

Міністерство освіти і науки України
Сумська обласна рада
Департамент освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Факультет підвищення кваліфікації і перепідготовки

Кафедра психології

Борисенко Вікторія Петрівна

**Особливості розвитку резильєнтності
у соціальних робітників**

Кваліфікаційна (магістерська) робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми Практична психологія

Науковий керівник:
Усик Дмитро Борисович,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри психології
Протокол № 16 від «15» травня 2025 р.

Завідувач кафедри

Алла ВОЗНЮК

Суми – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СОЦІАЛЬНИХ РОБІТНИКІВ	
1.1. Сутність поняття «резильєнтності», моделі резильєнтності.....	8
1.2. Складові резильєнтності.....	25
1.3. Специфіка прояву резильєнтності у соціальних робітників.....	29
1.4. Система чинників, що впливають на рівень прояву резильєнтності у соціальних робітників.....	32
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СОЦІАЛЬНИХ РОБІТНИКІВ	
2.1. Методики та процедура дослідження особливостей прояву резильєнтності у соціальних робітників.....	42
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву резильєнтності у соціальних робітників та чинників, які впливають на її розвиток.....	49
2.3. Психологічні рекомендації для розвитку резильєнтності у соціальних робітників.....	62
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	70
ДОДАТКИ	78

ВСТУП

Сьогодні світ стикається з різними викликами, і запитам, які негативно впливають на сфери емоційного, психологічного, поведінкового, соціального та духовного розвитку особистості. Виснажливі умови життєдіяльності людини: COVID-19, війна, природні катаклізми, емоційно-соціальна ізоляція та зростання технологічних вимог є наслідком того, що з кожним роком все більша кількість людей відчують психологічний дискомфорт і надмірну тривожність, потрапляють у стресові ситуації, переживають моральні та психологічні травми. За попередніми даними Міністерства Охорони Здоров'я України (МОЗ, 2022), психологічної допомоги потребуватимуть близько 15 млн українців, внаслідок впливу прямих чи опосередкованих воєнних дій.

Теоретичний аналіз дослідження теми «резильєнтності» свідчить, що на сьогоднішній день цей феномен має досить великий міждисциплінарний понятійний формат, який прагнуть дослідити як зарубіжні, так і вітчизняні вчені, що ще раз наголошує на вивчення резильєнтності як багатогранної, складної, актуальної теми в соціумі, вивчення якої дасть позитивні результати як для окремої особистості, так і для суспільства в цілому. Враховуючи зростаючу потребу у збереженні психічного здоров'я людей різних вікових та соціальних категорій є гостра потреба протистояти соціальним загрозам, життєвим труднощам, сприяти особистісному саморозвитку та самовдосконаленню. Усе актуальнішим стає пошук нових, науково обґрунтованих методів і засобів збереження ментального здоров'я. Відомі українські вчені (Е. Грішин, О. Кокун, Г. Лазос, Т. Титаренко, О. Чиханцова) [7; 15; 20; 34,] та зарубіжні (Дж. Акоста, А. Федер, М. Унгар та ін.) [42; 49; 69] заявляють про необхідність вивчення умов збереження особистісних ресурсів людини.

Вітчизняні та зарубіжні дослідження свідчать про те, що резильєнтність розвивається у процесі взаємодії соціальних, психологічних, фізичних чинників на різних рівнях життя особистості: на макрорівні, тобто на рівні взаємодії

особистості з громадою і суспільством; на мезорівні – на рівні родини, друзів, близьких знайомих, колег по роботі; на мікрорівні, тобто на рівні особистісного простору людини, її інтересів, цінностей. У травматичний період у людини на рівні підсвідомості включаються програми самодопомоги, якщо вони не допомагають, підключаються засоби ресурсного виживання, що сприяє переходу особистості на інший рівень саморегуляції [37, 27].

У сучасній психології особливої актуальності набирає пошук особистісних характеристик, що сприяють успішній адаптації до подолання життєвих ситуацій: стійкість особистості (В. Чудновський, В. Марищук, К. Платонов, Б. Вяткін та ін.), особистісно-адаптаційний потенціал (А. Маклаков), життєстійкість (С. Кобейса, С. Мадді, Д. Кутелія, О. Березкіна, Т. Наливайко та ін.). С. Ках, Д. Хошаба-Мадді. Вітчизняним дослідником Е. Грішиним здійснено стислий огляд сучасного психодіагностичного інструментарію для вивчення резилієнтності та виокремлено основні підходи до аналізу сутності цього феномена [14].

Феномен резильєнтності в психології розглядається на трьох рівнях: як особистісна риса або здатність, як процес, і як адаптаційний захисний механізм особистості. Щоб забезпечити якісне надання соціальної допомоги, соціальним робітникам, в першу чергу, потрібно подбати про власне ментальне здоров'я та благополуччя.

Однією з найважливіших якостей, яку повинен розвивати кожен фахівець роботи з людьми, а саме – соціальний робітник є резильєнтність.

Адже соціальний робітник проводить комплекс заходів щодо надання послуги з урахуванням індивідуальних потреб отримувачів та відповідно до державного стандарту соціальної послуги: догляд вдома. Їм необхідно навчитися в умовах постійного психоемоційного навантаження витримувати високий рівень професійного навантаження, управляти власними емоціями у стресових

ситуаціях та бережно використовувати внутрішні ресурси самореалізації для збереження власного психологічного балансу та професійної самореалізації.

Вивчення резильєнтності є важливим, ще й тому, що розуміння людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах може допомогти фахівцям з психічного здоров'я розробляти спеціальні психотехнології для психопрофілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості; розвитку здатності самотійно долати стресові ситуації тощо [3].

Визначення характерних ознак резильєнтності та виокремлення головних чинників (життєстійкість, стресостійкість, самоефективність), які позитивно впливають на особистість соціального робітника, вдосконалять його фахові навички, створять ресурс для підвищення працездатності. Отже, тема ментального здоров'я особистості соціального робітника залишається актуальною та потребує подальшого більш глибокого наукового та комплексного дослідження.

Об'єкт дослідження – резильєнтність у соціальних робітників.

Предмет дослідження – особливості розвитку резильєнтності у соціальних робітників.

Мета дослідження – визначити сутність поняття «резильєнтність» та розкрити особливості розвитку та резильєнтності у соціальних робітників.

