;
плекання власних цінностей;
формування внутрішніх ресурсів;
культивування надії та здатності вирішувати проблеми;
пошук позитивних аспектів у складних ситуаціях;
оцінка сильних сторін себе та ситуації.

Метафорично резильєнтність можна уявити як щит, який захищає ментальне здоров'я від зовнішніх стресогенних чинників.

5. Вправа „Коло асоціацій“ (10 хв)

Мета: Стимулювання позитивної взаємодії та переключення уваги.

Роздатковий матеріал: фліпчарт, ватмани, маркери, олівці, ручки.

Інструкція:

На ватмані або дошці зображається сонце, у центрі якого написано „життя“.

Учасники по черзі на променях записують асоціації до цього слова.

Обговорення:

Чи повторювалися асоціації?

Чому саме ці асоціації?

Чи було складно підібрати асоціацію?

6. Робота в малих групах (20 хв)

Мета: Засвоєння прийомів розвитку резильєнтності.

Роздатковий матеріал: бланки, ручки, олівці.

Інструкція:

Учасники діляться на дві групи. Кожна група отримує перелік психологічних

факторів резильєнтності та має запропонувати засоби їх розвитку. Потім групи презентують результати.

Обговорення:

Чи було складно добирати засоби розвитку?

Спиралися ви на власний досвід чи теоретичні знання?

Що нового вдалося отримати під час роботи в групі?

7. Інформаційне повідомлення тренера (10 хв)

Під час завершення курсу важливо усвідомлювати: психологічна робота ефективна тоді, коли стабілізоване тіло. Стресові стани не завжди піддаються словесній обробці; необхідно впливати на тіло, яке регулює психічні процеси.

Розглянуті техніки допомагають знижувати тривожність, відновлювати ресурсність, підтримувати позитивний настрій. Пам'ятайте: ресурс формується з позитивних емоцій – чим їх більше, тим вищий рівень стійкості.

8. Вправа „Діагностика“ (20 хв)

Мета: Визначення рівня стресу та резильєнтності у працівників соціальної сфери.

Роздатковий матеріал: методика Коннора-Девідсона.

Інструкція:

Прочитайте інструкції та заповніть анкети (бланки або Google Forms).

9. Вправа „Рефлексія“ (20 хв)

Мета: Підведення підсумків та усвідомлення результатів навчання.

Інструкція:

Учасники по черзі завершують речення: „Під час сьогоднішнього заняття я зрозумів/ла, що...—“. Тренер підсумовує відповіді та відзначає прогрес групи.

Заключне слово тренера:

„Щиро дякую кожному учаснику групи. Ви достатні, робите те, що можете, так добре, як можете, там, де ви є. Ваш внесок важливий, і ресурс спільноти робить нас сильнішими!“

3.2. Результати формуючого експерименту з розвитку психологічної стійкості та резильєнтності працівників соціальної сфери

Після завершення констатувального етапу дослідження та аналізу отриманих результатів було сформовано експериментальну групу, до складу якої увійшли 7 фахівців соціальної сфери з низьким або нижчим за середній рівнем резильєнтності. Учасники групи брали участь у спеціально організованому циклі корекційних занять, що тривав п'ять днів і мав на меті підвищення психологічної стійкості, розвиток навичок ефективного подолання стресових станів, удосконалення психоемоційної саморегуляції, а також опанування комплексом релаксаційних і дихальних вправ, спрямованих на відновлення внутрішньої рівноваги.

Заняття проводилися з використанням дистанційних технологій на платформі *Zoom*, що дозволяло забезпечити безперервність процесу навчання та активну взаємодію з учасниками за допомогою інтерактивних вправ і демонстрацій технік саморегуляції. Програма занять включала як теоретичні блоки, що пояснювали психологічні механізми стресу та принципи розвитку резильєнтності, так і практичні вправи, які дозволяли відпрацьовувати конкретні способи виходу із стресових станів у реальних професійних ситуаціях.

