

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи

Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітнього ступеня «магістр»

на тему:

**СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ЇЇ
СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

Виконав:

магістр 2 року навчання, 61 групи

Мірошник Олег Васильович

Науковий керівник:

Мунасіпова-Мотяш Ірина Анатоліївна

кандидат біологічних наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів 2025

Студент _____
Підпис _____ П.І.Б. _____

Наук. керівник _____
Підпис _____ П.І.Б. _____

Рецензент _____
Підпис _____ П.І.Б. _____

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока,
протокол № _____ від « _____ » _____ 2025 року.
Студент допускається до захисту цієї роботи в екзаменаційній комісії.

Зав. кафедри _____ Олександр ДРОЗДОВ

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	7
1.1. Встановлення змісту понять «стрес» та «стресостійкість» у психології ..	7
1.2. Теоретичний аналіз феномену благополуччя	11
Висновки до розділу 1	14
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ЇЇ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	16
2.1. Методика та загальні результати дослідження	16
2.2. Аналіз результатів дослідження	22
2.3. Практичні рекомендації для підвищення рівня стресостійкості	35
Висновки до розділу 2	37
ВИСНОВКИ	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	40
ДОДАТКИ	45

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасне суспільство висуває до людини дедалі більше вимог, посилюючи тиск як на її приватне життя, так і на її сім'ю, повсякденну сферу, навчання чи роботу. Бажання та цілі, конкуренція, фрустрації, конфлікти та образи формують внутрішнє напруження, що спричиняє психологічний дискомфорт. Цей дискомфорт може виявлятися назовні – через суперечки, роздратування, гнів чи агресію, або ж накопичуватися всередині, провокуючи психосоматичні розлади та захворювання.

В Україні ситуація додатково ускладнилася через війну. Мирні жителі фактично опинилися заручниками непередбачуваних обстрілів та постійної загрози їх життю та здоров'ю. Неможливість передбачити час та місце ударів тримає людей у стані хронічного напруження та очікування небезпеки. У таких умовах особливого значення набуває здатність людини протистояти стресу та долати життєві випробування без ушкодження психічного та фізичного здоров'я. З'являється потреба навчитися трансформувати складні обставини у свої внутрішні ресурси для підвищення психологічного добробуту через розвиток і реалізацію власного потенціалу.

В умовах, коли не задоволена базова потреба населення в безпеці, а його психологічний стан знаходиться в критичному стані та потребує психологічної допомоги, перед працівниками допомагаючих професій, таких як психолог, психотерапевт, постає завдання негайного вирішення проблеми психосоціальної підтримки населення.

Дослідження стресостійкості особистості в контексті суб'єктивного благополуччя є важливим для забезпечення психологічного здоров'я особистості через встановлення психологічних чинників суб'єктивного благополуччя, що є підґрунтям створення відповідних психокорекційних програми для психологічних служб.

Мета дослідження – виявити взаємозв'язок стресостійкості особистості з її суб'єктивним благополуччям.

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості.

Предмет дослідження – взаємозв'язок стресостійкості особистості з її суб'єктивним благополуччям.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми стресостійкості особистості в контексті її суб'єктивного благополуччя.
2. Організувати та провести емпіричне дослідження стресостійкості особистості в контексті її суб'єктивного благополуччя.
3. Проаналізувати отримані результати дослідження взаємозв'язку стресостійкості особистості в контексті її суб'єктивного благополуччя.
4. Розробити практичні рекомендації психопрофілактичного характеру для підвищення рівня стресостійкості, а також запропонувати психологічні техніки щодо підтримки та зміцнення рівня суб'єктивного благополуччя.

Теоретико-методологічна основа дослідження.

Теоретичну основу дослідження складають принципи та положення зарубіжних та вітчизняних науковців: принципи комплексного підходу до визначення суб'єктивного благополуччя (К. Ріфф, Д. Канеман); положення щодо емоційного ставлення до свого життя (провідні компоненти суб'єктивного благополуччя) (В. Духневич, Л. Сохань, Т. Титаренко та ін.); теоретичні положення теорії «загального адаптаційного синдрому» (Г. Сельє); теоретичні положення теорії єдності психіки і діяльності (Г. Костюк та ін.); здатність особистості протидіяти негативним ситуаціям (Г. Дубчак, М. Корольчук, В. Крайнюк, А. Косенко, Т. Кочергіна та ін.); принцип цілісності (А. Маслоу).

Характеристика вибірки досліджуваних.

У дослідженні взяли участь 80 респондентів віком від 17 до 67 років різної статі, сімейного стану, місця проживання та зайнятості (навчання, робота, пенсіонер).

Методи (методики) емпіричного дослідження.

У дослідженні були використані такі методи та методики:

- 1) Авторська анкета – для збору інформації про соціодемографічні чинники (стать, вік, місце проживання, сімейний стан, зайнятість);
- 2) Тест «Стійкість до стресу» (С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова);
- 3) Україномовний варіант методики «Шкала психологічного благополуччя» (авт. К. Ріфф).

Процедура емпіричного дослідження.

Анкетування та тестування проводилися в анонімному форматі за допомогою гугл-форми.

Методи дослідження. Для досягнення мети і вирішення завдань дослідження використано *теоретичні* (аналіз літератури, систематизація, класифікація, узагальнення, порівняння даних дослідження), *емпіричні* (опитування) та *статистичні методи* первинного (обчислення середньостатистичних показників) та вторинного – кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона (r).

Апробація результатів дослідження.

Основні результати кваліфікаційного дослідження було висвітлено на науково-практичній конференції:

XV International Scientific and Practical Conference “The impact of modern digital technologies on the future of professions” (Sofia, Bulgaria, December 08-10, 2025).

Публікації.

Miroshnyk O. Stress Resistance and Its Influence on the Subjective Well-Being of a Personality. *The impact of modern digital technologies on the future of professions: Proceedings of the XV International scientific and practical conference (December 08-10, 2025). Sofia, Bulgaria. 274 p. P. 209–213.*

Структура роботи.

Робота складається зі вступу, двох розділів, 6 таблиць, 6 рисунків, висновків, списку використаних джерел (36 найменувань), 10 додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

У першому розділі кваліфікаційного дослідження проведено теоретико-методологічний аналіз феноменів стресостійкості та суб'єктивного благополуччя: розкрито зміст понять «стрес» і «стресостійкість» у межах психологічних підходів, а також здійснено теоретичний аналіз феномену суб'єктивного благополуччя, його структури та основних наукових інтерпретацій.

1.1. Встановлення змісту понять «стрес» та «стресостійкість» у психології

Людське життя переповнено масою проблем, різних непередбачуваних ситуацій, конфліктів, до яких можна віднести звільнення, безробіття, банкрутство, розлучення, війна, смерть близької людини та багато інших. Усе це потрібно вирішити, розв'язати і пережити. В таких випадках стресостійкість виступає бронею, яка захищає людину, забезпечуючи її виживання у найскладніших умовах життя.

Термін «стрес» вперше був використаний Г. Сельє [19; 24; 25].

Стрес – це стан людини на психологічному та поведінковому, а також біохімічному, фізіологічному рівнях в екстремальних умовах. Його розглядають як сукупність емоційних переживань, захисних реакцій і механізмів подолання, а також як фізіологічну відповідь організму на несприятливий вплив.

Стреси розподіляють на дві групи:

- *за тривалістю*: гострий та хронічний.

Гострий стрес може виникнути після деякої події, внаслідок якої людина втрачає психологічну рівновагу та активізуються захисні сили організму.

Хронічний стрес проявляється за наявності постійного значного фізичного або морального навантаження. Він може призводити до формування замкненого кола. Основними складовими такого кола будуть погіршення психоемоційного стану та поглиблення невротизації особистості. Також можна відмітити, що у людей, які перебувають у хронічному стресі, ускладнюється соціальна адаптація та розвивається депресія, знижуються когнітивні функції та погіршується якість життя.

- за характером подразника (*стрес-фактора*): розрізняють інформаційний, фізіологічний та психологічний стрес, при цьому емоційний стрес розглядається як різновид психологічного.

Інформаційний стрес можливий як в ситуаціях інформаційного перевантаження, так в ситуаціях інформаційного вакууму.

Фізіологічний стрес може виникнути внаслідок фізичного перевантаження організму або внаслідок впливу несприятливих чинників навколишнього середовища.

Психологічний стрес можливий при порушенні психічної стійкості індивіда. Він проявляється може в результаті образи, ображеного самолюбства, психологічного перевантаження.

Емоційний стрес виникає в ситуаціях загрози, небезпеки, образи.

У процесі розвитку стрес проходить три послідовні фази: стадію тривоги, стадію резистентності та стадію виснаження [13].

- *стадія тривоги* – організм мобілізує усі ресурсні механізми. На рівні фізіологічних реакцій можливе підняття тиску, згущення крові та ін.

- *стадія резистентності* – організм опирається або ж справляється з зовнішніми впливами. Фізіологічні реакції спочатку значно перевищують нормальні показники, однак з часом відбувається адаптація до стресу, і організм поступово повертається до норми. У результаті зростає рівень стресостійкості.

- *стадія виснаження* – може виникати після тривалого впливу стресу та нездатності організму ефективно адаптуватися. Внаслідок цього

порушуються життєво важливі функції, що може призвести до захворювань і навіть смерті.

Виділяють два види стресу [1; 10; 11]:

- *дистрес* («поганий стрес»). Виникає при навантаженні, яке перевищує можливості людини адаптуватися та може призводити людину до емоційного та фізичного виснаження.

- *еустрес* («хороший стрес»). Він мобілізує захисні механізми організму, нормалізує емоційний фон та забезпечує організм необхідними ресурсами, тобто, позитивно впливає на його функціонування.

З часом у психології з'явилося декілька підходів до опису стресу й стресостійкості. Основні з них – це *біхевіоральний, психоаналітичний, гуманістично-екзистенційний та системний* підходи.

- *Психоаналітичний підхід (З.Фрейд)*

У психодинамічній моделі З. Фрейда [36] стресостійкість розглядається як здатність витримувати ситуації внутрішнього конфлікту. З. Фрейд вважав, що у стресових ситуаціях несвідомо спрацьовують психологічні захисти. Вони і захищають психіку людини від сорому, болю, страху, амбівалентних почуттів, руйнуючи або викривляючи реальність. Все це може спричиняти негативні наслідки та викликати новий стрес, відповідно до принципу вимушеного повторення. Таким чином *стресостійкість* – це наслідок роботи захисних механізмів, який може бути позитивним, коли стресостійкість зростає, та негативним, коли стресостійкість знижується [1; 11].

- *Біхевіоральний підхід (І.Павлов, Б.Скіннер)*

Розвиток індивіда повністю залежить від чинників зовнішнього середовища. Певні стимули, що впливають на індивіда, напрацьовують певні штампи поведінки. Якщо використана адаптивна відповідь, закріплена заохоченням, індивід використовує її, і надалі стресостійкість зростає, якщо – неадаптивна відповідь, то стресостійкість знижується. Завдяки змінам в середовищі та систематичним втручанням через заохочення і підтримку поведінку можна корегувати [10].

- *Поведінковий підхід не ставить перед собою мету* (І. Павлов, Б. Скіннер) з'ясовувати причину проблеми. Він направлений на зміну поведінки індивіда, що призводить до зниження стресостійкості. Зміна поведінки автоматично повинна змінювати симптоматику й рівень стресостійкості [10; 11].

- *Екзистенційно-гуманістичний підхід* (А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс) – людина розглядається як єдине, цілісне ціле, тому важливо враховувати її переживання – такі як щастя чи смуток, провина чи втрата – а не окремі психічні процеси. З цієї точки зору, стресостійкість особистості визначається виключно через гуманістично-екзистенційне переосмислення життєвого досвіду [11; 13].

- *Системний підхід*

Стресостійкість – це важлива риса, що забезпечує ефективний процес адаптації та пов'язана з контролем емоційних реакцій. Вона визначається як здатність людини зберігати емоційну стабільність і психічну стійкість у різних ситуаціях [13].

- *Теорія сильних сторін* (англ. «*strength perspective*») розглядає стресостійкість як навички, вміння, знання і відкриття, які накопичуються під час вирішення усіх попередніх проблем та викликів долі. Під час та після різноманітних важких життєвих ситуацій благополуччя зберігається за рахунок вже наявних й добре розвинених здібностей та ресурсів людини. По відношенню до індивіда можна виокремити *внутрішні ресурси*, до яких відносяться почуття контролю, оптимізм, самоповага, професійні вміння, навички саморегуляції та ін. і *зовнішні ресурси* – соціальна підтримка, економічний статус, зайнятість та ін.

Проблема стресу стала підґрунтям для дослідження явища стресостійкості. Різноманітні наукові підходи до її вивчення зумовлюють різні тлумачення як самого поняття, так і складових, що впливають на її формування.

Отже, *стресостійкість* – це вміння особистості протистояти стресовим навантаженням, адаптуватися до дії стресових факторів, ефективно виконувати свої функції під впливом стресу та зберігати фізичне і психологічне здоров'я [14].

1.2. Теоретичний аналіз феномену благополуччя

Уявлення про людське благополуччя існує з давніх часів і вже від перших філософів розглядалося як пов'язане з факторами щастя, якістю життя, рівнем задоволеності ним та іншими аспектами.

Термін «психічне благополуччя» з'явився відносно недавно [6; 15]. Вивченням та дослідженням його займаються як вітчизняні, так і зарубіжні психологи. У його визначеннях спостерігається чимало протиріч. Поки що не існує єдиного підходу до тлумачення змістових і структурних компонентів психологічного благополуччя, проте розроблено численні теоретичні концепції, у рамках яких формуються уявлення про його структуру та зміст у контексті особистості.

Дослідження якості життя й психічного благополуччя вперше були представлені в роботах Дж. Гуріна, Дж. Верова та Ш. Фелда. Продовжувачем цих досліджень став Н. Бредберн, який прирівняв поняття психологічного благополуччя до суб'єктивного відчуття щастя та загального задоволення життям. Під психологічним благополуччям він розумів самоактуалізацію, автономію та самооцінку, а також розробив модель структури психологічного благополуччя, що передбачає баланс між переживаннями двох видів афекту – позитивного та негативного.

Виділяють дві основні парадигми вивчення психологічного благополуччя особистості: *гедоністична*, де насолода, задоволення є найвищою метою та сенсом життя та *евдемоністична*, де щастям людини виступає самореалізація та добродієність, які і приносять задоволення як самому собі, так і іншим [6].

Е. Дінер у своїх дослідженнях вводить поняття «*суб'єктивне благополуччя*», яке, на його думку, включає три складові: задоволення життям, позитивні та негативні емоції. Він стверджує, що більшість людей оцінює події свого життя у категоріях «добре – погано», а оскільки така оцінка завжди супроводжується емоційним забарвленням, це стосується когнітивного та емоційного самоприйняття. Е. Дінер порівнює суб'єктивне благополуччя з досвідом переживання щастя. Його теорія відноситься до *гедоністичного напрямку*. У своїх дослідженнях Е. Дінер та Р. Ларсен виявили, що респонденти з високим рівнем суб'єктивного благополуччя проявляють позитивні емоції незалежно від життєвого досвіду. Іншими словами, схильність до позитивного реагування є стабільною рисою поведінки особистості, яка зберігається протягом багатьох років і виступає відносно стійкою диспозицією.

Прихильники *евдемоністичного* підходу до питання (М. Ягода, К. Кеєс та К. Ріфф) розрізняють психологічне, особистісне та соціальне благополуччя як окремі складові або диспозиції.

Досліджуючи психологічне благополуччя у контексті позитивного функціонування, К. Ріфф сприймає його як «*прагнення до досконалості*», яка можлива при умові реалізації істинного потенціалу особистості.

Розробивши шестикомпонентну модель, К. Ріфф надала докази того, що психологічне благополуччя може впливати навіть на конкретні фізіологічні системи, відповідаючи за формування імунітету та укріплення здоров'я [6; 12; 21].

Психологічне благополуччя, за концепцією К. Ріфф, визначається як інтегральний показник ступеню спрямованості людини на реалізацію головних компонентів позитивного функціонування, а також ступінь реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виявляється у відчутті щастя, задоволеності життям та собою.

Підґрунтям цієї концепції були теорії, які в той чи інший спосіб пов'язані з поняттям психологічного благополуччя та відносяться до проблеми позитивного функціонування особистості. До таких теорій можна віднести

теорії А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Оллпорта, М. Яходи. Це дозволило К. Ріфф виділити шість критеріїв позитивного функціонування особистості та надати докази того, що психологічне благополуччя може впливати навіть на конкретні фізіологічні системи [12]:

- *позитивні відносини з оточуючими* сприймаються як важливий та дуже складний чинник. В це поняття входять позитивні відносини з оточуючими, вміння співпереживати, здатність відкрито спілкуватися, наявність навичок, за допомогою яких, можливе встановлення та підтримка контактів з іншими людьми. Це і вміння співпереживати, знаходити компроміси, вміння бути гнучким та відкритим під час спілкування, Відсутність чи мала кількість таких якостей може говорити про самотність особистості.

- *автономія* – це незалежність особистості та її право ухвалювати свої рішення самостійно. Людина, яка має високий рівень автономії, зазвичай, здатна бути незалежною. Вона не боїться протиставляти власну думку загально прийнятим думкам та думці більшості. Особистість з високим рівнем автономності оцінює себе та інших, виходячи з власних уподобань. Характеризується така людина нестандартними мисленням та поведінкою. Низький рівень автономії може призводити до залежності від думки оточуючих. Їй складно приймати рішення самостійно, тому на її мислення та поведінку, в більшості випадків, впливає соціальне оточення.