Відповідно до мети поставлені такі **завдання дослідження**:

1. Визначити сутність поняття резильєнтності та його основні категорії (моделі, складові).
2. Розкрити специфіку прояву резильєнтності у соціальних робітників.
3. Виокремити та охарактеризувати систему чинників, які впливають на рівень прояву резильєнтності у соціальних робітників.
4. Дослідити особливості прояву резильєнтності у соціальних

робітників.

5. Розробити тренінгову програму для розвитку резильєнтності у соціальних робітників.

Відповідно до визначених завдань використовувались наступні **методи дослідження**: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел); емпіричні методи (спостереження, тестування, стандартизовані методики); методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики); вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає у розкритті специфіки розвитку резильєнтності у соціальних робітників; виокремленні та характеристиці чинників, які впливають на розвиток резильєнтності у соціальних робітників, дослідженні особливостей прояву розвитку резильєнтності у соціальних робітників, розробці тренінгової програми для розвитку резильєнтності у соціальних робітників.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблена тренінгова програма яка буде сприяти розвитку резильєнтності у соціальних робітників. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня розвитку резильєнтності соціальних робітників.

Апробація результатів дослідження. Наукові здобутки науково-дослідної роботи були представлені на науково-практичних заходах різного рівня: VII Міжнародна науково-практична конференція «Інноваційні технології в роботі практичного психолога» (м. Суми, 30 травня 2024 року); I Всеукраїнської науково-практичної конференції юних науковців (25 березня 2025 року м. Полтава); VIII Всеукраїнський науково-практичний форум з нагоди Всеукраїнського дня психолога (м. Суми, 21-27 квітня 2025 року);

Основні результати дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри психології та опубліковані у наукових статтях:

1. Борисенко В.П. «Психологічні особливості резильєнтності соціальних робітників». *Психологія: від теорії до практики: Інноваційні технології в роботі практичного психолога* (матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, 30 травня 2024 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. [у 2-х ч.]. Ч. 1. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2024. С. 28–32.

2. Борисенко В.П. «Зміст і складові резильєнтності соціальних робітників» *Психологія та соціальна робота: актуальність, виклики перспективи сьогодення у майндсеті науковців*. Збірник матеріалів I Всеукраїнської науково-практичної конференції юних науковців (25 березня 2025 року м. Полтава).

3. Борисенко В. П. «Особливості дослідження рівня прояву резильєнтності у соціальних робітників» *Психологічна допомога :від кризи до ресурсу*: Збірник наукових праць VIII Всеукраїнський науково-практичний форум з нагоди Всеукраїнського дня психолога (м.Суми, 21-27 квітня 2025 року).

Структура і обсяг курсової роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновку, списку використаних джерел, додатків А, Б, В. Загальний обсяг роботи становить 122 сторінки, основний зміст викладено на 70 сторінках. Робота містить 5 таблиць та 9 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СОЦІАЛЬНИХ РОБІТНИКІВ

1.1. Сутність поняття «резильєнтності», моделі резильєнтності.

Враховуючи складні життєві обставини, у яких сьогодні знаходяться українці, уникнути стресу неможливо, проте з'являється все більше досліджень, у яких не лише констатується деструктивний бік, але й емпірично підтверджуються позитивні або адаптаційні зміни особистості внаслідок переживання впливу того чи іншого стресора.

Саме тому в останні роки в психології спостерігається тенденція дослідження впливу стресорів та вивчення внутрішніх резервів людини, які допомагають їй виживати навіть у складних життєвих умовах. Психічне здоров'я є свідченням нормального функціонування психічних процесів, станів і властивостей [1].

Один із основоположників позитивної психології Мартін Селігман поставив питання: «Чому в центрі уваги психології завжди виявляються негативні емоції, психічні розлади та хвороби?». У своєму підході він акцентує на ті особливості поведінки та характеру людей, які допомагають їм почуватися щасливими, психічно здоровими та задоволеними життям. Селігман пропонує два варіанти ставлення до життя: песимістичний і оптимістичний, адже люди обирають різні установки й по-різному дивляться на однакові ситуації. Песимісти переконані, що їх переслідують невдачі звинувачують себе в бідах і

невдачах й частіше впадають у депресивний стан. Оптимісти до невдач ставляться спокійно і частіше досягають успіху, у них краще здоров'я. Слід відмітити, як свідчать дослідження, дуже багато людей схильні до песимізму. І ця особливість не від природи, а тому, що люди буквально навчилися песимізму. І можливість навчитися оптимізму за допомогою свідомих зусиль та набуття нових навичок у людини завжди є.

Саме термін «резильєнтність» дослідники використовують на позначення такого резерву (потенціалу), що в останні роки увійшов у науковий обіг і є міждисциплінарним. Сьогодні цей термін застосовують у психології, медицині, соціальній роботі та інших соціальних науках і розглядають як феномен впливу на людину у несприятливих (стресових, екстремальних, загрозливих) умовах і здатності відновлюватися. Саме тому перед фахівцями в галузі психологічних, медичних і соціальних наук актуалізується потреба в глобальному вивченні резильєнтності та умов збереження психологічної благополуччя людини.

За визначенням Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ), резилієнс — це здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями, сповнення особистими ресурсами.

Вивчення резильєнтності є важливим в контексті людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах і може допомогти фахівцям з психічного здоров'я розробляти спеціальні психотехнології для психопрофілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості; розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації [13].

Слід відмітити, що саме резильєнтність дає людині здатність проходити крізь життєві негаразди, долаючи їх, відновлювати свою життєстійкість та зберігати при цьому психічне здоров'я і свою особистісну цілісність. Вчені розглядають резильєнтність у кількох векторах, як процес, як наслідок, та як особистісну характеристику. Розглянемо зміст поняття за Кокун О. М.,

Мельничук [13].

Резильєнтність – здатність динамічної системи успішно адаптуватися до викликів, які загрожують функціонуванню, виживанню або розвитку системи [59].

Резильєнтність – здатність динамічної системи, такої як спільнота, передбачати виклики та успішно до них адаптуватися [42].

Резильєнтність – здатність успішно адаптуватися до негараздів, стресових життєвих подій, значної загрози або травми [49].

Резильєнтність – здатність вистояти перед обличчям змін, продовжувати розвиватися в умовах, що постійно змінюються [51].

Резильєнтність – здатність системи передбачати, адаптуватися та реорганізовувати себе в умовах негараздів таким чином, щоб сприяти та підтримувати своє успішне функціонування [64].

Резильєнтність – здатність людини або соціальної групи (спільноти) амортизувати вплив надзвичайних ситуацій, тобто «пом'якшувати» дію їхніх соціальних та психологічних наслідків через актуалізацію ресурсів окремих людей, груп, організацій та громад, здатних запобігти загостренню психологічних проблем і розладів серед учасників і свідків важких подій [8].