По завершенню циклу корекційних заходів учасники повторно пройшли діагностування за методикою **«Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона (CD-RISC-10)»**, що дало змогу оцінити ефективність проведеної програми та зміни рівня резильєнтності у досліджуваних. Аналіз отриманих даних дозволив виявити динаміку розвитку психологічної стійкості та визначити найбільш результативні елементи корекційного впливу.

Таблиця 3.1

Висновки з перевірки гіпотези (згенеровано у додатку SPSSStatistics)

Нульова гіпотеза	Критерій	знач .a,b	Рішення
Медіана відмінностей між результатами діагностики «Резильєнс до» і «Резильєнс після» дорівнює нулю.	Критерій знакових рангів Уїлкоксона для зв'язаних вибірок	,018	Нульова гіпотеза відхиляється.

a. Рівень значимості дорівнює ,050.

b. Виводиться симптоматична значимість.

Порівняння результатів експериментального дослідження було здійснено із застосуванням статистичного пакету *IBM SPSS Statistics*. Отримані дані свідчать про позитивну динаміку змін рівня резильєнтності у учасників експериментальної групи. Так, після проведення корекційного циклу середній рівень резильєнтності спостерігався у 29% респондентів, нижчий за середній – у 42%, низький – у 29%. Аналіз індивідуальних змін показав значне покращення психоемоційного стану окремих учасників: у респондента РЄВ рівень резильєнтності зріс на 25%, у ШМП – на 18%, у ДРО – на 35%, у ПНВ – на 13%, у ЛТМ – на 25%. У респондентів ОПР та МОІ, незважаючи на відсутність зміни абсолютного рівня резильєнтності, спостерігалось покращення результатів діагностики, що свідчить про формування у них нових копінг-стратегій та підвищення психологічної стійкості.

Позитивну динаміку можна пояснити кількома чинниками. По-перше, ефект новизни: більшість учасників вперше брали участь у подібних корекційних заходах, що дозволило відкрити нові формати роботи з власними психологічними ресурсами, по-іншому оцінити проблеми та знайти альтернативні стратегії подолання стресових ситуацій. По-друге, ефекти соціальної підтримки, які проявлялися на трьох рівнях:

почуття приналежності – учасники усвідомлювали, що вони не залишаються самотніми зі своїми труднощами, і що є інші, які поділяють їхній досвід;

емоційна підтримка – можливість безпечно висловити власні почуття та отримати емпатичну реакцію від інших членів групи;

інформаційна підтримка – обмін досвідом та отримання практичних порад і нових стратегій подолання труднощів.

Аналіз результатів за критерієм знакових рангів Уїлкоксона для зв'язаних вибірок підтвердив статистично значущу позитивну динаміку змін. Нульова гіпотеза, що медіана різниці між результатами діагностики до і після корекційного впливу дорівнює нулю, була відхилена, що свідчить про ефективність застосованої програми.

Графічне представлення порівняння результатів показало, що резильєнтність є динамічною характеристикою особистості, здатною до розвитку та зміцнення у процесі цілеспрямованої психологічної роботи. Резильєнтність можна формувати та підвищувати протягом життя, водночас вона може знижуватися під впливом несприятливих обставин або стресових факторів. Таким чином, резильєнтність не є вродженою стабільною рисою, а комплексом навичок і стратегій, які можливо розвивати й удосконалювати протягом життєвого шляху, спираючись на досвід та психоемоційне навчання.