- *управління середовищем* (контролем) – вміння людини добиватися бажаного, здатність долати труднощі на шляху до реалізації власних цілей. А також, наявність тих якостей, які забезпечать успішне оволодіння різними видами діяльності. У випадку недостатньо високої автономії у людини з'являється відчуття власного безсилля, некомпетентність, нездатність змінити щось на краще для досягнення бажаного.

- *особистісне зростання* в моделі К. Ріфф передбачає прагнення людини до розвитку, її здатність сприймати усе нове, а також відчуття власного прогресу. Якщо особистісне зростання не можливе, то наслідком цього стає почуття, відсутності віри в свої можливості до змін, в можливості

оволодіння новими вміннями і навичками, стагнації, людина втрачає інтерес до життя.

- *цілі у житті* – відсутність цілей в житті людини тягне за собою відчуття безглуздості, нудьги та туги і, навпаки, якщо в особистості є життєві цілі, то вони надають їй відчуття цінності та усвідомленості того, що було в минулому, проходить у теперішньому та може статися у майбутньому.

- *самосприйняття* – внутрішнє уявлення особистості про себе, що формується в процесі взаємодії з навколишнім світом та власними почуттями. За допомогою самосприйняття у людини з'являється можливість розуміти свої цінності та обмеження та може включати в себе як елементи фізичного вигляду, так і особистісних рис, соціального статусу та інших аспектів, що формують наше уявлення про себе. Самосприйняття це важлива складова ідентичності людини. Воно впливає на наші вчинки, на ставлення до себе та до інших людей, а також на загальну життєву якість. Здорове самосприйняття полегшує взаємодію з іншими, оскільки дозволяє нам відчувати себе комфортно та впевнено в соціальних ситуаціях. Воно підвищує рівень самовпевненості та знижує стрес. Коли ми позитивно оцінюємо себе, ми частіше намагаємось досягати своїх цілей та не боїмося ризикувати.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретико-методологічного аналізу феноменів стресостійкості та суб'єктивного благополуччя було з'ясовано, що проблема стресу є однією з ключових у сучасній психологічній науці та тісно пов'язана з особливостями адаптації особистості до вимог середовища. Аналіз наукових підходів до визначення понять «стрес» і «стресостійкість» дозволив встановити їх багатовимірний характер, а також розкрити стресостійкість як інтегративну властивість особистості, що проявляється у здатності ефективно долати стресові ситуації, зберігати психологічну рівновагу та забезпечувати продуктивну діяльність в умовах підвищеного навантаження.

Теоретичний розгляд феномену благополуччя показав, що в психології він трактується як складне, багатокомпонентне утворення, яке охоплює емоційні, когнітивні та соціальні аспекти життєдіяльності особистості. Було проаналізовано основні підходи до розуміння суб'єктивного благополуччя, зокрема гедоністичний та евдемоністичний, що дало змогу виявити різні акценти у трактуванні цього феномену — від переживання задоволеності життям до реалізації особистісного потенціалу та соціальної включеності.

Узагальнення наукових джерел засвідчило тісний взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та суб'єктивного благополуччя особистості. Висока стресостійкість виступає важливим чинником збереження психологічного здоров'я та підвищення відчуття благополуччя, тоді як низький рівень здатності до подолання стресу може негативно позначатися на емоційному стані та загальній якості життя. Таким чином, проведений теоретико-методологічний аналіз створює наукове підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження зазначених феноменів та обґрунтовує доцільність вивчення стресостійкості особистості в контексті її суб'єктивного благополуччя, оскільки суб'єктивне благополуччя відображає рівень задоволеності різними аспектами життя та характеризує ставлення особистості до себе та власного життєвого шляху, воно пов'язане з активною позицією суб'єкта, що виявляється у прагненні до самореалізації, впевненості у власних можливостях і здатності впливати на життєві обставини та контролювати їх, що, у свою чергу, сприяє підвищенню рівня стресостійкості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ЇЇ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

У другому розділі кваліфікаційної роботи наведено опис та представлено результати емпіричного дослідження стресостійкості особистості в контексті її суб'єктивного благополуччя. Описано методичний інструментарій дослідження, здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих даних, а також запропоновано практичні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості особистості.

2.1. Методика та загальні результати дослідження

Перед дослідниками стояла мета виявлення з допомогою емпіричного дослідження взаємозв'язок стресостійкості з суб'єктивним благополуччям особистості.

Дослідження проводилося у другій половині вересня 2025 року за допомогою гугл-форми та використанням таких методик:

- *Авторська анкета* для збору інформації про соціодемографічні чинники (стать, вік, місце проживання, сімейний стан, зайнятість).
- *Стійкість до стресу* (С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова)

Тест «Стійкість до стресу» містить 18 запитань і призначений для оцінювання рівня стресостійкості. Респондент вибирає один із варіантів відповідей:

– *Рідко*

– *Іноді*

– *Часто*. Сума балів показує рівень стійкості до стресу. Чим менше балів, тим вище рівень стресостійкості респондента:

43-45 балів – низький рівень стресостійкості;

31-42 балів – середній рівень стресостійкості;

18-30 балів – рівень стресостійкості високий.

- *Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф.*

Це багатокомпонентна модель, спрямована на оцінювання рівня вираженості ключових складових психологічного благополуччя та визначення ступеня задоволеності особистості власним життям. Модель охоплює шість основних компонентів психологічного благополуччя:

1. Наявність мети в житті
2. Позитивні відносини з іншими
3. Особистісне зростання
4. Управління оточенням
5. Самосприйняття
6. Автономія

Опитувальник складається із 84 питань, на які потрібно надати одну з шести відповідей:

- *абсолютно не згоден*
- *не згоден*
- *скоріше не згоден*
- *скоріше згоден*
- *згоден*
- *абсолютно згоден.*

Підрахунок проводиться за допомогою класичних, для цієї методики, ключів – пункти, які виділені жирним шрифтом та курсивом, під час обчислення результатів, переводяться у шкалу, що сходить донизу. Тобто, відповідь «абсолютно не згоден» – 6 балів, а «абсолютно згоден» – 1 бал. Решта пунктів підраховується як шкала, що підіймається в гору: «абсолютно не згоден» – 1 бал, а «абсолютно згоден» – 6 балів.

- *«Позитивні відносини з тими, що оточують»*: 1, **7**, **13**, 19, 25, **31**, 37, 43, 49, 55, 61, 67, 73, 79.

- «Автономія»: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74, 80.
- «Управління середовищем»: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69, 75, 81
- «Особистісне зростання»: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64, 70, 76, 82.
- «Цілі у житті»: 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83.
- «Самосприйняття»: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72, 78, 84.

Інтерпретація даних:

Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують»

Високі показники вказують на наявність довірливих відносин з оточуючими, розвинену емпатію, прояви турботи до тих хто поряд, уміння йти на компроміси.

І навпаки, *низькі значення* показують відсутність, або малу кількість близьких та довірчих відносин. Невміння проявляти теплоту, переживання власної ізольованості і фрустрованості, невідання йти на компроміси.

Шкала «Автономія»

Високі показники свідчать про сформовану незалежність, здатність чинити опір соціальному тиску, саморегулювати власну поведінку та здійснювати самооцінку, спираючись на власні критерії й стандарти.

Низькі показники вказують на надмірну зосередженість на оцінках оточення, орієнтацію на думку інших під час ухвалення важливих рішень, а також труднощі у протидії соціальному впливу.

Шкала «Управління середовищем»

Високі значення показують, що людина має відчуття впевненості. Вона компетентна в управлінні повсякденними справами та ефективно

використовує різні життєві обставини, обирає та створює умови, які задовільняють її особистісні потреби та цінності.

Низькі значення показують, що людині важко, або вона зовсім нездатна справлятися з повсякденними справами, неможливість покращити умови свого життя, переживання почуття безпорадності.

Шкала «Особистісне зростання»

Високі значення – саморозвиток. Вміння відслідковувати власне особистісне зростання. Задовольняється потреба в самовдосконаленні, реалізується особистісний потенціал.

Низькі показники свідчать про брак особистісного розвитку, стан стагнації, втрату інтересу до життя та обмежену здатність опановувати нові навички.

Шкала «Цілі у житті»

Високі значення показують усвідомленість життя людини, осмисленість нею, як минулого, так і сьогодення, наявність у неї цілей, присутність особистих переконань, які додають наповненість життю та ставлять нові цілі в подальшому.

Низькі показники свідчать про дефіцит життєвих цілей і відчуття життєвого ритму. Минуле та теперішнє сприймаються як недостатньо осмислені, а система переконань, що могла б надавати життю зміст і спрямованість, є недостатньо сформованою.

Шкала «Самосприйняття»

Високі значення показують позитивне ставлення людини до себе, її вміння визнавати та ухвалювати своє особистісне розмаїття, як хороші, так і погані якості, позитивно оцінювати своє минуле.

Низькі показники свідчать про незадоволення собою, розчарування у власному минулому, відсутність самосприйняття, занепокоєння окремими рисами особистості, прагнення змінити себе та негативне ставлення до власного життя.

Участь в опитуванні прийняли 80 респондентів віком від 17 до 67 років. За положенням ВООЗ, згідно з яким молодими вважаються люди до 45 років, респонденти були розділені на дві групи – 17-44 роки, які в подальшому будуть називатися «Молодь» та група 45-67 років, які в подальшому будуть називатися «Дорослі». В групі «Молодь» пройшли опитування 54 особи, що становить 67,5% від усіх опитуваних, в групі «Дорослі» – 26 осіб (32,5%).

Також було виділено дві групи за статтю 26 осіб (32,5%) чоловіків та 54 особи жінки (67,5%).

Дослідникам було цікаво, чи відрізняються за рівнем стресостійкості та відчуттям психологічного благополуччя респонденти-містяни від тих, хто проживає в селищах та невеликих селах. Тому усіх опитаних було розподілено на дві групи за місцем проживання. Тих респондентів, які проживають в місті – 58 людей, що становить 72,5%, тих, що проживають в селі та селищі 22 людей – це 27,5%.

Оскільки сім'я має значний вплив на формування та психологічний стан особистості, було бажання прослідкувати взаємоз'язок стресостійкості з психологічним благополуччям та порівняти дві групи респондентів – одружених та неодружених. В групі «Одружені / Жонаті» прийняли участь в опитуванні 33 людини (41,25%). Група «Неодружені / Нежонаті» виявилася трішки більшою. В ній опитування пройшли 47 респондентів, що становить 58,75% усіх.

Реалізація людини пов'язана з такими феноменами, як сенс життя, бажання бути потрібним, осмислення та можливості проживання життя і багатьма ін. Реалізація особистості, зазвичай, тісно пов'язана з формуванням життєстійкості особистості та відчуттям благополуччя. Під час дослідження було сформовано дослідження 4 групи «Працюють», «Навчаються»,

«Працюють та Навчаються» та група «На пенсії та Тимчасово не працюють». У групі тих, хто працює взяли участь в опитуванні 31 респондент (38,75%), тих, хто навчається – 21 респондент (26,25%), навчаються та працюють 22 респонденти (27,5%). Оскільки люди, що перебувають на пенсії та люди, які тимчасово не зайняті, дуже важко ішли на контакт та дуже мало із них погоджувалися пройти опитування, було вирішено їх об'єднати в одну групу. Але група все одно виявилася дуже маленькою. Всього 6 респондентів, що становить 7,5%. Є розуміння, що така група не створює репрезентативну вибірку. Але можна відмітити тренд і, в подальшому, запланувати та провести окреме дослідження, в якому візьме участь більша кількість респондентів.

Аналізуючи рівень стресостійкості, потрібно відмітити, що 15% (12 осіб), які взяли участь в опитуванні, мають високий рівень стресостійкості, а 7,5% (6 осіб) – мають низький рівень стресостійкості. Більша частина досліджуваних показали, що у них середній рівень стресостійкості (62 особи, 77,5%).

Після проходження тестування за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф, найвищими показниками виявилися показники у 75 балів в розділі «Цілі в житті» та у 73 бали в розділі «Позитивних відносин з оточуючими». Найнижчими – 48 та 49 балів теж у розділі «Позитивних відносин з оточуючими».

Підрахунок середніх балів показав, що у респондентів саме високе самосприйняття, яке дорівнює 59,1 балів, а самі низькі значення у розділах «Позитивні відносини з тими, що оточують» та «Автономія». Їх значення знаходяться на рівні 58,3 балів.

Для аналізу даних використовувалися метод первинного статистичного аналізу – обчислення середньостатистичних показників та метод вторинного статистичного аналізу – кореляційний аналіз за Пірсоном з допомогою програми Microsoft Excel.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Після підрахунку середніх балів в групі, в яку входять усі опитані респонденти (Табл. 1, Рис. 1), ми бачимо, що рівень стресостійкості відповідає середньому значенню та входить в категорію «31-42 – середній рівень стресостійкості». Робимо висновок, що респондентам притаманна здатність у більшості ситуацій адекватно реагувати на стресові фактори та зберігати відносну емоційну рівновагу. Водночас за умов підвищеного чи тривалого стресу можливе зниження адаптаційних можливостей, що може виявлятися у напруженні чи емоційній нестабільності. Отримані результати вказують на наявність базових ресурсів для подолання стресу, проте також підкреслюють доцільність розвитку навичок психологічної саморегуляції.

Шкала психологічного благополуччя показала теж більш-менш однакові значення, які знаходяться дещо вище середніх значень.

Кореляційний аналіз показав прямий зв'язок між рівнем стресостійкості та усіма розділами психологічного благополуччя. За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона (r) встановлено статистично значущий кореляційний зв'язок між стресостійкістю респондентів та їх психологічним благополуччям ($r = -0.4533$; $p \leq 0,01$). Така статистична залежність ($r = -0.4533$) свідчить про те, що практично будь-яке підвищення стійкості до стресу у респондентів пов'язане з підвищенням їх психологічного благополуччя. Статистична значущість ($p \leq 0,01$) показує не випадковість такого зв'язку, а з високою ймовірністю може відображати реальні закономірності. В такому випадку можна сказати, що для підвищення рівня благополуччя необхідно розвивати стресостійкість.

Поєднання показників середнього рівня стресостійкості із показниками середнього рівня суб'єктивного благополуччя говорить про відносно стабільний психологічний стан респондентів, здатність помірно ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями без виражених проявів емоційного дискомфорту.

Таблиця 1

Середнє значення рівня стресостійкості та категорій суб'єктивного благополуччя респондентів (загальна група)

Стресо стійкість	Позитивні відносини з тими, що оточують	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі у житті	Само сприйняття
34,2	58,3	58,3	58,6	58,5	58,4	59,1

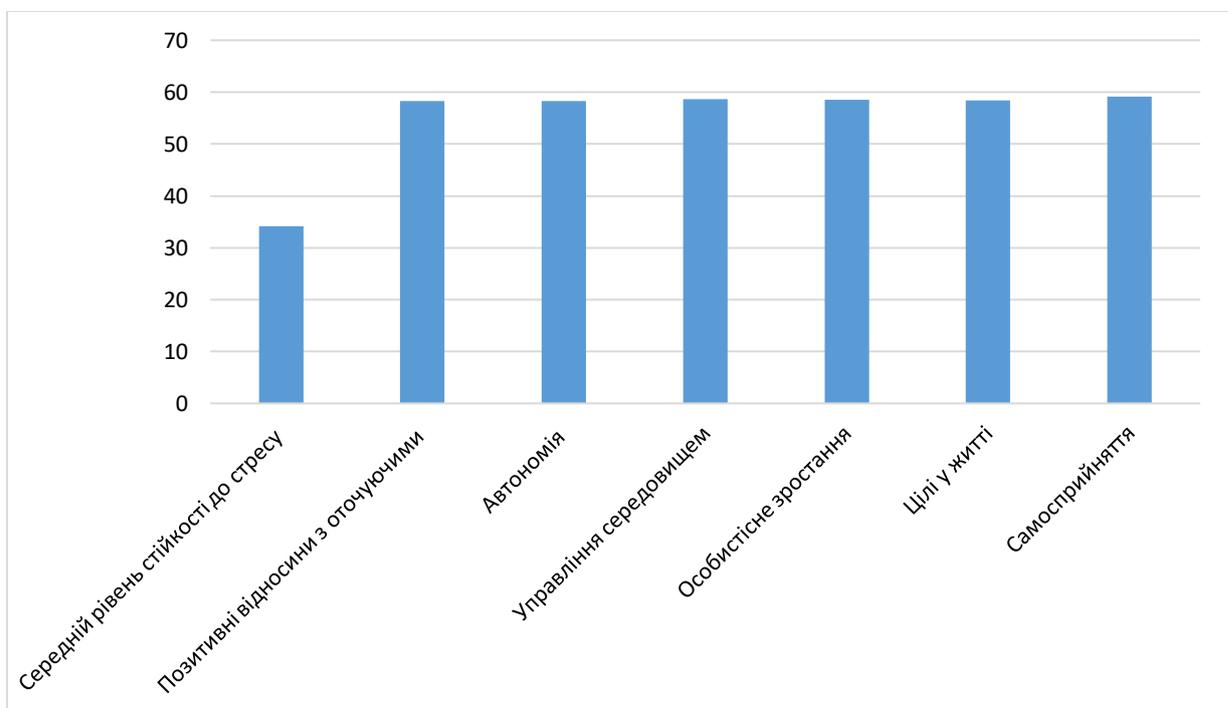


Рис. 1. Середнє значення рівня стресостійкості та категорій суб'єктивного благополуччя респондентів (загальна група)

Якщо порівнювати взаємозв'язок стресостійкості з суб'єктивним благополуччям респондентів по статевим групам (Табл. 2, Рис. 2), то слід відмітити, що показник стресостійкості у жінок трішки вищий чим у чоловіків і дорівнює 35,4, тобто жінки трішки ближче знаходяться до низького рівня

стресостійкості. У чоловіків він становить 34,01 балів. Причиною цього, на думку дослідників, може бути більша емоційна вразливість до стресових чинників та потреба в додаткових психологічних ресурсах або підтримці. Але слід відмітити, що як жінки, так і чоловіки знаходяться на одному середньому рівні стресостійкості.