Резильєнтність – це розумова, фізична, емоційна та поведінкова здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач [12].

У свою чергу, щоб чітко визначити поняття резильєнтності у різних галузях та застосуваннях, часто цей термін взаємозамінно вживають з термінами життєздатність, стійкість, стресостійкість, а в україномовних джерелах часто зустрічається визначення «резильєнтності» як “психологічної пружності” [20].

У довідниках, англійських словниках, резильєнтність ідентифікується зі словом «bounceback» або «jump back», що в перекладі означає відскочити.

Розглянемо інтерпретацію у книзі В. Мосс. Наводячи приклад із м'ячем, який при ударі об землю деформується (змінюється), а відскакуючи – відновлює свою форму, так само резильєнтність виявляє здатність людини «відскакувати» від несприятливих ситуацій, випробувань складних обставин, що спричиняють стрес. «Google»-перекладач пропонує «стійкість» і як синоніми – «еластичність» і «пружність». Слід зазначити, що національний online-перекладач так само визначає резильєнтність як «стійкість».

Термін «резильєнтність» походить від латинського «resilire», що в перекладі означає вміння подолати, пристосуватися до дуже складних обставин.

Оксфордський словник поняття «резильєнтність» трактує як «спроможність швидко відновитися від труднощів; пружність, гнучкість і міцність (особистісні якості)», а словник Mac Millan як «здатність когось знову ставати здоровим, щасливим чи сильним після хвороби, розчарування або іншої проблеми».

«Вікіпедія» трактує поняття «психологічна резильєнтність» (англ. *resilience* – пружність, еластичність) як динамічний процес успішної адаптації особистості до негараздів.

Загалом, за Кокун О. М., Мельничук Т. [13] щодо резильєнтності можна зробити такі висновки:

- резильєнтність – це біо-психо-соціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні складові і є природнім результатом різних процесів розвитку протягом певного часу;
- резильєнтність загалом пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов;

- залежно від фокусу та предмету дослідження, резильєнтність може розглядатися і як певна характеристика особистості, притаманна тій або іншій людині, і як динамічний процес;
- резильєнтність відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості [20].

Слід наголосити, що історично науковці виділяють *чотири хвилі розвитку дослідження* резильєнтності, а саме: резильєнтні якості (G. Richardson, B. Neiger, S. Jensen, K. Kumpfer, 1990), вродженість резильєнтності (G. Richardson, 2002) мультирівневий аналіз (Masten, 2011, 2014) процеси резильєнтності (G. Richardson, 2002). Важливим є те, що з розвитком кожного нового етапу дослідження резильєнтності поняття «резильєнтності» ставало більш комплексним та набувало широкого використання через різні концепції. Якщо перша хвиля мала на меті охарактеризувати це явище з дослідницької точки зору, виділити якості, які допомагають людині впоратись із стресом, то наступні етапи розвитку резильєнтності були спрямовані на окреслення розвитку процесів досягання резильєнтності. Важливо зазначити, що на перших етапах так само було створено і практичний інструментарій, так звані психотехніки профілактики та розвитку резильєнтності [46].

У свою чергу, особливістю другої хвилі досліджень є трактування резильєнтності як динамічного процесу, де з'являється механізми відновлення (реінтеграції). Отже, вивчалися не лише фактори ризику та фактори захисту, а й наслідки травматизації і як людина здатна до відновлення (реінтеграції). Важливим на цьому етапі є й те, що саме ці дослідження розглядались на прикладі інших вікових категорій населення, а саме на дорослих та старших людях.

Це означає, що на напрацюваннях перших двох хвиль розвитку резильєнтності, третій етап складається з розширених уявлень про це явище в контексті вродженості резильєнтності та мотиваційних сил. На цьому етапі виникає міждисциплінарний погляд на дослідження питання.

Також слід зазначити, що четверта хвиля досліджень, закономірно до розвитку науки як такої, відкриває погляд на резильєнтність, як багаторівневе явище, і за основу бере біологічну складову. Отже в цей період проводилися дослідження на клітинному, нервовому, та хімічному рівнях, задля розуміння вродженості структур, що у концепції резильєнтності могли б підтвердити згадані раніше фактори ризику та захисні фактори [58].

Аналізуючи ці напрацювання, можна однозначно ствердити, що поняття резильєнтності стає актуальним у дослідників та потребує удосконалення у своєму теоретичному та практичному підґрунтях протягом багатьох років. Сучасні дослідження резильєнтності вирізняються комплексним підходом до вивчення цього концепту. Слід зазначити, що дві основні складові розглянув дослідник D. Hellerstein, вивчивши резильєнтність – фізичну резильєнтність, це – стійкість та толерантність до подразника, і психологічну резильєнтність, це – розвиток та підтримку соціальних зв'язків, знаходження смислів в складних ситуаціях, та опанування і використання психологічних технологій для подолання негативних наслідків стресу [54].

Наразі, слід помітити, що не існує однієї визначеної парадигми, щоб сприймати це явище. Розглянемо визначення резильєнтності як властивості, особистісної характеристики, що допоможе розглянути її у контексті взаємозв'язку з іншими концептами, які будуть розглядатися у цій роботі.

Перші зарубіжні дослідження феномену «резильєнтність» почалися у 1970-ті роки. Вперше явище «резилієнс» було досліджено на дітях із психічними розладами (1970-ті роки); Слід відмітити, що концепцію резильєнтності, як психологічного явища представили науковці Е. Werner та її

колеги R. Smith. Саме дослідженню дітей, які стикались з факторами ризику, які згодом визначалися як: пренатальний стрес, бідність, психічні захворювання батьків насильство та сімейний алкоголізм, вдалось виділити та класифікувати якості, які визначаються як «життєздатні», що в подальшому у науці відповідає терміну «резильєнтності». Отже, дослідження, проведені за участю дітей, які добре почувалися, адаптувалися, незважаючи на несприятливі умови і ризики. Цікаві дослідження були проведені Е. Вернер, яка вивчала дітей, чиї батьки страждали на психічні захворювання, мали алкогольну залежність, і які жили в несприятливих соціальних умовах. Е. Вернер відмітила, що третина дітей з досліджуваної вибірки не виявляла деструктивної поведінки, саме цих дітей вона віднесла до резильєнтної групи [61]. Так, А. Мастен і Н. Гармезі, Е. Вернер і Р. Сміс, а також С. Мадді й Д. Хошаба виокремлюють три основні фактори, які сприяють формуванню резильєнс у дітей:

- 1) ознаки/атрибути самих дітей;
- 2) сімейні фактори;
- 3) характеристики більш широкого соціального оточення [57;

61;56].