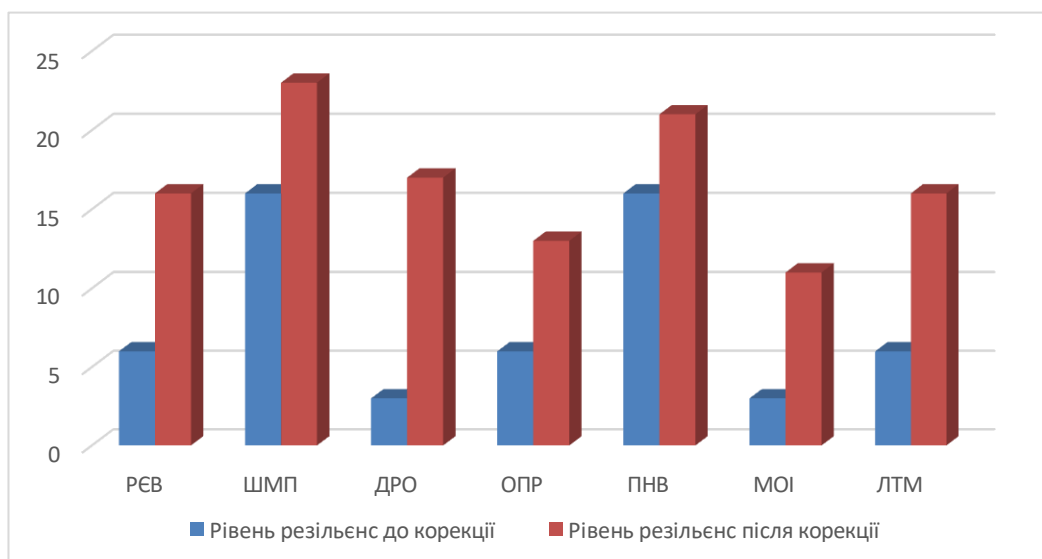


Рис. 3.1. Графік порівняння результатів діагностики рівня резильєнс до та після проведення корекції

Інтенсивність і різноманітність життєвого досвіду особистості, що включає як позитивні, так і негативні події, істотно впливає на формування та рівень психологічної стійкості. Особи, які зазнали травматичних або кризових ситуацій, зазвичай демонструють нижчий рівень стресостійкості порівняно з тими, хто мав більш стабільне та гармонійне життя. Значну роль у підтриманні та розвитку психологічної стійкості відіграє здатність до адаптації та ефективного застосування копінг-стратегій. Наприклад, індивіди, які раніше використовували шкідливі механізми регуляції стресу, такі як вживання алкоголю чи уникання проблем, можуть значно підвищити рівень своєї резильєнтності через освоєння здорових та конструктивних методів подолання труднощів.

Процес набуття нових навичок і знань, зокрема методів ефективного вирішення проблем, технік саморегуляції та релаксації, а також когнітивних стратегій, сприяє зміцненню психоемоційного ресурсу особистості. Урахування динамічного характеру резильєнтності дає можливість цілеспрямовано впливати на її розвиток через впровадження

психокорекційних та психоедукаційних програм. Такі програми не лише підтримують існуючий рівень психологічної стійкості, але й сприяють підвищенню адаптивного потенціалу, формуванню нових ефективних стратегій подолання стресу та оптимізації психоемоційного функціонування в умовах змін і професійного навантаження.

3.3. Методичні рекомендації для розвитку психологічної стійкості у фахівців соціального захисту

Збереження психічного та фізичного здоров'я працівників соціальної сфери є критично важливим для забезпечення їх професійної ефективності та стійкості в умовах високого емоційного навантаження.

Регулярні фізичні вправи, збалансоване харчування та належний режим сну сприяють підтримці оптимального рівня енергії, відновленню після інтенсивного робочого дня та стабілізації психофізіологічного стану, що є фундаментом для продуктивної діяльності.

Розвиток емоційної інтелігентності та усвідомленості дозволяє розпізнавати, усвідомлювати та регулювати власні емоції, застосовувати техніки медитації, релаксації та глибокого дихання для зниження рівня стресу і запобігання емоційному вигоранню.

Формування резильєнтності передбачає навчання адаптуватися до змін та складних життєвих ситуацій, усвідомлення обмеженого контролю над окремими подіями та розвиток позитивного ставлення до труднощів, що зменшує відчуття безпорадності та підвищує психологічну стійкість. Рациональне планування робочого часу із включенням регулярних перерв для відпочинку та відновлення ресурсів сприяє зменшенню ризику професійного вигорання, підвищенню продуктивності та забезпечує психологічний комфорт.