За усіма шести категоріям суб'єктивного благополуччя група чоловіків показала вищі результати, ніж група жінок.

Самим високим показником у чоловіків проявилось *самосприйняття* – 60,5 балів. За ним ідуть *управління середовищем* (59,8), *автономія* (59,1). Найнижчим показником у чоловіків виявилися *позитивні відносини з тими, що оточують* (58,6).

У жінок, також як і у чоловіків, *самосприйняття* на першому місці. Респонденти жіночої статі відмітили його на 58,4 балів. Найнижчий показник у жінок виявився в категорії *управління середовищем* (58,0).

Порівнюючи ці групи помітно, що хоча стресостійкість жінок і знаходиться на середньому рівні, але на декілька балів вища чим у чоловіків, тобто ближче до низького рівня стресостійкості, показники суб'єктивного благополуччя зменшуються.

Те, що показники суб'єктивного благополуччя у чоловіків є вищими, ніж у жінок, може відображати відмінності в соціальних ролях, рівні стресового навантаження та способи оцінки власного життя й психологічного стану.

Таблиця 2

Середнє значення рівня стресостійкості та категорій суб'єктивного благополуччя респондентів за статевою ознакою (в балах)

	Чоловіки		Жінки	
	Кількість, %	Бали	Кількість, %	Бали
Стресостійкість	26 чол. (32,5%)	34,01	54 жін. (66,5%)	35,2
Позитивні відносини з тими, що оточують		58,6		58,1
Автономія		59,1		58,1
Управління середовищем		59,8		58,0
Особистісне зростання		59,0		58,3
Цілі у житті		58,9		58,2
Самосприйняття		60,5		58,4

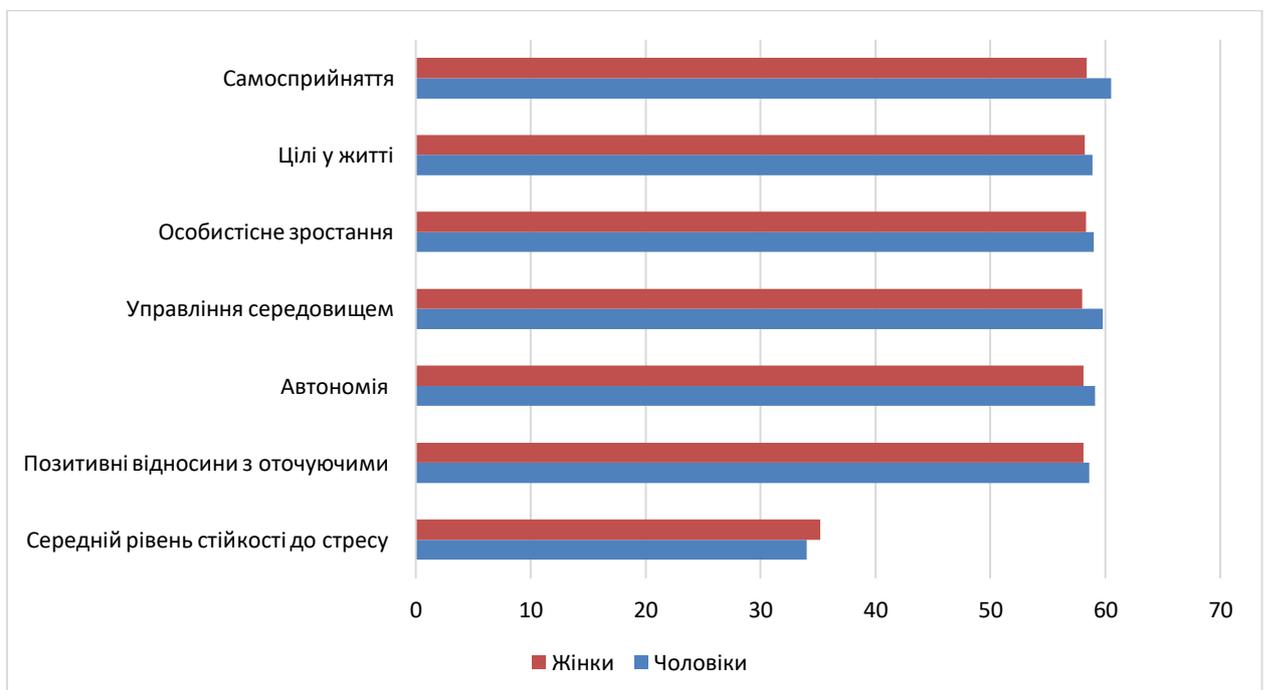


Рис. 2. Середнє значення рівня стресостійкості та категорій суб'єктивного благополуччя респондентів за статевою ознакою (в балах)

Група «Молодь» під час опитування, показала, що у них найвище розвинута категорії *автономія* та *управління середовищем* (Табл. 3, Рис. 3). Обидві категорії, після підрахунку, отримали по 59,6 балів, що свідчить про прагнення до самостійності, активну життєву позицію та готовність брати відповідальність за власні рішення й умови життя. Але, на жаль, *цілі у житті* у молоді на найнижчому рівні і дорівнюють 56,9 балів. Швидше за все, це тому, що молодь проживає період пошуку себе, невизначеність життєвих орієнтирів та вплив соціальних і економічних факторів на процес планування майбутнього.

Позитивні відносини з тими, що оточують група «Дорослі» показала на найвищому рівні – 59,9 балів. Це свідчать про сформовану соціальну зрілість, здатність до емпатії, довіри та взаємної підтримки. Такі люди зазвичай вміють будувати і підтримувати глибокі міжособистісні зв'язки, ефективно взаємодіяти у соціальній та професійній сфері, а також відчують більшу психологічну задоволеність та благополуччя. Розвинені позитивні відносини з оточуючими є важливим ресурсом для подолання життєвих труднощів та сприяють загальній якості життя.

На другому місці у цій групі ідуть *цілі у житті* та з результатом 59,7 балів. Такі показники говорять про сформовану особистісну зрілість, внутрішню мотивацію та здатність до самостійного прийняття рішень, а також те, чітке усвідомлення сенсу і напрямів власного життя. Такі люди вміють ставити реалістичні цілі та наполегливо їх досягати, спираючись на власні цінності й переконання. *Автономія* у дорослих виявилася найнижчою – 58,0 балів. Це може бути зумовлено як соціальними зобов'язаннями, так і професійною відповідальністю та усталеними життєвими ролями.

Стресостійкість в обох групах знаходиться на середньому рівні: у дорослих 34,5 балів, у молоді – 35,2 бали.

Таблиця 3

Середнє значення рівня стресостійкості та категорій суб'єктивного благополуччя респондентів по вікових групах (в балах)

	Молодь		Дорослі	
	Кількість, %	Бали	Кількість, %	Бали
Стресостійкість	54 (67,5%)	35,2	26 (32,5%)	34,3
Позитивні відносини з тими, що оточують		59,0		59,9
Автономія		59,6		58,0
Управління середовищем		59,6		59,0
Особистісне зростання		59,2		59,4
Цілі у житті		56,9		59,7
Самоприйняття		58,0		59,2

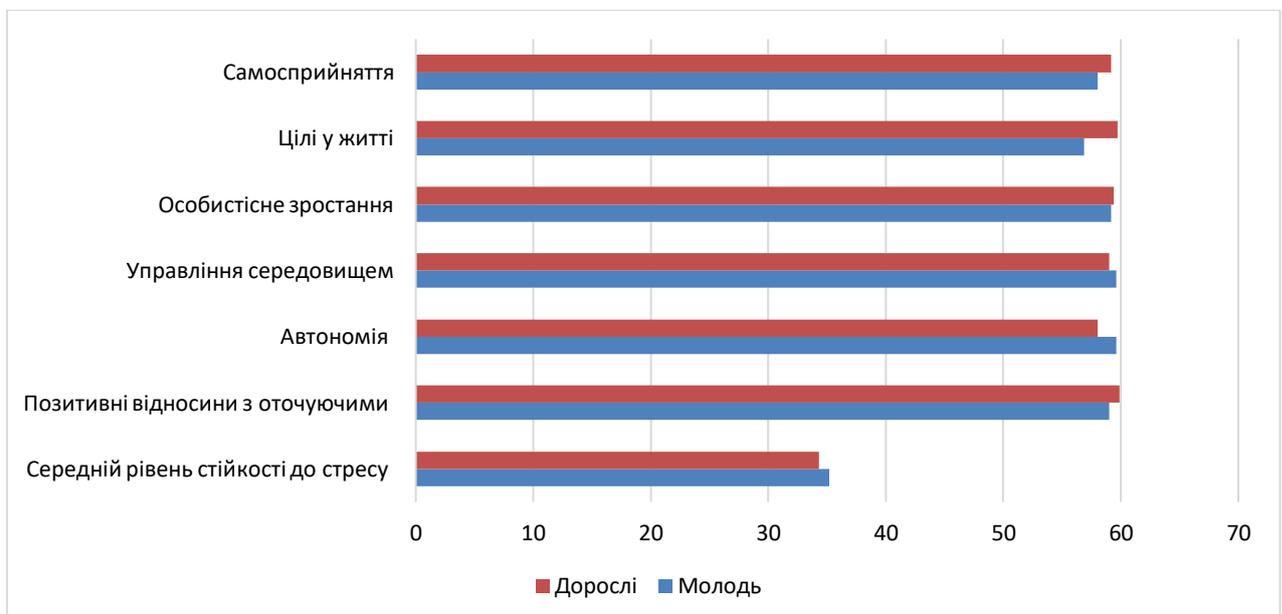


Рис. 3. Середнє значення рівня стресостійкості та категорій суб'єктивного благополуччя респондентів по вікових групах

Найбільша різниця між суб'єктивним благополуччям з усіх груп, які ми порівнюємо в дослідженні, це групи за місцем проживання (Табл. 4, Рис. 4). За майже, однакового рівня стресостійкості – 34,9 балів у селян та 34,5 балів у містян, у респондентів, які проживають в містах, показники в усіх категоріях благополуччя набагато вищі, чим у респондентів, які проживають в селі або селищі. Це може бути пов'язано з кращим доступом до послуг, можливостей для самореалізації, вищими доходами та розвиненішою соціальною інфраструктурою.

Жителі міста показали *особистісне зростання* найвищим показником, рівним 61,3 бали, що свідчить про можливості для саморозвитку, навчання та реалізації власного потенціалу в умовах міського середовища. На відміну від містян, у жителів села (селища) цей показник найнижчий і рівний 53,9 бали.

У містян на достатньо високому рівні ідуть і *самосприйняття* (60,8 балів), і *цілі у житті* (60,6 балів), що вказує на краще усвідомлення власної ідентичності, спрямованість на самореалізацію та орієнтацію на довгострокове планування життя.

Найвищими показниками суб'єктивного благополуччя у жителів села (селища) у 57,9 балів є *управління середовищем* та *самосприйняття* (57,5 балів), що говорить про високе вміння пристосовуватися до умов життя та, одночасно, підтримувати контроль над повсякденними обставинами.

Таблиця 4

Середнє значення рівня стресостійкості та категорій суб'єктивного благополуччя респондентів за місцем проживання (в балах)

	Село (селище)		Місто	
	Кількість, %	Бали	Кількість, %	Бали
Стресостійкість	22 (27,5%)	34,9	58 (72,5%)	34,5
Позитивні відносини з тими, що оточують		55,9		60,2
Автономія		57,3		59,7
Управління середовищем		57,9		60
Особистісне зростання		53,9		61,3
Цілі у житті		55,5		60,6
Самоприйняття		57,5		60,8

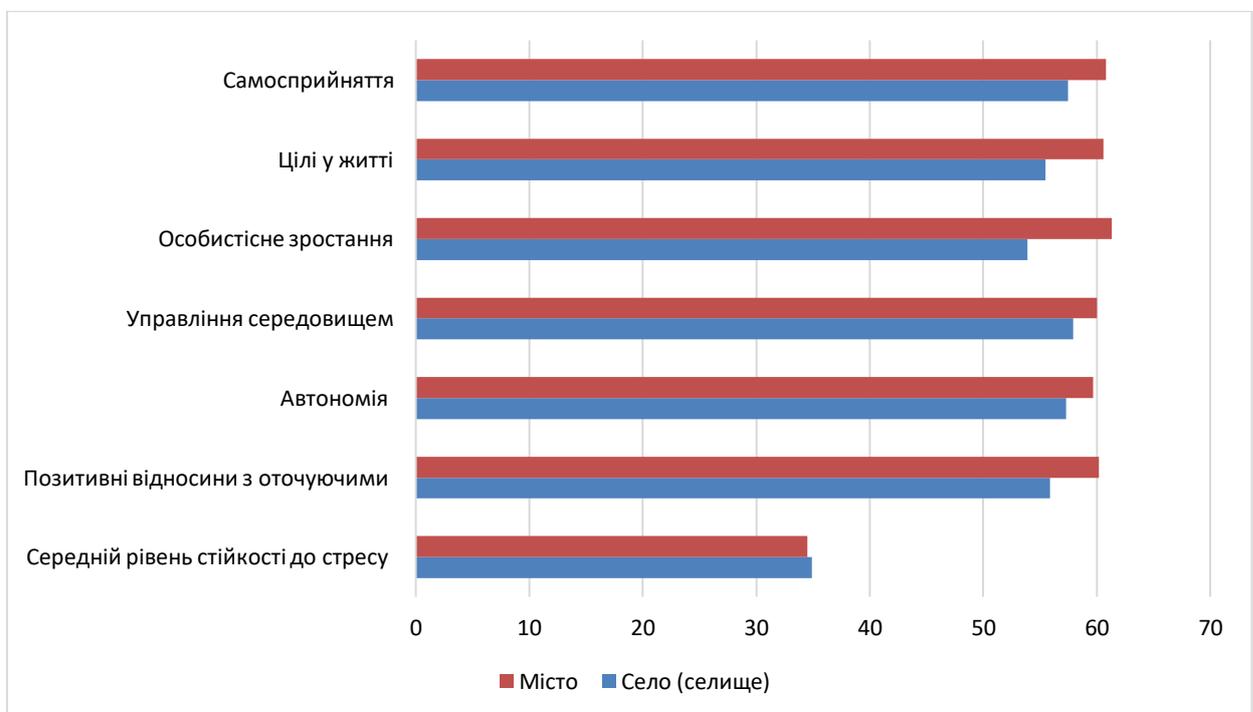


Рис. 4. Середнє значення рівня стресостійкості та категорій суб'єктивного благополуччя респондентів за місцем проживання

У групах, розподілених за сімейним станом (Табл. 5, Рис. 5), помітна різниця в категоріях «Цілі у житті». У респондентів, що перебувають в шлюбі цілі в житті показують саме високе значення, яке дорівнює 60,3 балів, що може вказувати на більшу визначеність життєвих орієнтирів, стабільність та усвідомлення власних перспектив. У групі тих, хто не перебуває в шлюбі цей показник, разом з показником категорії «Позитивні відносини з тими, що оточують» найнижчий – 58,4 бали, що може свідчити про менш чітку структурованість життєвих цілей та потребу в додаткових особистісних та соціальних ресурсах.

Самосприйняття в обох групах знаходиться на однаковому рівні – 59,8 у одружених та 59,9 у неодружених. Різниця в тому, що в групі тих, хто не перебуває в шлюбі це самий високий бал серед шести категорій суб'єктивного благополуччя. Високий показник може свідчити про позитивне ставлення до себе, прийняття власних рис та усвідомлення індивідуальних можливостей та обмежень. Також може вказувати на сформовану самоповагу, внутрішню цілісність і здатність зберігати психологічне благополуччя незалежно від сімейного статусу. Отримані результати підтверджують, що відсутність шлюбу не обов'язково пов'язана з негативною самооцінкою, а навпаки, може супроводжуватися достатнім рівнем особистісної самодостатності.

Стресостійкість в обох групах розвинута на однаковому середньому рівні з показником 34,6 балів.

Таблиця 5

Середнє значення рівня стресостійкості та категорій суб'єктивного благополуччя респондентів за сімейним станом (в балах)

	Одружені/Заміжні		Неодружені/ Незаміжні	
	Кількість, %	Бали	Кількість, %	Бали
Стресостійкість	33 (41,25%)	34,6	47 (58,75%)	34,6
Позитивні відносини з тими, що оточують		59,9		58,4
Автономія		58,0		59,8
Управління середовищем		59,3		59,4
Особистісне зростання		59,6		59,0
Цілі у житті		60,3		58,4
Само сприйняття		59,8		59,9



Рис. 5. Середнє значення рівня стресостійкості та категорій суб'єктивного благополуччя респондентів за сімейним станом

Порівнюючи групи, які виділені за принципом зайнятості (Табл. 6, Рис. б), тобто, навчаються, працюють, навчаються та працюють одночасно та група, в яку ввійшли респонденти, що перебувають на пенсії та ті, хто тимчасово не працює та не навчається, потрібно відмітити, що рівень стресостійкості у них практично, однаковий. Тільки у тих хто працює, він на 0,5 балів кращий.