М. Фразер виокремлює фактори резильєнс для дітей, які стосуються особистості та контексту [52].

Захисні фактори, що сприяють формуванню резильєнс: розвиток навичок вирішення проблем, самоефективність, низький рівень конфліктності між батьками, позитивний зв'язок «батьки – дитина» в ранньому дитинстві, турботливі стосунки з рідними, соціальна підтримка [52]. Багаторічні дослідження ресурсів та впливів, що сприяють формуванню резильєнс у дітей, проведені А. Мастен та її групою [57].

Метою досліджень резильєнтності спочатку було виявлення причин, що впливають на здоров'я вразливих дітей та молоді, враховуючи їх чинники – індивідуальні, сімейні та соціальні. Такими причинами є:

- певні характеристики, що сприяють успіху дітей, які народилися і виростили в несприятливих умовах;
- здатність добре справлятися зі стресом також обумовлена резильєнтністю;
- позитивний вплив, що сприяє відновленню від травмуючих подій. Тому можна припустити, що резильєнтність пов'язана із посттравматичним зростанням і особистісним розвитком.

Ці дослідження засвідчили, що суттєвим фактором, що допомагає дітям, коли вони в стесовій ситуації, є сім'я та стосунки з батьками, а також індивідуальні здібності самих дітей — їхня здатність мислити, контролювати свою поведінку, розв'язувати проблеми, тощо.

Вчені зафіксували, що певна частина дітей, яка успішно долає досить складні обставини, демонструє резилієнс з раннього віку; тобто це діти, які добре навчаються у школі, мають друзів, добре комунікують; у процесі подальшого дорослішання вони здатні проявляти високу резилієнс. Водночас, у дітей, яким у дитинстві та підлітковому віці довелося переносити несприятливі впливи, але пізніше — за допомогою наставників та власних здібностей — вони змогли поліпшити своє життя, навчитися володіти ним. Це дозволило А. Мастен зробити висновки про те, що: «резилієнс» — це потенціал, а не вроджена риса і є продуктом взаємодії дитини з середовищем.

А. Мастен наголошує на тому, що найголовнішим фактором розвитку стресостійкості дітей є наявність тісних стосунків з відповідальними, компетентними, турботливими дорослими. Отже, резилієнс залежить не стільки від особистісних характеристик дитини, скільки від наявності позитивних стосунків, які є не в кожній дитини [57].

Одним із сучасних підходів щодо вивчення резилієнс у дітей, які

постраждали під час військових конфліктів є так званий соціо- екологічний підхід, вперше описаний Бронфенбреннером у 1979 році [66].

Цей підхід виділяє головним вплив навколишнього середовища, в якому зростає дитина, на її розвиток, і визначає рівні цього впливу. У 1980–90-х роках багато проводилося досліджень присвячених дітям, які попри різні стреси та негаразди здатні формуватися у добре функціонуючих дорослих людей.

У 2000-х роках дослідження резилієнтності поширюється з досліджень дітей на інші групи населення, включаючи дорослих, літніх людей та різні етнічні групи, які перебувають у складних життєвих несприятливих (хвороби, ВІЛ-інфекція, військові конфлікти та ін.). Фактори та умови, що підвищують резилієнс: фізичне здоров'я, духовність, підтримка громади, інтелект, почуття гумору, почуття власної гідності, відчуття напрямку або місії, адаптивне дистанціювання, інтернальний локус контролю, підтримка сім'ї, продуктивні способи подолання труднощів, андрогінні гендерні ролі та реалістична оцінка навколишнього середовища [60].

Згідно з теорією Бронфенбреннером, індивідуум у своєму онтогенетичному розвитку знаходиться на першому рівні — у мікросистемі, яка включає в себе його здатність до активності, набір соціальних ролей та всі міжособистісні стосунки (сім'я, школа тощо). На другому рівні — мезосистема, описує взаємодію двох чи більше таких контекстів (наприклад, відносини в родині, у школі і з групою однолітків). У свою чергу зазначені контексти співіснують у межах ширшої субсистеми — екзосистеми, з якою дитина не взаємодіє безпосередньо, але яка впливає на саму дитину та її розвиток (наприклад, місце роботи батьків). І зрештою, макросистема включає цілісність у вигляді культури, що включає три попередні рівні — мікро-, мезо- й екзосистеми. Актуальні застосування цієї теоретичної концепції до розуміння проблем дітей у несприятливих обставинах зосереджуються на взаємному впливі факторів ризику і факторів захисних факторів на різних рівнях соціуму:

сім'ї, школи та на всіх вікових рівнях особистості.

Поняття «резильєнтність» запроваджене в наукових дисциплінах: в біології (наукові доробки І. В своїх працях Шмальгаузен, який уперше довів необхідність гомеостазу факторів ризику і факторів життєздатності; філософії: К. Поппер, Е. Дюркгейм, історії – А. Ахієзер, А. Назаретян, А. Тойнбі, які вивчали головні чинники життєздатності суспільства.

В екології термін «резильєнтність» було введено у 1973 р. К. Голлінгом, який описав її як міру спроможності систем поглинати зміни та перешкоди без утрати порушення відносин між їхніми складовими.

У свою чергу соціологія досліджує резильєнтність через опис потенціальних якостей особистості, що стосуються життєвих шансів (навичок, умінь, знань фізичного і психічного здоров'я, тощо).

Слід відмітити, що «резильєнтність» у педагогічній літературі визначається як наявність поведінкових патернів і функціональної компетентності сім'ї. Вона проявляється у складних ситуаціях і складних умовах та допомагає чинити опір стресу і шляхом зміцнення благополуччя відновлюватися. На думку І. Іллінського, ця здатність є характеристикою поколінь і сприяє їхньому виживанню; вона дає здатність розвиватися й духовно підноситися, виховувати спадкоємців, не менш життєздатних у біологічному і соціальному сенсі.

Соціокультурний контекст резильєнтності, на його думку, проявляється в тому, наскільки особистість і покоління загалом відповідають нагальним запитам суспільства і наскільки можуть брати на себе відповідальність за його майбутнє. Заслуговує на увагу його думка: «Резильєнтність є складовою системи виховання, заснованої на педагогіці співробітництва» [56].