Ефективна комунікація та соціальна підтримка у професійному середовищі, включаючи взаємодію з колегами та керівництвом, створюють безпечний психологічний простір і сприяють емоційному благополуччю, а розвиток навичок вирішення проблем забезпечує конструктивний підхід до складних ситуацій, зміцнює критичне та аналітичне мислення й підвищує ефективність реагування на професійні виклики.

Регулярні короткі перерви та відновлювальні заходи під час робочого процесу підтримують когнітивні та емоційні ресурси, сприяють концентрації та профілактиці перевтоми. Безперервне професійне навчання й підвищення кваліфікації розширює компетенції, зміцнює впевненість у власних можливостях і дозволяє успішно адаптуватися до змін у професійному середовищі.

Встановлення особистих кордонів і вміння відмовлятися від надмірних або неприйнятних вимог захищає психологічні ресурси та запобігає перевантаженню, а соціальна підтримка поза робочим середовищем, включно з допомогою родини, друзів або колег, слугує додатковим ресурсом для емоційного відновлення, підвищує стресостійкість та формує відчуття безпеки, що в цілому сприяє зміцненню психічного здоров'я, підвищенню професійної ефективності та здатності працівників соціальної сфери ефективно долати професійні виклики.

Реалізація зазначених рекомендацій сприяє зміцненню психічного здоров'я, підвищенню стресостійкості та загальної працездатності працівників соціальної сфери. Ключовим є усвідомлення важливості самоогляду, навчання, розвитку емоційної компетентності та підтримки від оточення для ефективного подолання професійних викликів.

Висновки до третього розділу

Проведені корекційні заняття з працівниками Управління соціального захисту населення одного з районних підрозділів виконавчого комітету м. Києва засвідчили їхню високу ефективність та значну практичну цінність. Учасники отримали комплекс знань і практичних навичок, які сприяють підвищенню ефективності їхньої професійної діяльності, зокрема у роботі з громадянами, що потребують соціальної підтримки та захисту.

Реалізація програми дозволила учасникам глибше усвідомити основні принципи соціальної роботи та особливості взаємодії з різними категоріями населення. Особливу користь принесло практичне опрацювання типових і потенційних професійних ситуацій, що дало змогу отримати практичний досвід та сформувати вміння застосовувати набуті знання в реальних умовах діяльності. Такий підхід забезпечив системне закріплення теоретичного матеріалу та розвиток практичних компетенцій, необхідних для ефективної роботи у соціальній сфері.

Результати контрольного дослідження засвідчили наступну картину: середній рівень резильєнтності був характерний для 29% опитаних, нижчий за середній – для 42%, а низький – для 29% респондентів. При цьому відзначено позитивну динаміку у психоемоційному стані учасників: показники резильєнтності зросли на 13–35%, що свідчить про ефективність проведеної корекційної програми.

Позитивні зміни можна пояснити низкою факторів. По-перше, ефект новизни: більшість учасників брали участь у подібних заходах уперше, що дозволило їм під новим кутом оцінити власні професійні проблеми, виявити додаткові внутрішні ресурси та відкрити нові способи подолання труднощів. По-друге, соціальна підтримка: формування почуття приналежності, можливість ділитися досвідом і отримувати емоційну підтримку в безпечному середовищі сприяло зміцненню психологічної стійкості та почуття впевненості у власних діях. По-третє, інформаційна підтримка: обмін

знаннями, обговорення стратегій вирішення складних ситуацій та рекомендацій щодо професійної діяльності підвищили здатність респондентів ефективно реагувати на стресові та складні умови роботи.

Статистичний аналіз результатів за критерієм знакових рангів Уїлкоксона для зв'язаних вибірок підтвердив наявність позитивної динаміки: після проходження корекційної програми учасники демонстрували значне покращення показників резильєнтності. Нульова гіпотеза щодо відсутності змін була відхилена, що свідчить про статистично значущі зміни у психоемоційному стані досліджуваних.