У групі тих, хто навчається найвищі показники в категоріях «Управління середовищем» (59,9 балів) та «Автономія» (59,4 балів). На найнижчому рівні стоять «Особистісне зростання» та «Цілі у житті» – 57,5 балів. Ці результати подібні до результатів з групи «Молодь», які ми розглядали вище. Пояснюється такий збіг тим, що респонденти з групи «Молодь» та респонденти з групи «Навчаються», в більшій мірі, одні і ті ж.

У групі тих, хто працює, найрозвиненіша категорія благополуччя – це самосприйняття. Воно знаходиться на рівні 60,7 балів, що може свідчити про адекватну самооцінку та усвідомлення власних професійних та особистісних можливостей. Можна зробити висновок, що трудова діяльність сприяє формуванню почуття компетентності, самореалізації та впевненості у власних силах. Отримані результати вказують на важливу роль професійної зайнятості у розвитку особистісної зрілості.

Автономія у групі «Працюють» виявилася на останньому місці з найнижчим показником 58,3 бали. Це свідчить про відносно знижену самостійність у прийнятті рішень та більшу залежність від зовнішніх вимог та соціально-професійних норм. Також може бути пов'язане з особливостями трудової діяльності, необхідністю дотримання організаційних правил, ієрархії та очікувань керівництва. Отримані результати вказують на те, що рівень автономії у працюючих може бути обмеженим та потребувати уваги до балансу між професійними обов'язками та особистісною самостійністю.

У групі, яка працює та навчається одночасно, особистісне зростання (60,5) та самосприйняття (60,1) займають верхні місця серед суб'єктивного благополуччя, що свідчить про активний розвиток особистості та позитивне ставлення до себе. Поєднання професійної діяльності з навчанням, ймовірно, стимулює самореалізацію, усвідомлення власного потенціалу та формування відчуття прогресу та компетентності. Отримані результати вказують на сприятливий вплив такої життєвої стратегії на рівень суб'єктивного психологічного благополуччя.

Наступна група, яку ми будемо розглядати, це пенсіонери та тимчасово не працюючі. В неї входить всього 6 респондентів, що становить 7,5% від усіх опитаних. У дослідників є розуміння, що така вибірка не є репрезентативною, але вона може показати тренд для подальших досліджень. Самим високим значенням в цій групі є позитивні відносини з тими, що оточують, на рівні 60,8 балів. Такі дані можуть показувати збережену здатність до встановлення та підтримання теплих, довірливих міжособистісних стосунків. Це може вказувати на наявність розвиненої соціальної підтримки, емоційної зрілості та життєвого досвіду, що сприяють психологічному благополуччю у пізньому віці. Позитивні соціальні взаємини виступають важливим ресурсом адаптації до вікових змін і підвищують загальну якість життя пенсіонерів.

Найнижчі показники у пенсіонерів в категорії «Управління середовищем» (58,2 бали). Це показує знижену здатність ефективно контролювати життєві обставини та знижену спромогу адаптуватися до вимог повсякденної середовища. Також, це може бути пов'язане і з віковими змінами, обмеженням соціальних ролей, станом здоров'я або зменшенням доступних ресурсів. Отримані результати вказують на доцільність посилення соціальної підтримки та створення сприятливих умов для підвищення відчуття контролю та самостійності у повсякденній житті пенсіонерів.

Таблиця 6

Середнє значення рівня стресостійкості та категорій суб'єктивного благополуччя респондентів за зайнятістю

	Навчаються		Працюють		Навчаються та працюють		Пенсіонери та тимчасово не працюють	
	Кількість, %	Бали	Кількість, %	Бали	Кількість, %	Бали	Кількість, %	Бали
Стресостійкість	21 (26,25%)	34,7	31 (38,75%)	34,3	22 (27,5%)	34,8	6 (7,5%)	34,8
Позитивні відносини з тими, що оточують		57,6		59,4		59,3		60,8
Автономія		59,4		58,3		59,7		59,2
Управління середовищем		59,9		59,6		58,9		58,2
Особистісне зростання		57,5		59,6		60,5		58,7
Цілі у житті		57,5		59,9		59,5		60,5
Само сприйняття		58,7		60,7		60,1		58,7

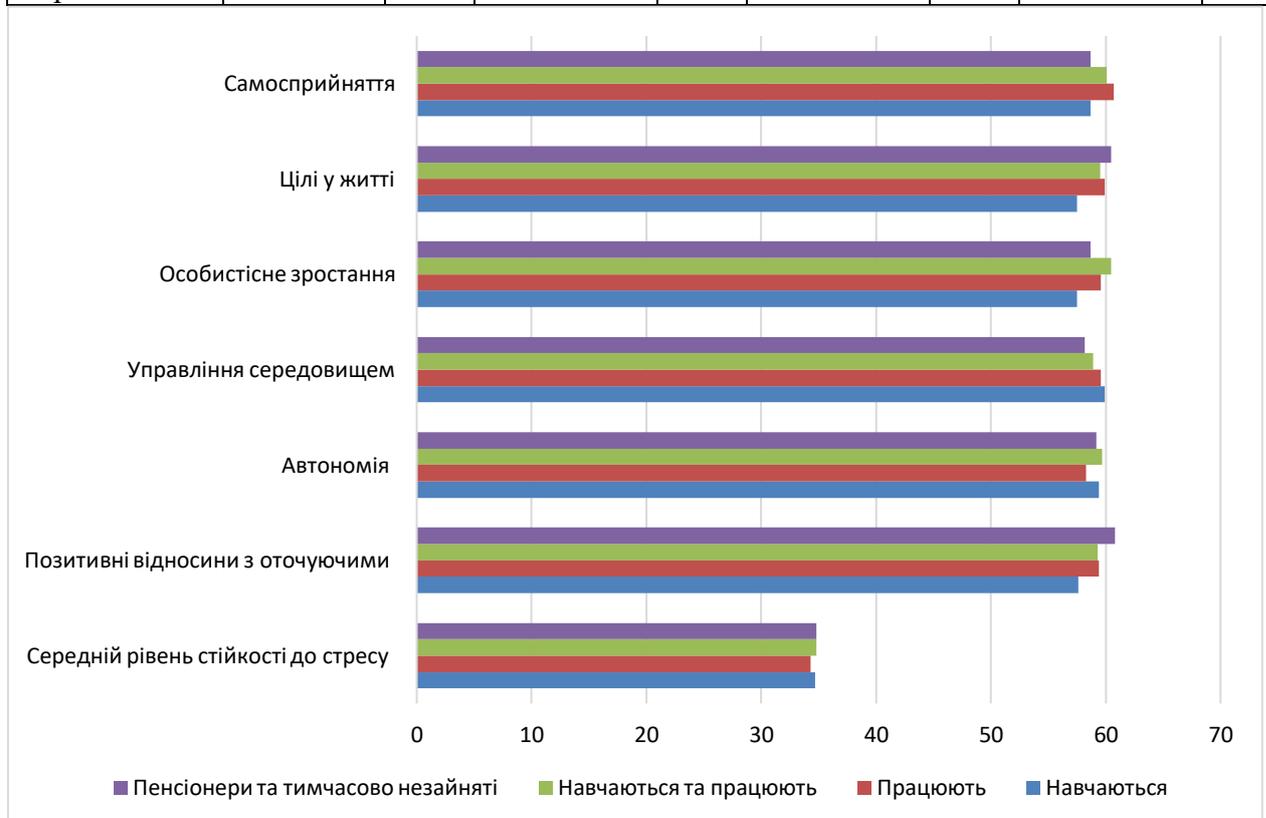


Рис. 6. Середнє значення рівня стресостійкості та категорій суб'єктивного благополуччя респондентів за зайнятістю

Закінчуючи аналіз дослідження про взаємозв'язок стресостійкості з суб'єктивним благополуччям особистості, хочемо звернути увагу на те, що як стресостійкість, так і компоненти суб'єктивного благополуччя в усіх респондентів перебувають на досить високому, подібному між собою, рівні. Дослідники пов'язують це з тим, що значна частина опитування проводилася серед працівників та пенсіонерів правоохоронних органів а також викладачів університету. Це може свідчити про те, що працюючи за такими професіями формуються адаптаційні механізми, появляється здатність ефективно долати професійні стресори та зберігати емоційну рівновагу в умовах підвищеної відповідальності. Це може бути зумовлене як професійним досвідом, так і розвитком навичок саморегуляції, відповідальністю та соціальною значущістю виконуваної діяльності та вказувати на достатній рівень психологічних ресурсів, що сприяють підтриманню особистісної стабільності та ефективності професійної діяльності.

В подальшому для дослідження взаємозв'язку стресостійкості з суб'єктивним благополуччям особистості необхідно розширити коло респондентів, запрошуючи в нього людей інших, менш екстримальних спеціальностей. А для опитування людей старшого віку та пенсіонерів створити опитувальники на паперових носіях.

2.3. Практичні рекомендації для підвищення рівня стресостійкості

1. Розвиток навичок емоційної саморегуляції

Практикувати дихальні вправи, релаксацію, медитацію, майндфулнес для зниження емоційного напруження.

Пропонуємо вправи для зняття гострої реакції на стресову ситуацію:

- Усвідомлюємо момент «тут і зараз» (Додаток Г)
- Вправа для зняти емоційного стресу (Додаток Д)

- Заземлення (Додаток Е)
- «Думки в коробці» (Додаток Є)
- Коли гніваєтесь (Додаток Ж)

2. Формування ефективних стратегій подолання стресу

Навчатися конструктивним копінг-стратегіям: аналіз проблеми, пошук рішень, планування дій, а не уникнення складних ситуацій.

3. Підтримка здорового способу життя

Регулярна фізична активність, повноцінний сон та збалансоване харчування суттєво підвищують адаптаційні можливості організму.

4. Розвиток соціальної підтримки

Підтримка з боку рідних, друзів, колег, держави, сприяє зниженню рівня стресу та відчуттю психологічної безпеки.

5. Підвищення рівня особистісної автономії та впевненості

Робота над самооцінкою, вміння відстоювати власні межі та приймати самостійні рішення зменшують вплив зовнішніх стресорів.

6. Раціональне планування часу та відпочинку

Чітке розмежування роботи та відновлення, уникнення перевантажень та хронічної втоми.

7. Психологічна просвіта та професійна допомога

Участь у тренінгах зі стрес-менеджменту або звернення до психолога за потреби сприяють формуванню стійкості до стресу.

Тренінги:

1. Тренінг «Психологічна стресостійкість в умовах війни» (Додаток З)

У зв'язку з тим, що в дослідженні приймали участь велика кількість співробітників та пенсіонерів правоохоронних органів, вважаємо доречним проведення цільового тренінгу для них:

2. Тренінг «Мотиваційно-ціннісні ресурси життєстійкості працівників внутрішніх правоохоронних органів» (Додаток І)

Висновки до розділу 2

За результатами емпіричного дослідження встановлено наявність значущого взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та суб'єктивного благополуччя. Особи з вищим рівнем стресостійкості характеризуються більш позитивним самосприйняттям, чіткішими життєвими цілями, кращими міжособистісними відносинами та вищою здатністю до саморегуляції. Крім того, такі респонденти демонструють більш розвинені навички саморегуляції, ефективніше контролюють емоційні реакції у складних життєвих ситуаціях і здатні конструктивно долати стресові впливи. Це свідчить про те, що стресостійкість виступає важливим психологічним ресурсом, який сприяє збереженню емоційної рівноваги та загального психологічного комфорту.

Водночас високий рівень стресостійкості позитивно корелює з якістю міжособистісних відносин, що проявляється у кращій соціальній адаптації, відкритості до взаємодії та здатності підтримувати емоційно насичені й стабільні соціальні зв'язки. Це дозволяє розглядати стресостійкість не лише як індивідуальну рису, а як комплексний психологічний ресурс, який забезпечує збереження емоційної рівноваги, підвищує рівень психологічного комфорту та сприяє загальному благополуччю особистості.

Таким чином, результати дослідження підтверджують доцільність цілеспрямованого розвитку стресостійкості як одного з ключових чинників підтримання психічного здоров'я та підвищення якості життя особистості, що має важливе практичне значення для психологічного консультування та профілактичної роботи.

ВИСНОВКИ

1. Проведено аналіз наукової літератури з питань стресостійкості та благополуччя. Встановлено, що чим вищий рівень стресостійкості, тим вище відчуття благополуччя.

2. Результати дослідження показали, що стресостійкість є ефективним захисним механізмом, який допомагає знизити негативні наслідки стресу. Такі властивості, як здатність адаптуватися до стресових ситуацій, ефективно керувати емоціями та долати виклики, можуть сприяти високому рівню суб'єктивного благополуччя, тому підтримка і розвиток стресостійкості можуть бути елементом благополуччя для збереження та покращення психологічного стану людей.

3. Стресостійкість людини залежить від ефективності її адаптаційних процесів. Здатність швидко та гнучко пристосовуватися до змінних умов, вміння регулювати емоційні реакції та використовувати внутрішні та зовнішні ресурси знижує негативний вплив стресових факторів. Розвинені адаптаційні механізми сприяють збереженню психічного та фізичного здоров'я, підвищують рівень життєвої стійкості.

4. Аналіз за «Шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф» показав, що значна частина респондентів демонструє середні показники у сферах самоприйняття, автономії та особистісного зростання, що є основою для адаптації до стресу та підвищення загального психологічного благополуччя

5. Дослідження показало, що рівень суб'єктивного благополуччя в великій мірі залежить від соціальних зв'язків, відчуття безпеки, задоволеності життям та можливості самореалізації.

6. Середній рівень суб'єктивного благополуччя, який показали респонденти, говорить про те, що вони в цілому задоволені своїм життям, однак окремі його сфери можуть викликати напруження та потребувати

покращення. Такий рівень свідчить про відносну психологічну стабільність, але водночас вказує на наявність внутрішніх чи зовнішніх факторів, які перешкоджають досягненню високого життєвого рівня.

7. Встановлений показник у пенсіонерів та тих, хто тимчасово не працює найвищого рівня позитивних відносин з оточуючими показує, що оточення та спілкування є важливим фактором їх психологічного благополуччя та якості життя. Наявність доброзичливих, довірливих та стабільних соціальних зв'язків сприяє емоційній підтримці, знижує відчуття самотності та соціальної ізоляції, а також підвищує рівень життєвої задоволеності. Такі відносини допомагають пенсіонерам та непрацюючим зберігати активну життєву позицію, почуття власної значущості та впевненості в собі, що позитивно впливає як на психічне, так і на фізичне здоров'я. Отже, підтримка та розвиток соціальних контактів у похилому віці є необхідною умовою гармонійної та повноцінної життя пенсіонерів.

8. У групі тих, хто перебуває у шлюбі, найвищий рівень життєвих цілей та найнижчий рівень автономії характеризує чітку спрямованість на спільні сімейні досягнення, стабільність цінностей та згуртованість членів родини. Водночас обмежена автономія знижує можливості для самостійного прийняття рішень. Така модель сімейних відносин сприяє підтримці єдності та взаємної відповідальності, проте потребує балансу між спільними цілями та індивідуальними потребами, щоб запобігти виникненню внутрішньої напруги та забезпечити психологічний комфорт.

9. Рекомендовано вправи для нормалізації психічного стану при гострій стресовій реакції та тренінги для збільшення стресостійкості в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бардин Н.М., Жидецький Ю.Ц., Кіржецький Ю.І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я. М. Когути. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4267>
2. Боднар А.Я., Макаренко Н.Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій. *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2013. Т. 149. С. 49–55.
3. Даниляк О., Маринець С., Заячівська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. *Праці наукового товариства ім. Шевченка. Медичні науки. Лікарський збірник*. 2016. 45. Т. 28. С. 27–40.
4. Дзюба Т.М., Коваленко О.Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т.М. Дзюба, О.Г. Коваленко; за ред. проф. В.Ф. Моргуна. П., 2013. 172 с.
5. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
- 6 Карсканова С. Стан розробки проблеми психологічного благополуччя у вітчизняній та закордонній психології. *Актуальні проблеми практичної психології*: збірник наукових праць. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2009. Ч. 1. С. 477–483.
7. Кокун О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

8. Кононова М., Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2021. 1 (89). С. 28–32.
9. Корольчук В.М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. 7. С. 210–218.
10. Корольчук В.М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С.183–192.
11. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості [текст]: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Корольчук В. М.; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН Укр. К. 2009. 511 арк.: рис., табл. Бібліографія: арк. 389–434.
12. Кравцов Д.Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. *Габітус*. 2020. 18. Т. 1. С. 112–116.
13. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Вип. 7(36). С. 98–117.
14. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / В.М. Крайнюк. К.: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
15. Круглов К.О., Блискун О.О. Особливості суб'єктивного соціального благополуччя молодих співробітників в організації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон, 2020. № 4. С. 100–107.
16. Кудінова М. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. 2019. 3(67). С. 137–143.
17. Макарова О. Стресостійкість працівників поліції в залежності від типу темпераменту. *Norwegian Journal of development of the International Science*. 2021. 55-2. P. 65–69.

18. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Л.М. Карамушка, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко, В.І. Лагодзінська, В.М. Івкін, О.С. Ковальчук; за ред. Л.М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

19. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

20. *Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (7 квіт. 2023р., м. Харків, Україна) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків. 2023. 265 с.*

21. Отич Д., Чабан І. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Київ, 2022. № 18.

22. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: Методичний посібник / [О.М. Кокун, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко]; За ред. В.М. Мороза. К.: НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.

23. Предко В.В., Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. 33.72. С. 89–98.

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

25. Ришко Г.М. Основні методологічні теорії та підходи вивчення стресостійкості особистості. *Наука і освіта в нових термінах. Педагогіка і психологія*. 2014. № 2(10). С. 139–142.

26. Романюк В. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: «Психологія»*. 2022. №14. С. 9–15.
27. Смольська Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія*. Ужгород: Видавничий дім «Гельветика», 2021. 4. С. 113–117.
28. Стасюк В.В., Українець В.М. Сутність стресостійкості в психологічній науці. *Габітус*. 2023. 48. С. 60–65.
29. Тептюк Ю.О. Динаміка стресостійкості соціальних працівників залежно від психологічних умов її розвитку. *Polish Journal of Science*. 2021. Is. 35. VOL. 2. P. 61-64.
30. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій. PhD Thesis. 2021.
31. Тютюнник Л.Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.2020.13-2.26>.
32. Філюхіна М.О. Особливості стресу у дорослому віці та засоби його подолання. *Освіта і наука*. 2021. 1.
33. Шебанова В.І., Діденко Г.О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2018. 39. С. 368–379.
34. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. 39. С. 199–203.
35. Яворська-Ветрова І.В. Система ставлень як чинник психологічного благополуччя особистості. Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного

благополуччя особистості: монографія / за ред. Ю.М. Швалба. Київ-Львів: Видавець Вікторія Кундельська. 2021. С. 12–30.

36. Ярош Н.С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *The Journal of VN Karazin Kharkiv National University. A Series of «Psychology»*. 2015. 58. P. 60-64.

**ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ВИМІРЮВАННЯ ЛОКУС КОНТРОЛЮ
ЗДОРОВ'Я (К.А. WALLSTON, B.S. WALLSTON, & R. DeVELLIS)**

(адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) (Wallston, K. A., Wallston, B. S., & DeVellis, R. (1978). Development of Multidimensional Health Locus of Control (MHLC) Scales. Health Education Monographs, 6(1). 160-170. DOI: <https://doi.org/10.1177/109019817800600107>)

Загальна характеристика методики:

Тест «Стійкість до стресу» складається з 18 питань та вимірює рівень стійкості до стресу (низький, середній, високий).

Інструкція для учасників опитування:

Вам пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

Текст опитувальника:

№ з/п	Запитання	Рідко	Іноді	Часто
1	Я думаю, що мене недооцінюють у колективі	1	2	3
2	Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим	1	2	3
3	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6	Я буваю роздратованим	1	2	3
7	Я стараюся стати лідером там, де це можливо	1	2	3
8	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10	Своїм недругам я можу дати відсіч	1	2	3

11	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності	1	2	3
12	У мене бракує часу для відпочинку	1	2	3
13	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15	Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16	Я все роблю швидко	1	2	3
17	Я відчуваю острах, що втрачу роботу (не вступлю до інституту)	1	2	3
18	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки	1	2	3

Обробка та інтерпретація результатів:

Підрахуйте суму балів, яку Ви набрали, і визначте, який рівень Вашої стійкості до стресу.

Сумарне число балів	Рівень вашої стійкості до стресу
43–54	низький
31–42	середній
18–30	високий

Чим менше число (сумарне) балів Ви набрали, тим вища стійкість до стресу, і навпаки, якщо у Вас низький рівень стійкості до стресу, то Вам необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя.

ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ К. РІФФ**Методика**

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.
 - a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден

2. Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.
 - a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден

3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.
 - a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден

4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.
 - a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден

5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.
 - a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден

6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.
 - a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден

- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене із труднощами та розчаруваннями.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююсь про майбутнє.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

12. Загалом я впевнений у собі.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден

f) абсолютно згоден

13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми проблемами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

15. Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

17. Я намагаюся зосередитися на сьогодні, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху, ніж я.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

19. Я люблю душевні бесіди з рідними чи друзями.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

20. Мене турбує те, що думають про мене інші.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

21. Я справляюсь зі своїми повсякденними турботами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

23. Моє життя має сенс.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

24. Якби в мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

25. Мені здається важливо бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден

- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

30. Загалом я собі подобаюсь.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден

- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

32. На мене впливають сильні люди.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

33. Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

36. Я робив помилки, але все, що не робиться, — все на краще.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марнуванням часу.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден

- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

48. Як правило, я пишаюся собою і тим, який спосіб життя веду.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден

- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

54. Я заздрю способу життя багатьох людей.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

55. У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичну для мене манеру поведінки.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

59. Я не належу до людей, які блукають по життю без жодної мети.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

61. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

63. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

69. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден

- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

75. Мені важко облаштувати своє життя так, як би хотілося.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден

f) абсолютно згоден

76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

80. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

81. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

82. Старого собаку не навчити новим трюкам.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

84. Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

**Сирі бали з методики дослідження взаємозв'язку стресостійкості
з суб'єктивним благополуччям**

	Стресостійкість	Позитивні відносини з тими, що оточують	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі у житті	Само-сприйняття
1	36	57	58	57	66	64	63
2	44	61	57	55	58	59	55
3	31	66	67	60	61	64	63
4	37	73	50	60	53	62	52
5	31	57	67	62	62	65	65
6	36	63	38	54	66	56	44
7	27	68	57	72	69	68	69
8	31	55	57	53	58	51	48
9	38	67	58	51	57	58	51
10	29	61	50	61	53	62	55
11	38	64	64	61	68	61	62
12	29	65	57	64	52	68	68
13	29	67	64	68	64	62	67
14	37	61	65	62	66	62	65
15	36	64	68	62	67	63	65
16	36	62	64	61	63	64	67
17	43	56	55	55	66	75	50
18	32	61	62	57	63	63	58
19	36	65	59	57	58	56	63
20	42	48	57	52	53	55	58
21	27	60	60	66	66	68	67
22	33	57	60	58	60	64	69
23	41	56	55	58	66	64	58
24	40	56	58	56	66	64	58
25	32	58	56	53	58	57	59
26	33	59	60	65	62	61	67
27	30	61	63	59	54	59	69
28	34	62	68	64	66	59	54
29	32	62	59	60	62	64	64
30	30	65	68	63	67	69	67
31	27	63	65	59	59	62	64
32	29	59	65	61	59	57	58
33	37	61	62	57	63	63	58
34	31	55	57	53	58	51	48
35	30	54	59	66	62	54	69
36	30	56	53	59	61	63	66
37	29	50	57	54	59	64	62
38	25	59	57	62	56	61	63
39	31	57	58	61	59	61	62
40	23	63	61	68	59	62	69

41	40	67	64	68	61	55	59
42	32	61	56	64	58	57	54
43	35	54	63	65	57	54	52
44	40	56	62	67	59	54	59
45	40	64	68	64	67	62	61
46	35	61	59	57	59	53	58
47	25	64	59	68	57	56	68
48	34	61	53	59	51	51	60
49	42	56	53	52	57	54	51
50	41	59	54	54	60	58	59
51	32	60	59	62	64	59	62
52	37	59	61	57	51	56	58
53	32	61	59	65	62	60	63
54	37	64	62	66	56	68	64
55	28	59	65	67	56	59	68
56	29	54	58	53	57	57	59
57	33	61	59	60	52	56	54
58	33	58	57	52	61	59	59
59	38	58	65	62	54	53	66
60	40	52	62	64	62	65	59
61	43	51	54	53	57	53	58
62	39	60	63	59	54	52	61
63	33	61	59	60	52	56	54
64	31	59	65	67	56	59	68
65	30	50	57	54	59	64	62
66	40	55	57	53	58	51	48
67	37	57	53	59	60	58	60
68	39	51	54	53	57	53	58
69	36	56	61	59	56	61	62
70	33	54	62	53	58	57	61
71	32	53	59	61	57	54	64
72	42	69	64	61	66	61	63
73	43	64	61	60	61	65	60
74	41	64	59	59	54	57	58
75	39	52	54	57	59	61	53
76	44	50	52	51	53	53	51
77	45	49	53	52	54	51	50
78	32	55	57	59	55	54	58
79	29	51	54	56	55	54	56
80	31	49	54	54	55	51	52

УСВІДОМЛЮЄМО МОМЕНТ «ТУТ І ЗАРАЗ»

Ви можете стресувати, коли постійно прокручуєте у голові минулі події чи намагаєтесь передбачити всі варіанти майбутніх справ. Аналізувати вчинки корисно. Та легко пропустити момент, коли роздумування над минулими чи майбутніми подіями переростає у надмірну тривожність. Щоб хвилювання не наростало, спробуйте відчутти себе у моменті «тут і зараз». Це нескладно, додаємо покрокову інструкцію:

Використовуйте свої органи чуття

1. Спостерігайте:

Подумки скажіть собі, що ви бачите: “Зараз я помічаю кольори...”, “Я бачу рух...”

2. Прислухайтесь:

Усвідомте звуки навколо: “Зараз я чую звук далеко...”, “Я чую музику...”

3. Відчуйте запахи:

Зверніть увагу на запахи: “Зараз я відчуваю запах квітів...”, “Я відчуваю аромат їжі...”

4. Відчуйте дотик:

Зосередьтеся на фізичних відчуттях: “Зараз я помічаю, як мої руки торкаються поверхні...”, “Я відчуваю тепло на шкірі...”

Виконуйте ці дії в різних ситуаціях

Під час прогулянки: спостерігайте за навколишніми пейзажами, слухайте звуки природи.

Коли стоїте: відчуйте вагу свого тіла, прислухайтесь до звуків навколо.

Сидячи: зверніть увагу на те, як ваше тіло контактує з поверхнею крісла, відчуйте текстуру тканини.

Лежачи: відчуйте, як ваше тіло розслабляється, спостерігайте за відчуттями у різних частинах тіла.

Приклади фраз для усвідомлення моменту

“Зараз я помічаю звук далеко...”

“У цей момент я відчуваю, як мої руки торкаються поверхні...”

“Зараз я бачу кольори...”

“Тепер я відчуваю запах...”

ВПРАВА ДЛЯ ЗНЯТИ ЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ

Виділіть кілька хвилин, щоб обійняти себе. Ця техніка може бути корисною перед важкими ситуаціями, наприклад проведенням презентації.

1. Займіть зручне положення:

Встаньте або сядьте прямо, міцно поставивши ноги на землю.

2. Зосередьтеся на контактi з землею:

Зверніть увагу на ваші стопи, якими ви торкаєтесь землі.

3. Зробіть глибокий вдих:

Вдихніть глибоко, а потім видихніть повільно і свідомо.

4. Розташуйте руки:

Помістіть праву руку долонею всередину в ліву пахву.

Ліву руку розташуйте нижче правого плеча.

5. Стисніть себе обома руками:

Міцно обійміть себе обома руками, тримаючи так декілька секунд.

6. Відпустіть і повторіть:

Відпустіть на п'ять секунд і повторіть ще двічі.

7. Завершіть вправу:

Опустіть руки вздовж тіла і продовжуйте свої повсякденні справи.

ЗАЗЕМЛЕННЯ

Заземліть себе: вправа для зняття напруги

Заземлення – чудова вправа коли ви відчуваєте себе незручно та напружено.

Коли м'язи надмірно напружені, це посилює тривогу. Контакт із землею створює відчуття зв'язку з реальністю моменту та сповільнитися.

Підготовка

Надягніть взуття з тонкою підошвою або виконуйте вправу босоніж.

Якщо робите це з дітьми, попросіть їх уявити, що вони вростають корінням у землю, яке виходить з їхніх ніг.

Виконання

Встаньте прямо:

Поставте обидві ноги паралельно, трохи розведіть їх.

Тримайте руки вздовж тіла.

Усвідомте своє тіло:

Знайдіть хвилинку, щоб відчути своє тіло. Зверніть увагу на дихання.

Відчуйте підошви:

Відчуйте, як підошви ваших ніг впираються в землю.

Почніть рух маятника: Нахиліть корпус трохи вперед, назад, вбік, наче маятник (1-2 хвилини).

Обережно і повільно рухайте все тіло вперед, не відриваючи п'ят від землі.

Потім рухайте все тіло назад, не відриваючи пальців ніг від землі.

Повторіть рухи:

Обережно рухайте тілом вперед-назад між двома точками.

Нахиліться в один бік, не відриваючи ноги від землі, потім в інший.

Повторіть ці бокові маятникові рухи кілька разів.

Завершення:

Встаньте зручно і зверніть увагу на те, що ви відчуваєте після вправи.

«ДУМКИ В КОРОБЦІ»

При перевантажені нав'язливі думки можуть з'являтися, як непрохані гості. Навчитися відкидати ці небажані думки – важлива навичка для збереження спокою і ясності розуму.

1. Уявіть коробку:

Створіть у своїй уяві красиву і міцну коробку. Вона може бути з будь-якого матеріалу, з будь-якою кількістю красивих кольорів і прикрас.

2. Уявіть замок:

Коробка повинна надійно замикатися. Уявіть замок, який міцно замикається і не дозволяє відкритися.

3. Помістіть думки в коробку:

Уявіть, як ви складаєте кожен нав'язливу думку в коробку. Одна за одною, думки потрапляють у коробку.

4. Закрийте коробку:

Закрийте коробку і надійно замкніть її. Уявіть, як ви робите це, відчуваючи, як небажані думки залишають вашу голову і замкнені всередині коробки.

5. Візуалізація перед сном:

Перед сном уявіть, як ви ставите цю коробку за межі спальні. Всі думки залишаються в коробці до наступного ранку, дозволяючи вам спокійно відпочити.

Вправа підходить для дітей та дорослих. Допомогає зберегти розум ясным під час хаотичних моментів і може бути корисною перед сном для кращого відпочинку.

УПРАВЛІННЯ ГНІВОМ

Гнів – це природна, але потужна емоція, яка може бути сильнішою за логіку та інші почуття. Коли ви засмучені або злі, ваше тіло реагує напруженням м'язів і прискореним диханням. Навчитися керувати гнівом – важлива навичка для підтримання фізичного та емоційного здоров'я. Виконайте наступні прості вправи, щоб зняти напругу і розслабитися.

КОЛИ ГНІВАЄТЕСЬ**1. Прийміть свої почуття:**

Визнайте, що ви відчуваєте гнів. Зрозумійте, що це почуття пройде з часом.

2. Розслабте руки:

Розкрийте руки, нехай вони розслаблено звисають вздовж тіла з відкритими долонями. Це допоможе зняти напругу з рук, плечей та шиї.

3. Контролюйте дихання

Зосередьтеся на своєму диханні. Зробіть глибокий вдих і повільний видих, щоб заспокоїтися і знизити напруження.

Під час сну**1. Розслабте руки під час сну**

Багато людей мають звичку стискати руки в кулаки під час сну, що призводить до напруги в тілі і втоми вранці. Спробуйте спати з відкритими долонями.

2. Відкриті долоні

Лежачи в ліжку, розслабте руки і відкрийте долоні. Це допоможе вашим рукам і плечам розслабитися, забезпечуючи здоровий і спокійний сон.

Практичний приклад

Якщо людина говорить про гнів і відчуває від цього біль, фахівець з психосоціальної допомоги може сказати:

«Коли ти сердишся, твої руки стискаються в кулаки. А коли ти в нейтральному настрої, твої руки відкриті. Проста порада, щоб позбутися гніву – розкрити руки і показати долоні світу. Спробуй це зараз... Як ти себе відчуваєш?»

Практикуючи наведені вправи, ви зможете ефективніше керувати своїми емоціями та знімати стрес.

Вправи спрямовані на зміцнення ваших внутрішніх ресурсів, підвищення стійкості та поліпшення загального самопочуття.

ТРЕНІНГ

«ПСИХОЛОГІЧНА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ В УМОВАХ ВІЙНИ»

Епіграф до тренінгу: «Корабель не тоне, коли він у воді.

Він тоне, коли вода потрапляє у нього.

Не так важливо, що зовні.

Важливо, що ми пускаємо в себе».

Мета тренінгу: підвищення рівня стресостійкості; опанування сучасними техніками і прийомами для того щоб залишатися стійкими під час війни.

Кількість учасників: 15-20 осіб.

Обладнання: маркери, олівці, ватмани, друкований роздатковий матеріал.

Тривалість тренінгу: 1 год. 30 хв.

Хід тренінгу:

1. Організація групи (1-2 хв.)

2. Повідомлення теми і мети заняття, установка на роботу (3 хв.)

Тренер. Доброго дня всім. Все те, що відбувається зараз у нашій країні в реальному житті, а це і ракетні обстріли, і руйнування будинків, і смерті наших мирних людей, особливо дітей, тривоги, відключення світла – все це підвищує у кожного з нас тривожність і призводить до надмірних стресів.

Усім зараз страшно. І це нормально. Боятися, це взагалі нормально, а особливо зараз, коли довкола відбуваються страшні речі, які ніколи раніше не відбувалися у нашому житті.

І я зараз хвилююсь і це теж нормально, і мені теж страшно. Але ми можемо вибирати: боятися, чи щось з цим робити. Якщо ми не можемо вплинути на те, що відбувається навколо нас, то на те, що відбувається всередині нас ми точно можемо вплинути.