Українська дослідниця Г. П. Лазос описала основні визначення цього феномена та проаналізувала їх крізь призму чотирьох хвиль досліджень резильєнтності, кожна за спрямованістю, методологією та концепцією [20].

Вчені характеризують резильєнтність як біопсихосоціальне явище і охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні процеси і загалом пов'язана зі здатністю психіки знову відновлюватися після несприятливих умов [20].

У психології поняття «резильєнтність» розглядається як один з основних потенціалів розвитку людини, як її загальна здатність до ефективного функціонування, що відповідає високим рівнем життєвих функцій, з найактивнішими і продуктивними фазами життя. Аналіз джерел дає змогу трактувати досліджуване поняття «резильєнтність» у кількох напрямках.

Перший напрям зосереджується на розкритті внутрішніх і зовнішніх характеристик, які допомагають людині вирішувати складні життєві ситуації та відновлюватися після них (G. Richardson [62]; P. Waite & G. Richardson [71]). У свою чергу в дослідженнях стосовно дітей, котрі мали високий ступінь ризику (N. Garmezy [53]; E. Werner [72]), та підлітків з високими ризиками стресу (S. S. Luthar & D. Cicchetti [55]), резильєнтність розглядалася в ракурсі вагомих рис або ознак, так званих «захисних факторів», які допомагають відновитися.

Отже, характеристики містили такі якості особистості, як оптимізм, терпіння, терпимість, віра, адаптивність стійкість, самооцінка і почуття гумору, самовдосконалення.

На думку вчених, які досліджували постраждалих від великих втрат, резильєнтність належить до важливих факторів таких як соціальна підтримка та пізнавальні здібності. Іншу точку зору висловлює І. Ющенко, розглядаючи резильєнтність як позитивну протилежність уразливості здатність до уникнення болісних реакцій та їхніх руйнівних наслідків у складних життєвих обставинах [41].

Основну ідею І. Ющенко, що резильєнтність одночасно сприяє протистоянню негативним станам середовища, успішно долаючи життєві труднощі, трансформують її у ресурс.

Вчений Е. Вернер із колегами розглядають резильєнтність як властивість

індивіда, що впливає на його гомеостатичний баланс між факторами ризику та захисними факторами [73]. Слід відмітити, що подальші дослідження наголошують на адаптивні механізми, які лежать в основі адаптації особистості, її подальшої соціалізації. У полі зору резильєнтність як психологічна стійкість (гнучкість), також вона відіграє роль інтегральної здатності особистості.

Дотичним до позиції вченої є визначення, які розширюють межі окреслюваного поняття і вказують на здатність людини управляти власними ресурсами: когнітивною сферами, здоров'ям, емоційною в контексті соціальних, культурних норм і умов середовища. Цей напрямок виявляється в задоволеності життям, з одного боку, але в безпорадності з іншого [73].

Пізніше уявлення про резильєнтність особистості розширюють та визначають такі компоненти: саморегуляції, здатність до саморозвитку, адаптації, осмисленості, які в сукупності мають синергетичний ефект. Окрім цього, авторка вирізняє фактори резильєнтності: потенціал для самоактуалізації та духовна включеність. Перший фактор – це відкритість, як здатність до інформаційного обміну, властивого самоактуалізації. Другий – духовний та комунікативний базис і може розглядатися як система людських здібностей, за допомогою яких реалізується резильєнтність.

За вченнями Е. Помиткіного, духовність набуває якісної специфіки поведінки особистості, смислу життя, оптимізму як доброчесність, дотримання принципів віри, любові, альтруїзму [26]. За такої характеристики людина стає резильєнтною. З досліджень динамічного характеру резильєнтність набуває і змінює свою форму і зміст із плином часу. Так, у першій половині життя у людини головним є потенціал для самоактуалізації, за переживання кризи середини життя пріоритетним є духовна включеність.

Значного поширення набув підхід, який орієнтує на вивчення резильєнтності як особливої модальності свідомості. На думку вчених, такий погляд зумовлений функціональною роллю свідомістю особистості, яка,

залишаючись стійкою, не просто відображає соціальну реальність і адаптує до неї особистість, а зміцнює її позицію, а забезпечує її самовираження та самореалізацію. Завдяки статичності свідомості виконується головна функція захисту особистості, зберігається її внутрішня рівновага за складних життєвих обставин.

У наведених вище визначеннях виділено основні ознаки, які характеризують резильєнтність: функційність (забезпечує функцію підтримки і збереження життя); індивідуальна міра вираженості (є особливістю індивіда, яка може бути виміряна); зв'язок з ефективністю діяльності (задоволення життєво важливих потреб від особистих результатів діяльності).

Можна погодитися з Т. Титаренко в тому, що поняття резильєнтності інколи сприймається як тотожне адаптаційним особистісним характеристикам, таким як психологічна надійність, стресостійкість, емоційна стійкість. Безумовно, всі ці адаптаційні системи людини є складовими життєстійкості і є ресурсними для забезпечення достатнього рівня її фізичного та психологічного здоров'я.

Однак головна функція резильєнтності у даному випадку розглядається як можливість будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити потужні шляхи саморозвитку особистості у складних життєвих обставинах.

Такий контекст дає можливість Т. Титаренко тлумачити резильєнтність як особистісний потенціал ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях та екстремальних життєвих умовах [35].

Аналітичне вивчення результатів досліджуваного феномена ученими дало змогу виокремити кілька напрямів.

Слід відмітити, що *перший напрям* досліджень резильєнтності зосереджений на з'ясуванні внутрішніх і зовнішніх характеристик, що сприяють долати складні життєві ситуації й відновлюватися людині після них [51].

У той час *другий напрям* характеризує резильєнтність як динамічний

процес – результат частих несприятливих змін і реінтеграції і це дає змогу індивіду проявляти позитивну адаптацію попри переживання (В. Чабосер, Б. Гіллеспі, С. Лютер, М. Руттер, М. Уолліс, Д. Цичетті, І. Ющенко, С. Яцелон та ін.), використовуючи його для до використання ресурсів, щоб відновити їх після негараздів (О. Богучарова, О. Хамініч та ін.) [55].

На визначення динамічного процесу понять «адаптація» та «саморегуляція» застосовує поняття «резильєнтність і розглядає резильєнтність не просто як сукупність певних характеристик, якими характеризуються окремі особистості, а як динамічний процес доступу до ресурсів, відновити їх після стресових ситуацій.

В. Мосс наголошує, що з резильєнтністю не народжуються, їй треба вчитися, сприймаючи труднощі як частину життя.

Акцентують увагу на тих надбаннях, які людина отримує під час подолання травми, незважаючи на травмування (резильєнтність).