Таким чином, впровадження рекомендацій щодо самоогляду, підтримки фізичного здоров'я, розвитку емоційного інтелекту, планування та організації робочого процесу, формування та зміцнення навичок резильєнтності, а також вдосконалення комунікативних компетенцій сприяє підвищенню психічного здоров'я та продуктивності працівників соціальної сфери. Особливе значення має усвідомлення спеціалістами власного ресурсного стану, постійне навчання та отримання підтримки від професійного й соціального оточення для ефективного подолання професійних викликів та успішного виконання їхньої важливої соціальної місії.

ВИСНОВКИ

Резильєнтність і розумова працездатність є визначальними чинниками ефективності професійної діяльності працівників соціальної сфери, оскільки вони безпосередньо впливають на здатність фахівців справлятися зі стресовими та емоційно напруженими ситуаціями, високими вимогами професії та складними життєвими обставинами клієнтів. Резильєнтність виступає ключовим механізмом підтримки емоційного балансу, запобігання професійному вигоранню та збереження внутрішньої стабільності у складних умовах роботи. Водночас розумова працездатність забезпечує оптимальне функціонування когнітивних процесів: аналіз інформації, критичне мислення, прийняття обґрунтованих рішень, ефективну комунікацію та планування діяльності. Комплексний розвиток цих характеристик сприяє не лише збереженню психічного і емоційного здоров'я працівників, а й підвищенню продуктивності їхньої професійної діяльності та якості надання соціальних послуг.

Формування резильєнтності та розумової працездатності визначається взаємодією організаційних, особистісних та зовнішніх факторів. Усвідомлення цих чинників дозволяє створювати сприятливі умови для професійної діяльності та підтримки емоційного благополуччя працівників. Впровадження спеціальних стратегій розвитку резильєнтності, а також тренування когнітивних навичок підвищує стійкість до стресу, сприяє ефективному реагуванню на складні ситуації та збереженню балансу між професійною та особистою сферами життя.

Для досягнення зазначених цілей у професійній діяльності працівників соціальної сфери використовуються комплексні підходи, які включають розвиток когнітивних та адаптивних навичок, формування стратегій управління завданнями та організаційну підтримку. Це забезпечує можливість ефективно адаптуватися до складних ситуацій, підтримувати емоційний баланс, оперативно та конструктивно вирішувати робочі завдання. Розвиток

когнітивних навичок, таких як аналітичне та критичне мислення, а також стратегій управління робочим навантаженням, сприяє підтримці продуктивності, тоді як організаційна підтримка забезпечує створення оптимальних умов роботи та відкритого комунікаційного середовища. У комплексі ці заходи підвищують якість соціальних послуг і сприяють стійкості системи соціального захисту загалом.

Емпіричне дослідження було проведене на групі працівників Управління соціального захисту населення одного з районних підрозділів виконавчого комітету м. Києва, які в умовах воєнного стану належать до категорії фахівців із підвищеним ризиком професійного вигорання та значним рівнем емоційного навантаження. Для оцінки рівня резильєнтності та розумової працездатності застосовувалися різноманітні психодіагностичні методики, серед яких шкала резильєнтності Коннора-Девідсона, тест-опитувальник А. В. Зверькова та Е. В. Ейдмана, теппінг-тест Є. П. Ільїна, методики Холмса і Раге, дослідження аналітичного мислення «Числові ряди» Крєпеліна та методика логічної і механічної пам'яті А. Ф. Ануфрієва. Такий комплексний підхід дозволив всебічно оцінити як психологічну стійкість, так і когнітивні здібності працівників.

Аналіз отриманих результатів засвідчив, що високий рівень розумової працездатності, що проявляється у гнучкості поведінки, почутті обов'язку, соціально-позитивній спрямованості та наполегливості, корелює з високим рівнем резильєнтності. Це підтверджує, що здатність до успішного подолання життєвих труднощів та стресових ситуацій без втрати внутрішньої впевненості та продуктивності є комплексним показником психоемоційного та когнітивного здоров'я працівників соціальної сфери.