Так, надмірні стреси, тобто наші постійні напруження можуть призвести нас до виснаження.

Тема сьогоднішнього тренінгу *«Психологічна стресостійкість в умовах війни»*

Як зарадити собі в стресовій ситуації під час війни і повернутись до ефективної роботи?

Про це ми сьогодні будемо говорити.

Сподіваюся, що наша зустріч буде цікавою та пізнавальною і ви з користю проведете час.

Успішність нашої роботи залежатиме від атмосфери приміщення, в якому ми знаходимось.

Тому пропоную для початку вправу – розминку.

Вправа-розминка «Привітання» (3 хв.) учасники стають у коло)

Мета: створити сприятливу невимушену психологічну атмосферу в групі.

Тренер. Для створення теплої та приязної атмосфери почнемо з привітання. А для цього станьте будь – ласка всі в коло. Давайте привітаємося з сусідом зліва і сусідом справа: коліном лівої і правої ноги, ліктями лівої і правої руки, долонями, обіймами (сусіда зліва і сусіда справа).

Тренер. А зараз для створення позитивного настрою ми з вами запустимо такий собі конвеєр «Гарного настрою».

Вправа «Конвеєр гарного настрою» (2 хв.) (учасники стоять у колі, роздаються цеглинки)

Хід вправи. Візьміть цеглинку в праву руку. У мене цеглинка з сердечком. В кінці, коли ми обмінємося цеглинками, я її отримаю назад.

Що ми робимо? Станемо в коло ближче один до одного. Ми зараз зафіксували свою цеглинку в правій руці. На рахунок 1 ми накриваємо цеглинку лівою рукою (рука витягнута вперед), на рахунок 2 передаємо її сусіду (лівою рукою).

Тренер. Ось тепер я бачу, що всі готові до роботи, і інформація, яку я буду до вас доносити – вона саме для вас.

Тренер. А тепер давайте познайомимось.

Вправа «Знайомство» «Три позитивні речі» (10 хв.)

(Учасники сидять у колі)

Хід вправи. Тренер з ліва на право передає «чарівне сердечко». Той, хто отримує сердечко – називає: своє ім'я (як ми можемо до Вас звертатись під час цього тренінгу), очікування від тренінгу, та три позитивні речі, які відбулись сьогодні з вами (погладила котика, на вікні розпустилась квітка, привіталась по телефону з сестрою і побажали мирного дня одна одній, ніч пройшла без сирен тощо).

Вправа «Правила роботи» (2 хв.)

Мета: організація групи та створення можливості ефективної роботи.

Тренер. Для того щоб наше заняття сьогодні було ефективним пропоную дотримуватись таких правил:

- Мобільна тиша

- Будь щирим.
- Будь активним: тут і зараз.
- Будь відкритим.
- Поважай думку інших.
- Не перебивати.
- Доповнювати один одного.

Запитання до групи:

1. Чи згодні ви з правилами?
2. Чи маєте ще якісь пропозиції?

Інформаційне повідомлення “Стадії стресу в період війни і як з цим впоратися?”

Поради психолога” (7 хв.)

Стрес – це захисна реакція нашого організму на зовнішні подразники та руйнівні чинники. І ця захисна реакція проявляється на психічному, фізичному та емоційному рівнях та дає змогу адаптуватися до змін.

- Що відбувається в організмі під час стресової реакції?

Наш мозок, сприймаючи загрозу, сигналізує наднирникам виділяти гормони стресу – адреналін і кортизол.

При цьому внутрішні резерви нашого організму стають активними, і тому підвищується м’язова сила, швидкість реакції, витривалість та больовий поріг. Це важливі реакції, що допомагають організму боротися з джерелом небезпеки або втікати від неї.

Коли загроза зникає, тіло повертається у розслаблений стан.

Якими ж бувають реакції на стрес?

- На фізичному рівні це: головний біль, втрата апетиту, труднощі зі сном, блювота, утруднене дихання, тремор, потіння, пришвидшене серцебиття;
- На емоційному рівні: страх, сльози, почуття невпевненості, гнів, небажання говорити;
- На когнітивному рівні (розумовому): складнощі з концентрацією уваги, сплутаність, байдужість, труднощі в спілкуванні та розумінні, повторювані думки про події;
- На поведінковому рівні: завмирання, уникнення, чіпляння, страх звуків, перезбудження, підозрілість.

Що нам ще треба знати:

У нас є симпатична та парасимпатична нервові системи.

Симпатична відповідає за збудження. Вона дає нам можливість бігти та захищатися.

Парасимпатична відповідає за заспокоєння, гальмування. Вони мають чергуватися. У такий спосіб вони стабілізують одна одну. Коли ми відчуваємо страх чи перебуваємо в стані травматизації, ми можемо “зависати” в симпатичній чи в парасимпатичній реакції.

Парасимпатична нервова реакція – це ступор, а симпатична – коли підвищуються тиск, темп серцебиття чи дихання.

Так, через воєнні дії в Україні всі ми переживаємо стрес. І це нормальна реакція нашого організму на ці страшні події. Однак надмірні стреси, тобто наші постійні напруження можуть призвести нас до виснаження. І варто спробувати себе опанувати і повернутися до ефективної роботи, заради себе, своїх сімей та боротьби з агресором.

Насамперед давайте обговоримо те, які стадії стресу проходить людина у стані війни.

1. **Шок.** Це перша стадія стресу, яка триває зазвичай до доби. Людина не розуміє, як такі важкі події могли статися, що взагалі відбувається.

2. **Адреналіновий період.** Він настає десь через 1 добу після стадії шоку і продовжується приблизно тиждень. У людини з’являється відчуття, що вона може все, що вона потужна. У цей час ми активно допомагаємо одне одному, нам здається, що ми непереможні. Але ця адреналінова фаза не вічна. Для мозку енергетично важко працювати в такому стані, на постійній межі своїх можливостей. Тому він включає функцію захисту, і ми відчуваємо спустошення, виснаження.

3. **Фаза спустошення.** Адреналін вичерпується, і нас накриває спустошення. Людина зневірюється, у неї з’являється паніка, вона не може опанувати своїх відчуттів. Проте це спустошення також не вічне. Приходить час, і ми виходимо на період плато.

4. **Плато.** В цьому періоді ми найбільш ефективні. Ми розуміємо, що ситуація швидко не зміниться, і треба до неї прилаштувати своє буденне життя.

Стає очевидно, що потрібно виконувати свою роботу, тому що наша рутинна робота – це якір, який тримає нас на цій землі. Більше того, за тиждень адреналінового періоду ми у більшості випадків організуємо собі більш-менш безпечне життя, і після спустошення і туги за своїм колишнім життям розуміємо, що треба рухатися далі. Тож варто якомога швидше почати ефективно працювати, робити свою роботу, ставати на захист своєї землі, не панікувати, опанувати себе. І зрозуміти, що життя триває.

Інформаційне повідомлення “Як швидше перейти з фази виснаження до фази плато?” (5 хв.)

Психологи дають такі поради:

- Найперше, що потрібно робити – це зберегти себе.

Для цього намагаємось робити усе, наскільки це можливо в нормальній життєдіяльності. Пам'ятайте про те, що нам потрібно повноцінно їсти і спати. Багато людей говорять про те, що вони не можуть вночі спати. Якщо сон не йде, можна випити заспокійливе.

Можна також виконувати прості вправи, які дуже легко допоможуть зняти напругу і все ж таки заснути. (коли ви лежите, зверніть увагу на свої стопи і по черзі кожною стопою робіть так: згин і розгин по 10 раз. Спочатку однією ногою, потім другою, і потім двома.

- Пийте багато води. Гормони стресу штовхають нас до діяння, або тікати або нападати, тобто щось робити. І тому все що нам потрібно робити зараз - це виводити гормони стресу з організму. Для цього потрібно часто пити воду маленькими ковтками, бо зневоднений організм не може боротися зі стресом. Коли ви п'єте воду, то заспокоюєтесь.

- Слід менше читати негативних новин. Давайте мозку відпочивати від інформаційного перевантаження. Ми не можемо повністю виключити себе з інфопростору, тому що в даному випадку також будемо відчувати тривогу, що про щось не дізнаємось і вчасно не відреагуємо і тоді буде ще гірше. І об'єктивно це так, тому що можна не отримати якусь важливу інформацію.

Рациональна стратегія може бути у тому, щоб свідомо обмежувати перегляд новин, наприклад, пів години на день чи півгодини зранку та ввечері.

- Необхідно спробувати перестати відчувати жаль за втрату якихось матеріальних благ. Цей жаль підживлює тривогу і «виключає» мозок. Ви живі і це головне. А матеріальні блага з часом набудуться. Краще розробляйте плани на день, на тиждень, що зробите після війни. І це буде спонукати мозок працювати на порятунок, а не на самознищення.

- Використовуйте дихальні практики. Коли людина боїться, її організм готується тікати. Щоб підвищити ефективність реакції «тікай», організм пришвидшує дихання, бо прагне задалегідь наситити кров киснем. Це цілком нормальна вегетативна реакція на страх. Тобто страх пришвидшує дихання. Але існує й зворотний зв'язок: якщо сповільнити дихання, можна знизити тривогу.

- Турбуйтеся про когось. Це порада, яка точно працює! Знайдіть об'єкт, про який ви будете турбуватися, і рівень вашої тривожності значно знизиться. Обіймайтеся більше та говоріть близьким «я тебе люблю».

- Використовуйте гумор. Він рятує і знижує гормон стресу. Тож дозвольте собі іноді посміхатися та навіть сміятися.

- Голос, якщо це безпечно. Співайте. Голосно, активно, з сильною вокальною партією. Можна Гімн України. Можна будь-що енергійне і не сумне. Спів нормалізує

дихання, дасть вихід емоціям, згадування слів поверне до раціо, і підтримає ваш бойовий дух.

- Займіться активною роботою. Не сидіть на місці, не чекайте чогось. Ходіть на роботу. Продовжуйте жити виконуючи прості побутові справи по дому, в кого є дача – на дачу. Все це допоможе вашому тілу позбутися фізичної напруги, яку воно відчуває під час тривожності.

- Установка на позитив. Моліться за себе, за своїх рідних, близьких, за наших українських воїнів, за перемогу нашої України, за мир.

Тренер. А зараз на практиці спробуємо оволодіти техніками, які допоможуть вам контролювати рівень свого стресу, коли ви відчуваєте, що більше не можете справлятися із ним.

Усі ми з вами істоти, які живуть одночасно на багатьох рівнях: на рівні тіла, емоцій та розуму. Нам важливо пам'ятати що механізм стресу працює на тілесному рівні. Ми можемо працювати з рівнем розуміння і емоцій тільки коли тіло стабілізовано. Тому в той саме момент, коли страшно слова не працюють. Потрібно відразу включити тіло. Те, що ми зараз будемо робити зараз дуже просто, і дуже важливо для людей різного віку.

Техніки стабілізації тіла (7 хв.)

- «*Обійміть себе*». Коли небезпечно нашому тілу то і нам страшно. Так влаштована наша нервова система. То ж перше, що треба зробити – повернути безпеку нашому тілу. Якщо поруч із вами дитина, обійміть її та скажіть: “Я з тобою”.

Якщо ви самі, обійміть себе і погладьте себе, і говоріть словами «я молодець, я спокійна, я уже ... день справляюся із напруженням (погладжуємо себе по плечах).

Так вмикається парасимпатична система, що наче каже нам: “Не бійся, ти впораєшся”.

- «*Масаж обличчя*». Коли ви не знаєте, як швидко вплинути на свій стан, можете швидко зробити масаж обличчя.

Наприклад, поводити руками по чолу, підіймаючи шкіру від брів до лінії росту волосся. Дітям можна простукувати чоло пальцями й повторювати: “Тарганчики, тарганчики”.

- «*Постукування*»: по 15 раз – по голові, над носом між бровами, де закінчуються очі, під очима, під носом, під губою, на кістках під ключицями, реберцем пальця простукуємо один об інший по черзі, руки вгору вдих-видих.

- «*Активізуємо зони контакту*». Коли ми відчуваємо травматизацію, то втрачаємо контакт. У людини є кілька зон контакту, за якими треба спостерігати.

Перша зона – стопи, тож постукайте стопами об підлогу.

Друга – спина, тож упріться в щось.

Третя – руки, натягніть пальці.

Четверта – очі, тому подивіться комусь в очі. Також знайдіть поруч із вами хоча б три зелені об'єкти й назвіть їх.

П'ята – голос. Зробіть губами “брррр”, як тракторець. Цю практику також радять травмотерапевти. Вона вмикає парасимпатичну нервову систему. А якщо нам вдається викликати усмішку то ми “виходимо” з події стресу.

- *«Перехресна хода»*. Коли ми перебуваємо в стресі, то переважно ходимо паралельно: права рука, права нога. Це означає, що порушені зв'язки між півкулями мозку. Давайте пройдемо приміщенням.

Ідемо перехресно: ліва рука, права нога.

Так ми синхронізуємо зв'язки між півкулями головного мозку.

«Вуха – ніс» (основана на перехресних рухах і синхронізує ліву і праву півкулі головного мозку). Беремо себе лівою рукою (3-ма пальцями) за ніс, а правою рукою за ліве вуха. Міняємо положення рук. Права рука –ніс, а ліва – праве вуха. І так до 1 хв, при цьому пришвидшуємо темп роботи. Доповнюємо вправу плесканням у долоні.

- *«Точка тривоги»*. Знаходимо точку між безіменним пальцем та мізинцем і надавить на неї, потрїть. Це точка, на яку ми впливаємо, коли стає страшно. Це допомагає заспокоїтися.

- *«Стабілізуємо гормональний фон»*. Розтираємо руки, так щоб були теплі, і кладемо їх на нирки. Так ми вплинемо на наднирники і стабілізуємо гормональний фон. Далі знову розтираємо руки і кладемо їх на ребра. Вдих і видих.

- *«Метелик»*. Схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями — на кшталт метелика. Прикладіть долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно простукуйте грудну клітку з періодичністю один удар на секунду, змінюючи руки.

А тепер проговоріть про себе чи вголос: “Я молодець. Я впораюся, ситуація справді складна, але я зроблю це. Я можу бути помічною для інших людей. Ми точно перемаємо”.

Можна говорити будь-які позитивні слова. Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що ваше дихання вирівнялося.

- *«Таємний татпінг»*. Робочою областю для цієї вправи є останні фаланги пальців на правій та лівій руках. Натискаючи великим пальцем на фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення. Ці імпульси пригнічують активність мигдалеподібного тіла – мозкового центру, який відповідає за тривожність. Тож по черзі натискайте на подушечки кожного пальця, поки не відчуєте, що заспокоїлися.

- *«Прогресивна м'язова релаксація»*. Техніка, спрямована на роботу м'язів. Важко розслабитися, коли м'язи буквально напружені. Це заважає і дихати вільно, і мати свіжу голову. Техніку краще виконувати наодинці у спокійному місці, або перед сном.

Тож напружте усі м'язи та протримайте цей стан якомога довше, а потім різко розслабте усе тіло. За інерцією м'язи розслабляються ще більше. Коли у крові багато стресових гормонів, то вегетативна система вмикається і починає їх перепрацьовувати. М'язи також залучені в цей процес, тому часом у нас болить спина, затискає шию, з'являється відчуття дискомфорту тощо.

Дихальні практики (5 хв.)

Глибоке природне дихання здатне принести користь практично всім. Воно особливо полегшує життя людям, схильним в стресових ситуаціях до паніки, швидкої стомлюваності, головних болів, м'язової напруги, тривоги.

Цими техніками ви зможете скористатися у будь-який час і в будь-якому місці, для того, щоб зняти емоційне і фізіологічне збудження, пов'язане із стресорами.

«Протитривожне дихання або дихання по квадрату»

Ця техніка складається з групи дихальних вправ. Для її виконання вам знадобиться будь-який квадратний чи прямокутний предмет, який ви бачите перед собою (двері, стіна, будинок тощо).

Супроводжуйте поглядом з першого кута до другого (на рахунок «1»), з другого до третього (на рахунок «2»), з третього до четвертого (на рахунок «3») і з четвертого назад до першого (на рахунок «4») – і так по колу. На рахунок «1» почніть вдих, продовжуйте вдихати повітря через ніс до рахунку «4». Після того знову на рахунок «1» почніть видихати до «4».

За рахунок штучного вповільнення вашого дихання ви даєте мозку зрозуміти, що ви в безпеці і зараз можна розслабитися.

«Зробіть вдих довшим аніж видих»

У спокої видих триває довше, ніж вдих. При цьому дихальні м'язи під час вдиху скорочуються, а під час видиху – розслабляються. У разі тривоги видих стає коротшим й людина під час нього докладає додаткових зусиль. Однак якщо зробити видих довшим – можна зменшити тривогу. Робимо вдих на 3 такти а видих на 4 чи 5 тактів.

«Дихання «Ха»

Хід вправи: Станьте, ноги поставте нарізно. Повільно піднімайте обидві руки над головою, зробіть глибокий вдих і затримайте дихання на 5-10 секунд (можна рахувати до 10-20). Після цього, різко опускаючи руки вниз, нахиліться вперед і видихніть максимум

повітря із звуком «ха». Виконайте цю вправу декілька разів, після цього ви відчуєте, що хвилювання зменшилось, з'явилась впевненість.