А. Linley та S. Joseph, D. Fletcher та M. Sarkar вважають, що основна і головна частина «резильєнтності» базується на двох ключових поняттях: нещастя та позитивна адаптація [50].

На розвиток особистості в умовах соціальних змін указують І. Ващенко, В. Рибалка, Ю. Швалб, І. Данилюк, С. Максименко, В. Щербина. Ці автори розробили теоретичну модель соціалізації та розвитку цілісної особистості в умовах глобальних змін, яка являє інтерес у контексті особистісних індивідуальних патернів, що впливають на формування резильєнтності [54].

Асоціація американських психологів розглядають «резильєнтність» як процес успішної адаптації до труднощів, травм, трагедій чи стресів, фінансових проблем чи стане здоров'я зумовленим родинними, професійними, як можливість відновлення після пережитого людиною життєвого досвіду.

На позитивну адаптацію та вплив значущих несприятливих умов життя (для прикладу – прийняття ризику) вказують [55].

Т. Титаренко [35], В. Татенко, й наголошують на тому що все, що з людиною трапляється, слугує її розвитку, який вона отримує за рахунок знань та досвіду (не важливо – позитивного чи негативного).

Дослідники Р. Waite та G. Richardson [71] відмітили, що розвитку резильєнтності сприяють цільові навчальні технології / заходи, за яких особистість досягає помітних результатів. Відтак пропонують розглядати та застосовувати когнітивні трансформації та практики для особистісного зростання, а саме: самоефективність, адаптивність та резильєнтність.

Слід зазначити, що О. Злобіна, Т. Титаренко розглядають концепцію в основі якої людина, яка сприймає життя як поле отримання досвіду, готова діяти в умовах, коли невпевнена в стовідсотковій гарантії успіху і готова ризикувати. Коли ризик розглядається, як ідею розвитку, завдяки якому реалізується активне засвоєння досвідних знань та їх подальше використання. Саме проходження людиною ризику дає їй змогу вчитися на власному досвіді, а не сподівання в житті на безтурботність [35].

З іншого боку, наголошують про те, що одним з тих фактів, котрі сприяють людині в ситуації ризику обирати свій особистісний життєвий стиль, а не стиль, який вимагає пристосування до соціуму – є життєстійкість.

Дотичним до розуміння сутності феномена «резильєнтності» є твердження: життєстійкість особистості відповідає інтегральній характеристиці, що дозволяє протистояти негативним впливам середовища, і продуктивно долати життєві труднощі, трансформуючи їх у процес розвитку.

Слід зазначити, що життєстійкість – це ступінь сформованості та здатності особистості витримувати хронічний стрес, зберігаючи при цьому внутрішню збалансованість і не знижуючи при цьому успішність в діяльності. У цьому поясненні резильєнтність і життєстійкість є спільними у понятті підвищення рівня фізичного і психічного здоров'я людини, що забезпечує самореалізацію і самоствердження особистості.

Це дає право розглядати життестійкість як складне цілісне поняття, що поєднує значущі для особистості цінності й цілі, самостановлення, соціального оточення та свого місця в ньому, особистісні характеристики поведінки.

Третій напрям досліджень, прихильниками якого є Г. Річардсон та Ф. Уейт, розглядає резильєнтність із позицій її походження як вродженої енергії або мотивувальної життєвої сили [62], тобто як життєздатність. З позиції американських дослідників E. Grafton, B. Gillespie, S. Henderson, резильєнтність як вроджена енергетичний потік або мотиваційна життєва сила, що в різних пропорціях присутня в кожній людині, виявляється в наявності специфічних особливостей або характеристик, які завдяки застосуванню динамічних процесів дають можливість їй відновитися і розвиватися після стресу.

Інший акцент розуміння життєздатності знаходимо як енергетичного потенціалу людини. Резильєнтність є вихідним компонентом загальної працездатності, що впливає на її конкретні вияви, активність інтелекту, стійкість установки на реалізацію поставленої у часі цілі. Іншими словами, це потенційна характеристика, яка не розглядається в особистісному аспекті.

Між тим уводять поняття «особистісний потенціал» як психологічний аналог життєвого стрижня людини, який відображає міру подолання нею життєвих обставин, самої себе, а також зусиль над собою та обставинами свого життя. У цьому сенсі резильєнтність виступає як риса, яка характеризується мірою подолання особистістю певних проблем, і в «багаторівневій моделі взаємодії з несприятливими обставинами» вона займає місце поруч із копінгамі, психологічними захистами та посттравматичним зростанням як необхідними рівнями взаємодії з несприятливими обставинами.

За С. Мадді життєздатність уніфіковується із життестійкістю й розумінням того, що надає життю сенсу діяти незважаючи на зовнішні чинники, відповідно ресурсу людині, що допомагає підтримувати її фізичне, психічне і соціальне здоров'я. Життєздатність – це система переконань про себе, про світ і про

відносини з ним, яка складається з трьох автономних компонентів (залученість, контроль, прийняття ризику) і сприяє усвідомленні стресових подій як менш травматичних [56].

Важливе визначення життєстійкості, як активної життєвої позиції особистості, та усвідомленням того, що тільки перебуваючи в діяльності, особистість може знайти в житті цінне і цікаве; контроль – упевненість у тому, що тільки долаючи життєві труднощі, може бути господарем в своєму житті, а готовність ризикувати, допомагає вчитися і отримувати досвід. З усього, що трапляється, наставляє вчений, можна отримувати корисний досвід і нові знання.

Узагальнюючи сказане, за С. Мадді розвиток життєстійкості особистості може сприяти не тільки підвищенню сенсу життя, стимулювати її до самодостатності і більш позитивного самовідчуття, але й стати основою для повноцінного розвитку. Тобто життєстійкість є ключовою особистісною змінною, що опосередкує вплив стресогенних факторів на соматичне і душевне здоров'я, а також на успішність діяльності особистості [56].

Імпонує розуміння досліджуваної дефініції, як здатність чинити опір руйнуванню – життєстійкість (уміння впоратися з важкими життєвими ситуаціями, захищати свою унікальність) і будувати повноцінне життя у складних умовах – адаптивність (уміння планувати своє життя, рухатися в певному напрямку протягом якогось часу).

Інші вчені розширюють межі цього поняття і визначають резильєнтність як інтегральну здатність збереження людиною цілісності, яка допомагає вирішувати життєві задачі, забезпечує динамічне утримання життя відповідно з вимогами соціального буття та місії, що суб'єктивно сприймається як задоволеність власним життям.