Покращення резильєнтності та розумової працездатності є ключовим завданням для працівників соціального захисту у зв'язку з високим рівнем стресу та емоційної напруги у їхній діяльності. Розроблені рекомендації включають дотримання принципів самодогляду, підтримку фізичного здоров'я, розвиток емоційного інтелекту, планування та організацію робочого

процесу, а також формування навичок ефективної комунікації та вирішення проблем. Реалізація цих заходів сприяє зміцненню психічного здоров'я, підвищенню продуктивності, розвитку психологічної стійкості та ефективності діяльності фахівців соціальної сфери, що є необхідною умовою для забезпечення високоякісного соціального обслуговування та стійкості системи соціального захисту загалом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Автоматизована інформаційна система «Я – психолог». URL: <https://xn----ftbomobdq1b9f.xn--j1amh/blog/post-22>
2. Андреева Г. М. Соціальна психологія: підручник для вищих навч. закладів. Харків: Аспект Пресс, 2017. 340 с.
3. Анцупов А. Я. Конфліктологія: підручник для вузів. Київ, 2018. 496с.
4. Аркатова О.С. Напрями дослідження життєвих стратегій особистості в сучасній психології. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції 28 лютого – 1 березня 2019 року. Суми, 2019. С. 126-129.
5. Асонов Д.О. Психокорекція резилієнсу ветеранів війни з травматичним ураженням головного мозку у віддаленому періоді: протокол дослідження та результати оцінки методології. *Медична психологія*. 2021. Вип. 16. С. 43-49.
6. Аршава І.Ф., Амінева Я.Р. Сучасний стан дослідження проблеми подолання особистістю складних життєвих ситуацій. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. С. 15-19.
7. Базові навички турботи про себе та інших. Київ: ГО «Безбар'єрність», 2022. 42 с.
8. Байкалова Н. Як психологічно допомогти собі та іншим під час війни. URL: <https://www.work.ua/articles/expert-opinion/2862/> (дата звернення: 08.05.2024).
9. Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Сер. Педагогіка. Психологія*. 2022. Вип. 1 (20). С. 55–62.
10. Барабой В. А., Резніков О. Г. Фізіологія, біохімія і психологія стресу. Київ: Інтерсервіс, 2013. 314 с. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц.,

Кіржецький Ю. І. Стресостійкість: навч. посіб. / за ред. Я. М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

11. Бердник Г.Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. Вісник післядипломної освіти. 2009. №11(2). С. 19-28.

12. Белавіна Т.І. Резильєнтність у контексті соціальної роботи з особами, що перебувають у тотально регламентованому соціальному середовищі в умовах вимушеної ізоляції. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Сер. Психологія*. 2020. Том 31 (70) № 3. С. 54-59.

13. Богуца Ю. М., Войтенко І. О. Профілактика виникнення стресів у педагогічній діяльності. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції 28 лютого – 1 березня 2019 року. Суми, 2019. С. 12-16.

14. Болотова О. М. Резильєнтність як риса, резильєнтність як процес: третій шлях. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції 28 лютого – 1 березня 2019 року. Суми, 2019. С. 16-20.

15. Василенко Ю. О. Сучасні методи запобігання і подолання наслідків стресу. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць. Київ, 2012. Т. 5. Вип. 12. С. 16-22.

16. Венгер Г. С., Шагай М. О. Теоретико-методологічні засади дослідження стресостійкості у особистості. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції 28 лютого – 1 березня 2019 року. Суми, 2019. С. 20-23.

17. Видолоб Н. О. Психосоматичні реакції особистості на кризові життєві ситуації. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції 28 лютого – 1 березня 2019 року. Суми, 2019. С. 29-32.

18. Гаврилюк І.О. Особистісна зрілість як результат розв'язання кризи юнацького самовизначення. *Особистість у кризових умовах та*

критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції 28 лютого – 1 березня 2019 року. Суми, 2019. С. 149-153.

19. Галян І.М. Психологічні особливості особистості, що перебуває в кризовому стані. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції 28 лютого – 1 березня 2019 року. Суми, 2019. С. 42-44.

20. Грибук А. В. Психологічні аспекти виникнення і розвитку емоційного стресу. *Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту*: матер. 178 Міжнар. наук.-практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.). Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 24–29.