«Гора з плечей»

Мета: знімає м'язове напруження в плечовому поясі та спині, підвищує впевненість у собі, поліпшує настрій.

Хід вправи. Давайте всі станемо міцно на ноги. Максимально високо підніміть плечі, відведіть їх далеко назад і опустіть. Саме такою повинна бути щоденна постава.

Вправа «5 4 3 2 1» (5 хв.)

Мета: допомагає зменшити почуття тривоги і хвилювання та переключитись зі своїх внутрішніх емоцій на зовнішній світ.

Хід вправи. Сядьте зручно. Поставити дві ноги рівно на підлогу, щоб відчувати землю в себе під ногами. Глибоко вдихнули і видихнули. Вдихаємо носом видихаємо ротом.

Цифра «5». Розверніться довкола себе і знайдіть 5 предметів різної форми і різного кольору і назвіть їх. Наприклад, я зараз бачу чорний монітор і він прямокутної форми (це 1), я зараз бачу стенд і він квадратної форми (це 2) і так до 5.

Цифра «4». Прислухайтесь до себе і знайдіть 4 відчуття, що зараз відчувають різні частини вашого тіла (мої руки зараз прохолодні і стискають одна одну (1). Я чую, як стукає моє серце (2), мої ноги міцно стоять на підлозі (3), я відчуваю спиною спинку стільчика (4).

Цифра «3». А зараз прислухайтесь і почуйте 3 звуки навколо себе і спробуйте визначити їхнє джерело. (чутно шум монітора (1), за стіною говорять люди (2), чути шурхіт моїх ніг (3).

Цифра «2». Вдихніть глибоко повітря, який запах ви відчуваєте? (може кава) якщо не відчуваєте ніяких запахів, то згадайте 2 запахи, які ви любите у цьому житті (мені подобається свіже повітря після дощу (1), мені подобається запах конвалій (2).

Цифра «1». Скажіть щось позитивне про себе («я сильна і я справляюсь з тривогою»).

Вправа «Кошик сміття» (3 хв.)

Мета: звільнення від негативних почуттів та емоцій.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, відро для “сміття”.

Тренер. У кожного з нас у стані війни накопичуються негативні почуття, такі як образа, страх, лют, ненависть тощо. Кожен із вас отримає чистий аркуш паперу. Напишіть всі ваші негативні почуття “я ображаюся на ...”, “я серджуся на ...”.

Після цього учасники (за бажанням озвучують) а потім рвуть свої папірці на дрібні шматочки і викидають їх у кошик.

Вправа на згуртування «Вавілонська вежа»

Ресурси: кольорові олівці, маркери, папір формату А3, заготовлені заздалегідь індивідуальні завдання.

Хід вправи. Учасники діляться на 2 команди. Кожному членові команди дається індивідуальне завдання. Індивідуальні завдання коротко прописані на окремих аркушах, кожен з яких є строго конфіденційним для одного учасника.

Наприклад, “Вежа повинна мати 10 поверхів” – листок з таким написом вручається одному учасникові тренінгу, він не має права нікому його показувати, зобов’язаний зробити так, щоб намальована спільно вежа мала саме 10 поверхів! Друге завдання: “Уся вежа має сірий контур” – це завдання для наступного учасника. “Над вежею майорить синій стяг”, “У вежі всього 6 вікон” і так далі.

Учасникам заборонено розмовляти і взагалі як-небудь використовувати голос.

Необхідно спільно намалювати Вавилонську вежу. Представлення робіт.

Обговорення:

- Чи важко було працювати?
- Хто сміливо проявив ініціативу?
- Чи вдалося виконати всі завдання та завершити витвір?

Індивідуальні завдання:

1. Вежа повинна мати 10 поверхів.
2. Уся вежа має синій контур.
3. Над вежею майорить синьо-жовтий прапор.
4. У вежі всього 6 вікон.
5. На двох вікнах горщик, в яких росте зелена цибуля.
6. З лівої сторони вежі клумба з квітами бузкового кольору.
7. На першому і десятому поверхах двері з правої сторони.
8. Біля клумби ходить котик.
9. Над вежею до сонця летить лелека.

Тренер. А тепер перейдемо до практик усвідомлення. Спробуємо створити порадник «Десять порад»

Вправа «Десять порад» (3 хв.) Ділимося на 2 команди і пишемо 10 порад, як кожному із нас продовжувати нормальну життєдіяльність у стані війни. Напр.:

- 1-ша порада – добре висипатись (7-8 год)
- 2-га порада – повноцінно харчуємось і п’ємо багато води
- 3-я порада – обмежуємо перегляд негативних новин ЗМІ
- 4-а порада – планування
- 5-а порада – дихальні практики

- 6-а порада – піклування
- 7-а порада – комунікуємо, використовуємо гумор
- 8-а порада – співаємо, якщо це безпечно
- 9-а порада – займаємось активною роботою
- 10-а порада – програмуємо себе на позитивні думки та посилаємо добрі думки

(молимося) за наших рідних, близьких, за наших воїнів, на перемогу України

Вправа «Дерево» (3 хв.) (візуалізація)

Тренер. У кожного з нас особливо в воєнний час часто виникає напружений психологічний стан. Послабити цю внутрішню напруженість можна, коли подумки перенесемо центр цієї неприємної ситуації із себе на якийсь предмет. При цьому негативна емоція викидається в зовнішнє середовище і людина рятується від неї.

Тренер. Отож станьте на ноги. Уявіть себе деревом (яке вам подобається, або з яким ви себе ототожнюєте). Це може бути дуб, тополя, клен, береза тощо. Простежте за своїм деревом: за його корінням, стовбуром, гілками, листям. Ваші стопи – це корені. Вони міцно вросли в землю.

Зробіть переكاتи стопами ніг по землі. А тепер проведіть руками по своєму тілу.

Ваше тіло – це стовбур. Відчуйте циркуляцію живильних соків по стовбуру від коріння, що міцно вросло в землю. Відчуйте, як коріння тягнеться до самісінького центру землі. Там воно наповнюється енергією, звідти бере свою силу. Там, у глибині, багато коріння, коріння інших дерев – там усі ми живимось разом. Це – нескінченний ресурс і його дуже багато. Можливо, якісь корінчики не досягають центру, допоможіть їм дотягнутися до життєдайного джерела.

Усі ми разом – ліс, величезний, безкрай, у якому кожне дерево допомагає іншим деревам, що стоять поруч. І гіллям і корінням ми підтримуємо один одного. Візьміться за руки, відчуйте, як ви міцно стоїте на землі. Нас не вирвати і не зламати. Ми переживемо будь-який буревій і смерч.

Ми разом, ми Україна і ми переможемо!

3. Підведення підсумків.

Вправа «Чарівна свічка» (10 хв.)

Наш тренінг підійшов до завершення. У мене в руках чарівна свічка. Вона може виконувати Ваші бажання і дарувати подарунки для інших.

Кожен, хто отримує чарівну свічку говорить побажання собі і робить подарунок сусіду.

Наприклад: «Нехай чарівна свічка надає мені стійкості і впевненості, а тобі, Маріє, я дарую терпіння і бажаю мирного неба над головою і відчувати рідну землю під ногами».

Запитання до учасників:

- Чи справдились ваші очікування, чим хочете поділитись з учасниками, і як ви себе зараз відчуваєте?

Вправа на завершення «Тук-тук, люблю-люблю» (2 хв.)

Тренер. Покладіть будь ласка схрещені руки на грудну клітину. Те, чого у нас ніколи не можна забрати - це наші почуття, це наші цінності, це наша віра, це наш контакт з внутрішнім світом.

Прислухайтесь до свого серця. Наше серце говорить не просто тук-тук, а – люблю, люблю, люблю. І це наша любов до наших близьких, дітей, один до одного, і до України. Давайте обіймемося усі, і будемо вірити у нашу перемогу, і що усе у нас буде добре. І я всім нам бажаю перемоги.

Ми стійкі і сильні і ми неодмінно переможемо.

Протягом цього часу я старалась бути корисною для вас.

Дякую усім вам за те, що ви сьогодні прийшли.

Використані джерела:

1. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості / життестійкості у дітей та дорослих: методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів. Укл. Д.Д. Романовська., М.Г. Ящук. Чернівці, 2018. 180 с.

2. Особливості організації та проведення тренінгів у рамках діяльності соціально-психологічної служби: Практикум для фахівців соціально-психологічних служб вищих навчальних закладів. Авторський колектив: Г.О. Діденко, А.В. Єфімова (підрозділи 3.1., 3.2., 3.3., 3.4.), К.О. Теніченко (підрозділ 3.5.), С.П. Ревенко (пункти 3.1.5., 3.1.6. підрозділу 3.1.), Херсон. 2017.

3. Кравчук С. Особливості психологічної пружності та життестійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. URL: http://ena.lp.edu.ua:8080/bitstream/ntb/42260/2/2018v11_Kravchuk_S_L-The_peculiarities_psychological_156-164.pdf .

Тренінг «Мотиваційно-ціннісні ресурси життєстійкості працівників внутрішніх правоохоронних органів»

Мета тренінгу: надати учасникам тренінгу інформацію про поняття життєстійкості, її складові компоненти; поняття мотивації та життєвих цінностей, їх видів; усвідомлення ієрархії життєвих цінностей, досягнення їх виправданості ризику та набуття комфортного стану для саморозвитку; активізувати мотиваційно-ціннісні ресурси життєстійкості у працівників внутрішніх правоохоронних органів; з'ясувати, які саме цінності для них мають першочергове значення.

Завдання:

- надати учасникам інформацію про поняття життєстійкості, її складові компоненти;
- надати учасникам інформацію про поняття мотивації та життєвих цінностей, їх видів;
- допомогти учасникам тренінгу усвідомити ієрархію життєвих цінностей, досягнення їх виправданості ризику та набуття комфортного стану для саморозвитку.
- відпрацювати навички проведення просвітницьких занять з активації мотиваційно-ціннісних ресурсів життєстійкості у працівників внутрішніх правоохоронних органів.

Категорія учасників: представники внутрішніх правоохоронних органів.

Кількість учасників: 12 осіб.

Тривалість тренінгу: 1 год 30 хв.

Кількість тренерів: 1 особа.

Тренінгове приміщення: велика кімната зі стільцями, розташованими у формі кола та необхідним обладнанням.

Форма проведення: соціально-просвітницький тренінг.

Основні поняття

Життєстійкість – це здатність людини витримувати всі складності життя та успішно протистояти життєвим проблемам та труднощам; це така якість особистості, що дозволяє їй ефективно функціонувати та досягати своїх цілей, зберігати внутрішню рівновагу в складних ситуаціях життєвого вибору; це вміння справлятися з випробуваннями, зберігаючи свої цінності, протистояти стресу, відновлюватися.

Життестійкість тісно пов'язана із суб'єктністю особистості, її благополуччям, здатністю до успішної адаптації в нових умовах діяльності та життєтворчістю.

Поняття *життєстійкості (hardiness)*, запропонували американські психологи Сьюзен Кобейса та Сальваторе Мадді. Багатолітній досвід дослідницької праці змусив науковців звернути увагу на той факт, що життєві труднощі по різному впливають на поведінку людей. Одні, під впливом стресу мобілізуються, знаходять резервні особистісні ресурси, досягають успіху, а інші навпаки, впадають у стан апатії, байдужості, намагаються сховатися від нових можливостей, прагнуть зберігати попередній звичний стан, бояться змінювати щонебудь. Життестійкість включає в себе три компоненти: «залученість», «контроль» і «прийняття виклику».

«Залученість» у план життя і діяльність означає наявність цілей, що дозволяють розкрити сенс діяльності. Саме тому життєстійкі люди здаються більш успішними.

Наявність «контролю» відображає віру людини в те, що вона може впливати на своє оточення і світ навколо. Такі люди оцінюють стресові ситуації як менш небезпечні. Вони впевнені, що володіють необхідною силою, щоб перетворити несприятливу ситуацію в ресурс для самої себе.

Розвиток умінь «прийняття виклику (ризик)» передбачає готовність до усвідомлення того, що постійні зміни, а не стабільність характеризують наше життя. Це дає здатність передбачати зміни і не боятися їх, а сприймати як надану можливість для подальшого розвитку.

Життєві цінності – це внутрішні зобов'язання людини перед собою, вона не може їх порушити, бо при цьому перестає існувати як особистість.

Мотивація – спонукання до дії, яке дає мету або напрям поведінці та діє на свідомому чи несвідомому рівні; динамічний процес фізіологічного та психологічного плану, що керує поведінкою людини, який визначає її організованість, активність і стійкість; здатність людини задовольняти свої потреби у процесі своєї діяльності.

РЕСУРСИ

№	Назва	Кількість
1.	Фліпчарт / Аркуш паперу формату А1	1 шт.
2.	Папір кольоровий	12 шт.
3.	Маркери різного кольору	12 шт.
4.	Скотч	1 шт.
5.	Ножиці	2 шт.
6.	Ручки	12 шт.
7.	Блокноти	12 шт.
8.	Бейджі	12 шт.
9.	Картки Люшера	12 шт.
11.	Спортивні килимки	12 шт.
12.	Малюнки-зображення місяців року	12 шт.
13.	Непрозорі пов'язки на очі	12 шт.

ЗМІСТ ТРЕНІНГУ

Час проведення	Зміст діяльності	Орієнтовна тривалість, хв.
10.00 – 11:30		
	<i>Привітання, знайомство із тренером</i>	4
	<i>Вправа «Знайомство (місяці року)»</i>	7
	<i>Прийняття правил роботи групи</i>	6
	<i>Оцінка стану учасників</i>	5
	<i>Очікування</i>	7
	<i>Міні-лекція «Повідомлення тренером основних понять тренінгового заняття»</i>	15
	<i>Вправа «Падіння»</i>	20
	<i>Вправа «Бідність, багатство і Господь Бог»</i>	10
	<i>Повідомлення домашнього завдання</i>	7
	<i>Підведення підсумків, рефлексія</i>	9
<i>Загальна тривалість</i>		90

Хід тренінгу:

Привітання учасників. Знайомство з учасниками тренінгу. Ознайомлення учасників з регламентом роботи. Вирішення організаційних питань.

Поради тренеру

На окремому аркуші паперу необхідно заздалегідь занотувати тему, мету та завдання тренінгового курсу, а також регламент роботи й прикріпити на стінах тренінгової кімнати.

Вправа «Знайомство (місяці року)»

Мета: познайомити учасників; сприяти створенню комфортної атмосфери для ефективної роботи в групі; визначити стан життєстійкості учасників за наведеними ними асоціаціями з місяцями року.

Час: 7 хвилин.

Ресурси: бейджі, фломастери, малюнки-зображення місяців року.

Хід проведення

Ведучий пропонує учасникам розповісти про себе, *асоціюючи себе з певним місяцем року*.

- Ім'я, місяць року (попросити учасників прокоментувати, чому саме з ним вони себе асоціюють).
- Яку організацію представляєте, ким працюєте?
- Яким чином тема тренінгу відповідає Вашим професійним інтересам?

Питання для обговорення:

1. Що саме Вам спадало на думку під час виконання цієї вправи?
2. З якою метою була виконана дана вправа?

Прийняття правил роботи в групі

Мета: обґрунтувати необхідність вироблення та дотримання в групі правил та прийняти правила для продуктивної роботи під час тренінгових занять.

Час: 6 хвилин.

Ресурси: дошка, маркери, аркуш паперу формату А1 (1 шт).

Хід проведення

Тренер пропонує сформулювати правила роботи групи, які допоможуть учасникам ефективно працювати. Учасники висловлюють свої пропозиції. Кожна з позицій

обговорюється в групі і, якщо всі згодні, записується на аркуші формату А1 маркером зеленого кольору.

Питання для обговорення:

1. З якою метою під час тренінгових занять приймаються правила роботи?
2. Чому дотримуватись правил не завжди легко?
3. Що необхідно для виконання прийнятих нами правил?

Поради тренеру

Правила формулюються у позитивному форматі дії, наприклад, «Дотримуватись регламенту», «Працювати на результат» тощо.

Занотовані на папері правила розміщуються на стіні кімнати і використовуються протягом усіх днів роботи групи. Орієнтовними правилами можуть бути такі:

- говорити по черзі (правило руки);
- дотримуватись регламенту (вчасно розпочинати заняття, вчасно завершувати роботи у мікрогрупах і т. ін.);
- бути позитивним до себе та доброзичливим до інших;
- бути активним;
- працювати у групі від початку і до кінця.

Оцінка стану учасників

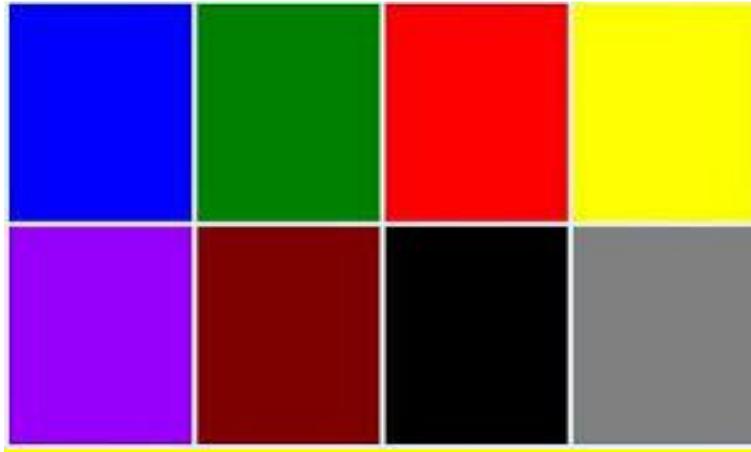
Мета: за допомогою карток Люшера визначити стан учасників на початку тренінга.