Вивчення концепцій вчених є підґрунтям для уточнення сутності поняття життєздатності, як психологічної конструкції життєвого стрижня людини, який

відображає міру подолання випробувань та докладених зусиль на внутрішньому та зовнішньому рівнях. Е. Werner визначає цю особливість як саморегулюючий механізм [72]. Учений А. Мастен [57] ідентифікує її зі «звичайною магією», що виникає зі звичайних процесів і систем адаптації та саморегуляції людини.

Цікавим є розгляд поняття «резильєнтності» як динамічного процесу в рамках адаптації і саморегуляції особистості. Адаптація та саморегуляція в межах резильєнтності передбачають наявність стресу, тоді як життєздатність охоплює значно більше ситуацій (життєвих, виробничих, надситуативних).

Слід відмітити, що *«динаміка процесу завжди повинна виводитися із взаємин індивіда із відповідним соціальним оточенням, і тією мірою, якою мова йде про внутрішні його ресурси, їх взаємодію з різними функційними системами, з яких складається сам індивід» (Левін К.)* У цьому сенсі вчений більше схильний до визначення резильєнтності, як стійкості, що характеризує особистість набором його типологічних характеристик.

1.2. Складові резильєнтності

Існують визначення, які характеризують резильєнтність як властивість особистості.

Рівень резильєнтності особистості, в цілому зумовлюється всіма психосоціальними факторами, як цілеспрямоване подолання, моральна мужність, позитивні емоції, когнітивна гнучкість, здатність регулювати емоції, мету або місію, турбота про фізичне здоров'я, високий рівень позитивної соціальної підтримки.

Тож на основі аналізу зарубіжних досліджень було розроблено ознаки і характеристики резильєнтності особистості і виокремлено її складові компоненти:

1. Оптимізм. Люди дивляться у майбутнє з вираженим здоровим оптимізмом;
2. Соціальні контакти (оточення). Резильєнтні люди здатні створювати й користуватися мережею особистісних контактів, тобто системою людських стосунків;
3. Самопроєктування. Здатність діяти, відповідно своїм життєвим планам виходячи з власного проєкту свого майбутнього.
4. Самоставлення. Резильєнтні люди мають уявлення щодо світу та самих себе, забезпечують свою соціальну ефективність та регулюють міжособистісні відносини;
5. Цілі. Люди свідомо планують своє майбутнє, ставлять цілі для досягнення конкретної мети;
6. Сенси. Резильєнтні люди за покликанням і присвячують себе тому, що дає їм сенс життя, додає життєвої сили, відчуття відданості значущій справі.

Отже, резильєнтність особистості являє собою систему стійких позитивних рис особистості, які є ресурсом особистості, що сприяє успішному поверненню людини до нормального психічного та фізичного стану після стресових і травматичних подій.

«Особистість – відкрита, не застигла цілісність, що постійно змінюється, самовизначаючись у просторі значущих стосунків та ставленні до часу життя. Вона є інструментом оволодіння власною поведінкою та автором свого життєвого проекту, що втілюється лише за умови наявності життєстійкості» – слова Титаренко Т.М. [35].

За дослідженнями науковці виокремлюють характерні ознаки «резильєнтності», які забезпечує особливо швидке пристосування особистості до змін, уміння упоратися зі стресом і негараздами життя здатність повертатися після стресових ситуацій до нормальної життєдіяльності без шкоди для духовного, морального, соціального, психічного й тілесного здоров'я особистості.

Серед *характерних ознак резильєнтності* особистості науковці виокремлюють:

- 1) когнітивну гнучкість та рефреймінг;
- 2) ресурсні емоційні стани;
- 3) зв'язок із цінностями, духовність, сенс життя;
- 4) ефективні стратегії копіngu;
- 5) соціальну компетентність.

Слід розглянути складові резильєнтності через призму метафори «долонь»: є чотири внутрішні компоненти, які є всередині людини, і на які має здатність впливати, п'ятий компонент («соціальне оточення») буде залежити від того, як звучать попередні чотири компоненти, наскільки добре дозволяють створювати такі стосунки, як взаємопідтримка, допомога та повага [29].

Як зазначали вчені, резильєнтність – це процес адаптації до травм, трагедій, загроз або важливих складових стресу, як-от, серйозні проблеми зі здоров'ям або на роботі, проблеми в сім'ї та стосунках та фінансові стресори. У цьому контексті була запропонована відповідна формула: Резильєнтність = Тверда воля + Гнучкість.

Тверда воля реалізується в навмисних діях для підтримки себе, а вольові зусилля націлені не на критику когось, а на те, щоб допомогти собі. Усвідомлене розширення своїх копінг-стратегій виступає протидією стресу, в той час гнучкість проявляється завжди у здатності особистості адаптуватися до важких ситуацій та переосмислювати їх сенс.

Психологічна стійкість характеризує здатність справлятися зі трагедіями, скрутою, травмами, загрозами або значними джерелами стресу – такими як серйозні розлади здоров'я, проблеми у сім'ї та стосунках, стреси на роботі або фінансові труднощі. Що більш стійкою є психіка, то краще ми можемо долати ці труднощі, і тим ефективніші стають шанси відновитися після негараздів і травми.

Стійкі люди мають різні характеристики резильєнтності, які допомагають їм долати життєві труднощі. Розглянемо характерні ознаки резильєнтної особистості:

- 1) менталітет уцілілого: витривалі особистості відносять себе до тих, хто виживе;
- 2) ефективна емоційна регуляція: уміння володіти емоціями в різних умовах складних життєвих умовах та стресових ситуаціях.
- 3) відчуття контролю ситуації: стійкі люди, звертають увагу на внутрішній локус контролю й сподіваються, що їхні дії можуть позитивно змінити результати подій;

4) зосередженість та акцент на проблемі: мають навички вирішення проблем (при виникненні проблем, стійкі люди розглядають ситуацію раціонально і намагаються знайти шляхи її вирішення);

5) співчуття до себе: самоусвідомлення, самоприйняття та співчуття;

6) соціальна підтримка: наявність стійкої та міцної спільноти людей, які підтримують.

Д. Хеллерштайн (2011), концептуалізуючи феномен резильєнтності, виокремлює дві його основні складові — фізичну резильєнтність як показник стійкості та психологічну резильєнтність, що передбачає розвиток і підтримання соціальних контактів, використання соціальної підтримки, пошук смислів у важких життєвих ситуаціях [54].