21. Григорчук Л. В., Кузікова С. Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції 28 лютого – 1 березня 2019 року. Суми, 2019. С. 48-51.

22. Грішин Е. О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Сер. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62– 81.

23. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посіб. / О.М. Кокун та ін. Київ: Фенікс, 2022. 128 с.

24. Завгородня О.В. Психологічна підтримка здорового способу життя особи в контексті формування її індивідуального життєвого стилю. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції 28 лютого – 1 березня 2019 року. Суми, 2019. С. 171-175.

25. Зінченко А. Г. Дослідження резильєнтності майбутніх соціальних працівників в процесі професійної підготовки у ЗВО: магістерська робота. *Соціальна робота*. 2019. 100 с. URL: <http://ir.stu.cn.ua/123456789/19680>

26. Кокун О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ, 2023. 25 с.

27. Кокун О. М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. 5, 2021. С. 69–88. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727273/>

28. Кокун О.М. Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с.

29. Кокун О. М. Характеристика психічного здоров'я населення України під час війни. *Особистісні та психофізіологічні ресурси життєстійкості*: матеріали III Науково-методичного семінару (м. Київ, 26 вересня 2022 року). Київ, 2022. 61 с.

30. Кондратенко О.О. Проблема формування резильєнтності в Україні у контексті соціального захисту учасників АТО. URL: <https://journals.maup.com.ua/index.php/expert/editorial>

31. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Том 3. Вид. 14. Вінниця, 2018. 137 с.

32. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Вид. 2-ге, переробл. і допов. Київ, 2012. 616 с.

33. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум / Креденцер О.В. та ін.; за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

34. Наконечна О. Розвиток психологічної пружності. Навчально-методичні матеріали до програми підвищення кваліфікації педагогічних працівниць з удосконалення навичок психологічної самопомоги вчительства та школярів, переселених з постраждалих від війни районів. Київ: проєкт «Трамплін до рівності», 2023. 18 с.

35. Наугольник Л. Б. Психологічні особливості індивідуальних відмінностей в реагуванні на стрес. *Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних наук*: збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції 21 – 22 березня 2014

року. Одеса: Південна фундація педагогіки, 2014. С. 27-30.

36. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів, 2015. 324 с.

37. Наугольник Л. Б. Роль професійного стресу у культурі управління в освіті: збірник наукових статей за матеріалами науково-практичного семінару кафедри педагогіки і соціальної роботи факультету психології ЛьвДУВС: 22 лютого 2013 р. Львів: Ліга-Прес, 2013. С.77-82.

38. Охременко О. Р. Постстресові розлади. Київ: Хімджест, 2004. 102 с.

39. Панок В. Г. Варіативність як якість особистості. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції 28 лютого – 1 березня 2019 року. Суми, 2019. С. 82-84.

40. Пирожков С. І., Божок, Є. В., Хамітов Н. В. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. *Вісник Національної академії наук України*. 2021. № 8. С. 74-82.

41. Підчасов Є.В. Розвиток людини у світлі кризових явищ. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції 28 лютого – 1 березня 2019 року. Суми, 2019. С. 223-225.

42. Пілецька Л. С. Психологічний аналіз гендерної ідентичності особистості. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції 28 лютого – 1 березня 2019 року. Суми, 2019. С. 92-96.

43. Практика. Звукова резонансна терапія від британських вчених. URL: [http:// https://apriori.agency/garmonizuyemo-svoyu-nervovu-systemu/](http://https://apriori.agency/garmonizuyemo-svoyu-nervovu-systemu/)

44. Психологічний словник / за ред. Н.А.Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. 336 с.

45. Пухно С.В., Скринник І.В. Креативність як ресурс кризового

періоду життя людини. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції 28 лютого – 1 березня 2019 року. Суми, 2019. С. 229-232.

46. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL:https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/

47. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Сер. Економічна психологія*. 2022. Вип. 1(25). С. 89–101.

48. Савчин М. В., Федорчук В. М., Гапоненко Л. О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. URL:<http://perspectives.pp.ua/public/site/mono/mono-32.pdf> (дата звернення: 29.04.2024).