Час: 5 хвилин.

Ресурси: картки Люшера.

Хід проведення

Учасники тренінгу за допомогою карток Люшера і словесних висловлювань описують свій стан до тренінгу. Учасників також просять висловитися про свої очікування від тренінгу в цілому і від першого тренінгового дня зокрема. *(Використання карток Люшера дозволяє тренеру стежити за динамікою станів учасників, вносити необхідні коригування у програму, організовувати надання емоційної підтримки учаснику групою, якщо того вимагає його стан. У тренінгу використано вправи, які можуть викликати сильні емоції, контроль за якими є необхідний під час групового заняття).*



Очікування

Мета: виявити очікування учасників від тренінгових занять, визначити спільні очікування щодо подальшої роботи над мотиваційно-ціннісними ресурсами життєстійкості.

Час: 7 хвилин.

Ресурси: дошка, маркери, аркуш паперу формату А1, стікери різних кольорів.

Хід проведення

Учасникам пропонують записати на стікерах відповіді на питання:

- Про що я хочу дізнатися?
- Які вміння я хочу отримати?
- Які мої побоювання?

На наступному етапі учасники презентують свої очікування та приклеюють стікери на відповідний аркуш в одну з трьох колонок:

Хочу знати ...

Хочу вміти

Побоювання

На завершення тренер узагальнює очікування та ще раз наголошує на меті та завданнях тренінгу.

Питання для обговорення:

1. З якою метою визначались очікування?
2. Чому було запропоновано об'єднати очікування у три групи?
3. Які дії потрібно виконати ведучим та учасникам, щоб очікування виправдалися?

Міні-лекція

«Повідомлення тренером основних понять тренінгового заняття»

(15 хв.)

Мета: надати учасникам інформацію про поняття життєстійкості, її складові компоненти; поняття мотивації та життєвих цінностей через призму досвіду А. Енштейна,

їх видів; усвідомлення ієрархії життєвих цінностей, досягнення їх виправданості ризику та набуття комфортного стану для саморозвитку.

Життєстійкість – це здатність людини витримувати всі складності життя та успішно протистояти життєвим проблемам та труднощам; це така якість особистості, що дозволяє їй ефективно функціонувати та досягати своїх цілей, зберігати внутрішню рівновагу в складних ситуаціях життєвого вибору; це вміння справлятися з випробуваннями, зберігаючи свої цінності, протистояти стресу, відновлюватися.

Життєстійкість тісно пов'язана із суб'єктивністю особистості, її благополуччям, здатністю до успішної адаптації в нових умовах діяльності та життєтворчістю.

Поняття *життєстійкості (hardiness)*, запропонували американські психологи Сьюзен Кобейса та Сальваторе Мадді. Багатолітній досвід дослідницької праці змусив науковців звернути увагу на той факт, що життєві труднощі по різному впливають на поведінку людей. Одні, під впливом стресу мобілізуються, знаходять резервні особистісні ресурси, досягають успіху, а інші навпаки, впадають у стан апатії, байдужості, намагаються сховатися від нових можливостей, прагнуть зберігати попередній звичний стан, бояться змінювати щонебудь. Життєстійкість включає в себе три компоненти: «залученість», «контроль» і «прийняття виклику».

«Залученість» у плін життя і діяльність означає наявність цілей, що дозволяють розкрити сенс діяльності. Саме тому життєстійкі люди здаються більш успішними.

Наявність «контролю» відображає віру людини в те, що вона може впливати на своє оточення і світ навколо. Такі люди оцінюють стресові ситуації як менш небезпечні. Вони впевнені, що володіють необхідною силою, щоб перетворити несприятливу ситуацію в ресурс для самої себе.

Розвиток умінь «прийняття виклику (ризик)» передбачає готовність до усвідомлення того, що постійні зміни, а не стабільність характеризують наше життя. Це дає здатність передбачати зміни і не боятися їх, а сприймати як надану можливість для подальшого розвитку.

Життєві цінності – це внутрішні зобов'язання людини перед собою, вона не може їх порушити, бо при цьому перестає існувати як особистість.

Мотивація – спонукання до дії, яке дає мету або напрям поведінці та діє на свідомому чи несвідомому рівні; динамічний процес фізіологічного та психологічного плану, що керує поведінкою людини, який визначає її організованість, активність і стійкість; здатність людини діяльно задовольняти свої потреби.

Мотиваційна сфера працівника правоохоронних органів повинна характеризуватися такими особливостями:

1) у змістовному плані:

- активною життєвою позицією, спрямованістю на взаємодію із зовнішнім світом;
- просоціальністю;
- орієнтацією на місію професії;
- орієнтацією на вирішення проблемних ситуацій, а не на їх уникнення;
- орієнтацією у професійній діяльності на вимоги суспільства, експансію соціального простору, вибір майбутнього, прагнення до самовдосконалювання;
- наявністю цілей у майбутньому, що надає життю осмисленості, спрямованості і часової перспективи, сприйняттям життя як цікавого, емоційно насиченого та наповненого смыслом, переконаністю у підконтрольності життя, здатністю приймати власні рішення і втілювати їх у життя;
- вірою у прихильність оточуючого світу, високою оцінкою себе і своєї здатності до самоконтролю;

2) у процесуальному плані:

- самостійністю у прийнятті рішень;
- відповідальністю за власні рішення;
- здатністю наділяти смыслом свої дії;
- умінням різнобічно оцінювати ситуацію;
- гнучкістю планування для досягнення цілей;
- здатністю прогнозувати розвиток ситуації, баченням альтернатив її розвитку;
- ефективним зворотним зв'язком у структурі діяльності;
- здатністю до самоконтролю, уникнення імпульсивних дій і вчинків; – орієнтацією у плануванні і реалізації діяльності на прийнятті у суспільстві норми взаємодії (моральні норми);
- інтернальним локусом контролю (без схильності до надконтролю);

3) у структурі:

- зживанням егоїстичних мотивів;
- розвиненою супідрядністю (ієрархічністю) мотиваційної сфери; – мотивами-цілями – суспільно корисною працею, поліфункціональністю професійної діяльності;
- мотивами-засобами – орієнтацією на взаємодію із соціальним оточенням;
- провідною роллю смислової регуляції життєдіяльності.

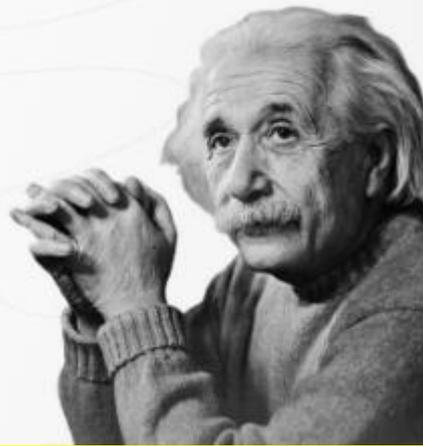
Питання для обговорення:

1. Чи поділяєте ви думку видатного вченого А. Енштейна щодо визначення поняття життєвих цінностей? Чому?

“

Життєві цінності
людини – фундамент,
на якому базується
все його життя”

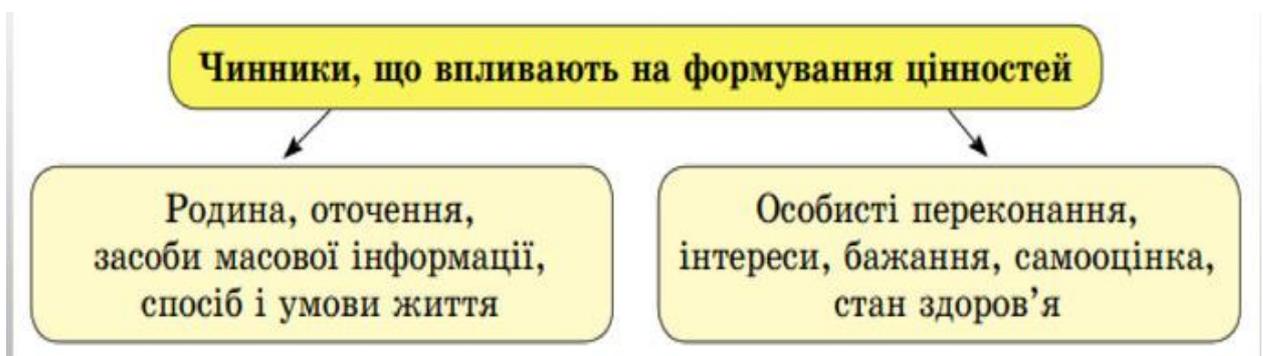
Альберт Ейнштейн



2. Прокоментуйте наступну думку з урахуванням свого набутого досвіду.



3. А які саме чинники впливають на формування цінностей людини?



4. Що ви вкладаете в поняття «загальнолюдські цінності»?

5. Яку роль відіграють цінності у житті людини?

РОЛЬ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ У ЖИТТІ ЛЮДИНИ

- ЦІННОСТІ КОЖНОЇ ЛЮДИНИ — ЦЕ ЦІЛИЙ СВІТ: СКЛАДНИЙ, ДИНАМІЧНИЙ, СУПЕРЕЧЛИВИЙ.
- КОЖНА ЛЮДИНА ЩОДНЯ ВИРІШУЄ ЯКІСЬ ПРОБЛЕМУ. ЩОДНЯ МИ ПОТРАПЛЯЄМО В ОБСТАВИНИ, ЯКІ ВИПРОБОВУЮТЬ НАШЕ ТЕРПІННЯ Й ХАРАКТЕР. ТОМУ ВЕЛИЧЕЗНОГО ЗНАЧЕННЯ НАБУВАЮТЬ НАШІ ЖИТТЄВІ ЦІННОСТІ, ЯКІ ДАЮТЬ ЗМОГУ ПЕРЕКОНАТИСЯ, ЩО МИ ЙДЕМО В ПРАВИЛЬНОМУ НАПРЯМКУ.
- **ЩО ТАКЕ ЦІННІСТЬ?**
- **ЦІННІСТЮ** НАЗИВАЄТЬСЯ ТЕ, ЩО ЗДАТНЕ ЗАДОВОЛЬНЯТИ ЛЮДСЬКІ ПОТРЕБИ.
- **ЖИТТЄВІ ЦІННОСТІ** — ЦЕ ІДЕЇ, ІДЕАЛИ, ЦІЛІ, ДО ЯКИХ ПРАГНУТЬ ЛЮДИНА Й СУСПІЛЬСТВО.
- **ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ** — ЦЕ ТІ СТАНИ, ЯВИЩА ТА ПРОЦЕСИ В НАВКОЛИШНЬОМУ ЖИТТІ, ЯКІ СТАЮТЬ ОРІЄНТИРОМ ДЛЯ ЛЮДИНИ, СПРЯМОВУЮТЬ ФОРМУВАННЯ ЇЇ ЦІЛЕЙ, А ТАКОЖ СПОСОБИ ЇХ ДОСЯГНЕННЯ.

6. А яким чином, на вашу думку, цінності впливають на життя людини та його якість?



7. Що для себе ви визначаєте найвищою цінністю в житті?

Вправа «Падіння»

Мета: сформувати в учасників чітке уявлення про цінність людського життя, прагнення до життєстійкості, витривалості, здатності витримати всі негаразди на життєвому шляху; усвідомленість про найвищу цінність людини – життя.

Час: 25 хвилин.

Ресурси: спортивні килимки.

Ставлення людини до фізичного падіння відображує її сприйняття життєвих падінь – невдач: наскільки вона боїться їх і наскільки важко з них виходить. Важливо зрозуміти, що травму викликає не саме падіння, а опір йому, що обмежує природну

тілесно-психологічну пристосованість людини до ситуації. Здатність бачити у падінні необхідні компоненти розвитку зміцнює впевненість людини у собі.

Хід проведення

Вправа виконується у *кілька етапів* з поступовим ускладненням. Кожний варіант вправи виконується по кілька разів. Коли освоєно більш простий варіант, можна переходити до наступного, складнішого. Для безпеки можна постелити на підлогу кілька спортивних матів.

1. Стоячи на повний зріст, учасники кружляють на місці так, щоб розслаблені руки «відривалися від тіла» по боках, а кисті налилися вагою. Потім різко зупиняються і падають, куди поведе тіло. Як правило, падіння буде із закручуванням, по спіралі. Вправа дуже схожа на те, як грають (кружляють) діти.

2. Учасники встають у повний зріст. Повністю розслабивши тіло, падають на підлогу м'яко, із закручуванням (так, як це виходило після кружляння у попередньому варіанті вправи).

3. Учасники встають у повний зріст. Підстрибують вгору і м'яко падають на підлогу, приземлившись на ноги з наступним перекатом на бік і спину.

4. Учасники встають у повний зріст на опорі. Відштовхнувшись від землі, підстрибують вгору і з висоти падають на підлогу, м'яко приземлившись на ноги з наступним перекатом на бік і спину.

5. Для виконання вправи знадобиться міцний стілець, бажано з м'якою спинкою. Ведучий сідає на нього, починає розгойдуватися на задніх ніжках, відхиляється назад і ... падає на спину. Добровольцям з числа учасників пропонується повторити цей трюк. Необхідно дотримуватися лише *двох правил*, під час виконання яких ця вправа цілком безпечна:

1) не відхиляти голову назад, а падати, нахиливши її вперед, притиснувши підборіддя до грудей;

2) не виставляти назад долоні або лікті; краще за все скласти руки хрест-навхрест на грудях.

Питання для обговорення:

1. Як змінився ваш емоційний стан у різні моменти: коли ви дивилися, як вправи виконують інші, самі сіли на стілець і почали готуватися впасти, уже впали, спостерігали після цього за іншими учасниками?

2. Хто не став виконувати вправу? З'ясовують, чим саме це викликано – об'єктивними сумнівами у його безпеці або емоцією страху?

3. У яких життєвих ситуаціях це виправдано, а у яких ні?
4. Чи думали ви про цінність свого життя, виконуючи певні елементи цієї вправи?
5. У якій ситуації було складніше за все перебувати? Чому?

Вправа «Бідність, багатство і Господь Бог»

Мета: віртуально пережити екстремальні ситуації та уявити собі, до чого насправді можуть привести зміни, до яких люди так неусвідомлено прагнуть.

Час: 10 хвилин.

Ресурси: непрозорі пов'язки на очі.

Хід проведення

Учасникам пропонується пережити в уяві декілька незвичайних ситуацій.

Питання для обговорення:

- Уявіть собі, що ви раптово зазнали крайніх матеріальних труднощів.
- Що ви будете робити?
- Що з вашого майна ви захочете, нехай навіть ціною величезних зусиль, зберегти?
- Які елементи вашого життєвого укладу ви захочете залишити незмінними і якою ціною?
- Які нові можливості відкриє для вас бідність?
- У чому може полягати ваш шанс?
- Опишіть, як ви будете діяти у такій ситуації, як будете себе почувати, про що думати. У вас є на це 10 хвилин.

Далі учасникам пропонується уявити собі, що їм дісталось чимало грошей.

Питання для обговорення:

- Що це означатиме для вас?
- Що ви зробите насамперед?
- Які можливості це для вас відкриє? Напишіть, що ви будете у цій ситуації робити, які будете будувати плани.

Потім учасникам пропонується уявити себе у ролі Бога. Протягом 10 хвилин вони мають записувати всі будь-які думки з цього приводу.

Питання для обговорення:

- Що ви зміните?

- Що нового створите, щоб зробити цей світ кращим?

Учасникам пропонується замислитися на хвилинку про те, що їм хочеться (можливо, вже давно, а може бути, лише віднедавна) змінити у своєму житті і записати сві міркування.

Питання для обговорення:

- Які цілі ви вважаєте важливими?
- Як ви могли б змінити свої життєві плани?
- У якій ситуації було складніше за все перебувати? Чому?

Домашнє завдання

- Спробуйте протягом тижня вести щоденник.
- Упродовж тижня щовечора описуйте свої дії і визначайте їх мотиви. Робіть у щоденнику кольорові позначки. Одним кольором позначайте заплановані справи, другим – коли ви займаєтесь начебто корисною і важливою, але не запланованою справою, третім – коли ви марнуєте час.
- Наприкінці тижня порівняйте кількість годин, яку отримали у цих трьох групах. Подумайте про те, які можна зробити висновки.
- Поекспериментуйте з комфортним для вас форматом ведення щоденника. Можливо, це буде не щодня, а припустімо, один раз на тиждень. Підберіть найбільш комфортний формат ведення щоденника і працюйте у такому режимі. Після того як введення щоденника стане у звичкою, ви самі будете вражені своєю ефективністю.

Питання рефлексивного характеру:

1. Що саме цінного ви берете з собою із сьогоднішньої зустрічі?
2. Як змінилися ваші погляди на життєві цінності?
3. Що зараз для вас в пріоритеті? Як би ви розташували загальнолюдські цінності у порядку їх значимості для себе зараз, дивлячись на малюнок?



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Професійний психологічний теренінг військовослужбовців Національної гвардії України [Текст]: посібник / О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І.І. Приходько та ін. Х., 2018.
2. Професійно-психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України [Текст]: монографія / О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І.І. Приходько, Н.В. Юр'єва / за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків, 2019.
3. Роль життєвих цінностей у формуванні характеру. URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-z-temi-rol-zhittevih-cinnostey-u-formuvanni-harakteru-214277.html>