49. Самойлова Ю. О., Щербак Т. І. Психологічні особливості творчої кризи особистості. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції 28 лютого – 1 березня 2019 року. Суми, 2019. С. 103-106.

50. Тараріна О.В. Робота з ПТСР в умовах воєнного часу. Навчальний відеокурс. URL:<https://vtkosnova.com/uk/ptsd/>

51. Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. Київ, 2009. 105 с.

52. Українець Л. П. Особливості самообмеження особистості у критичних ситуаціях життя. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції 28 лютого – 1 березня 2019 року. Суми, 2019. С. 106.

53. Ульянова Т. Індивідуально-психологічні особливості стресостійкості психологів. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Сер. Педагогіка. Психологія*. 2023. № 3. С. 85-91.

54. Фінів О.Я. Психозахист і стресостійкість особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Сер.*

Психологія. 2016. №1. С. 258-268.

55. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. *Освітня діяльність працівників соціальнопсихологічної сфери: виклики сьогодення та реалії*. Всеукраїнська науково-практична конференція. Кам'янець-Подільський: НРЗВО, 2022. С.227.

56. Хамініч О.М. Апробація Community Resilience Model ТМ у роботі зі сприяння психологічній стійкості молоді з 56 розлучених сімей. *Актуальні проблеми психології*. 2010. № 46, т.2. С. 128-134.

57. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психологічні науки*. 2016. № 6, т. 2. С. 160- 165.

58. Хміль Ф.І. Основи менеджменту: підручник. Київ: Академвидав, 2003. 608с.

59. Холостова Е.І. Соціальна робота. Вид. 7-ме. Київ, 2010. 800 с.

60. Цюман Т., Нагула О. Психологічна формула безпеки як концептуальна основа формування навичок безпечної поведінки особистості. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2021. №35 (1). С. 94-98.

61. Чернобровкін В. М. Морозова О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резильєнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*. 2021. Т. 5. № 1 (29). 16 с.

62. Черпіна М.М. Стресостійкість. *Наукові записки Вінницького національного аграрного університету. Сер. Соціально-гуманітарні науки*. 2013. Вип.2. С. 202–208.

63. Чиханцова О. Психологічна основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с.

64. Шевченко Н. Ф. Упевненість у собі як умова подолання життєвої кризи. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції 28

лютого – 1 березня 2019 року. Суми, 2019. С. 112-119.

65. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів: навч. посіб. Київ: Здоров'я, 2005. 120 с.

66. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни. URL: http://www.aratta-ukraine.com/text_ua.php?id=3373

67. Школіна Н.В. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора - Девідсона-10 (cd-risc-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. URL: <https://www.rheumatology.kiev.ua/wp/wp-content/uploads/2020/07/1187.pdf?upload>

68. Як вчитита навчатися в умовах війни. URL: https://childfund.org.ua/Uploads/Files/books_pdf/How-to-teach-and-learn.pdf

69. Як пройти крізь труднощі і зберегти психічне здоров'я. URL. <https://www.mh4u.in.ua/%20hochu-diznatysya-bilshe/shho-potribno-zanty-pro-psyhoterapiyu>

70. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? American Psychologist. 2004. № 59(1). P. 20 - 28. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>

71. Clarke J., Nicholson J. Resilience: Bounce Back from Whatever Life Throws at You. UK: CrimsonPublishing, 2010. 208 p.

72. Heshmat Sh. The 8 Key Elements of Resilience. Psychology Today. 2020. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/202005/the-8-key-elements-resilience>

73. Hurley R. What Is Resilience? Your Guide to Facing Life's Challenges, Adversities, and Crises. EverydayHealth. 2020. URL: <https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/>

74. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child Development. 2000. №

71. P. 543–562.

75. Masten A. S., Best K. M., & Garmezy N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome. *Development and Psychopathology*. № 2(4). P. 425 - 444. DOI:<https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>

76. Morel E. Die 7 Säulen der Resilienz. Stefan Mähleke, 2021. 212 p.