На основі цього сучасними психологами визначено типи резильєнтності, які є базовими в характеристиці цього феномену:

1) фізична резильєнтність (здатність тіла справлятися зі змінами та відновлюватися після фізичних перевантажень, хвороб і травм);

2) психологічна резильєнтність (здатність людини адаптуватися до змін і невизначеності; люди, які належать до такого типу резильєнтності, гнучкі та спокійні під час стресової ситуації);

3) емоціональна резильєнтність (здатність регулювати емоції під час стресу; люди усвідомлюють свої емоційні реакції й схильні бути в контакті зі своїм внутрішнім світом; завдяки цьому вони також можуть опанувати своїм розумом і керувати своїми емоціями, коли йдеться про негативну ситуацію; допомагає людям зберігати почуття оптимізму у важкі часи);

4) соціальна резильєнтність передбачає здатність груп (спільноти) відновлюватися після важких ситуацій.

Визначено, що ефективним і дієвим способом протидії негативним зовнішнім впливам є внутрішні чинники особистості, які виконують захисну функцію в ситуаціях невизначеності.

Єдиний спосіб впоратися зі складною ситуацією – це прожити, усвідомити та пропрацювати неприємні почуття, аби не боятися їх. Завжди актуальною є думка В. Франкла, про можливості людини навіть в надскладних умовах : «У людини можна забрати все, крім її останньої свободи – свободи обирати власне ставлення до будь-яких обставин, обирати власний шлях».

1.3. Специфіка прояву резильєнтності у соціальних робітників.

Вивчення концепцій вчених є підґрунтям для уточнення сутності поняття «резильєнтності» як властивості особистості.

Слід відмітити, що *«динаміка процесу завжди повинна виводитися із взаємин індивіда із відповідним соціальним оточенням, і тією мірою, якою мова йде про внутрішні його ресурси, їх взаємодію з різними функційними системами, з яких складається сам індивід» (Левін К.)* У цьому сенсі вчений більше схильний до визначення резильєнтності, як стійкості, що характеризує особистість набором його типологічних характеристик.

Рівень резильєнтності особистості, в цілому зумовлюється всіма психосоціальними факторами, як цілеспрямоване подолання, моральна мужність, позитивні емоції, когнітивна гнучкість, здатність регулювати емоції, мету або місію, турбота про фізичне здоров'я, високий рівень позитивної соціальної підтримки.

Тож на основі аналізу зарубіжних досліджень було розроблено ознаки і характеристики резильєнтності особистості і виокремлено її складові компоненти:

- 1) Оптимізм. Люди дивляться у майбутнє з вираженим здоровим оптимізмом;
- 2) Соціальні контакти (оточення). Резильєнтні люди здатні створювати й користуватися мережею особистісних контактів, тобто системою

людських стосунків;

3) Самопроєктування. Здатність діяти, відповідно своїм життєвим планам виходячи з власного проєкту свого майбутнього.

4) Самоствалення. Резильєнтні люди мають уявлення щодо світу та самих себе, забезпечують свою соціальну ефективність та регулюють міжособистісні відносини;

5) Цілі. Люди свідомо планують своє майбутнє, ставлять цілі для досягнення конкретної мети;

6) Сенси. Резильєнтні люди за покликанням і присвячують себе тому, що дає їм сенс життя, додає життєвої сили, відчуття відданості значущій справі.

Отже, резильєнтність особистості являє собою систему стійких позитивних рис особистості, які є ресурсом особистості, що сприяє успішному поверненню людини до нормального психічного та фізичного стану після стресових і травматичних подій.

Особистість – відкрита, не застигла цілісність, що постійно змінюється, самовизначаючись у просторі значущих стосунків та ставленні до часу життя. Вона є інструментом оволодіння власною поведінкою та автором свого життєвого проєкту, що втілюється лише за умови наявності життєстійкості» – слова Титаренко Т.М. [35].

За дослідженнями науковці виокремлюють характерні ознаки «резильєнтності», які забезпечує особливо швидке пристосування особистості до змін, уміння упоратися зі стресом і негараздами життя здатність повертатися після стресових ситуацій до нормальної життєдіяльності без шкоди для духовного, морального, соціального, психічного й тілесного здоров'я особистості.

Серед характерних ознак резильєнтності особистості науковці виокремлюють:

- 1) когнітивну гнучкість та рефреймінг;
- 2) ресурсні емоційні стани;
- 3) зв'язок із цінностями, духовність, сенс життя;
- 4) ефективні стратегії копіngu;
- 5) соціальну компетентність.

Слід розглянути складові резильєнтності через призму метафори «долонь»: є чотири внутрішні компоненти, які є всередині людини, і на які має здатність впливати, п'ятий компонент («соціальне оточення») буде залежити від того, як звучать попередні чотири компоненти, наскільки добре дозволяють створювати такі стосунки, як взаємопідтримка, допомога та повага [40].

Із цього виходить, що соціальним робітникам необхідно розвивати резильєнтність. Їм необхідно навчитися витримувати високий рівень професійного навантаження, управляти власними емоціями у стресових ситуаціях для збереження психічного здоров'я та бережно використовувати внутрішні ресурси для самореалізації. Між тим розвиток резильєнтності у соціальних робітників лише тоді може мати дієвий ефект, коли буде забезпечувати взаємодію властивостей, стратегій, рис, та інших внутрішніх передумов стійкості до стресорів.

Розглянемо психологічну стійкість, яка характеризує здатність справлятися зі трагедіями, скрутою, травмами, загрозами або значними джерелами стресу – такими як серйозні розлади здоров'я, проблеми у сім'ї та стосунках, стреси на роботі або фінансові труднощі. Що більш стійкою є психіка, то краще ми можемо долати ці труднощі, і тим ефективніші стають шанси відновитися після негараздів і травм.

Д. Хеллерштайн (2011), концептуалізуючи феномен резильєнтності, виокремлює дві його основні складові — фізичну резильєнтність як показник стійкості та психологічну резильєнтність, що передбачає розвиток і підтримання

соціальних контактів, використання соціальної підтримки, пошук смислів у важких життєвих ситуаціях [54].

На основі цього сучасними психологами визначено типи резильєнтності, які є базовими в характеристиці цього феномену:

- 1) фізична резильєнтність (здатність тіла справлятися зі змінами та відновлюватися після фізичних перевантажень, хвороб і травм);
- 2) психологічна резильєнтність (здатність людини адаптуватися до змін і невизначеності; люди, які належать до такого типу резильєнтності, гнучкі та спокійні під час стресової ситуації);
- 3) емоціональна резильєнтність (здатність регулювати емоції під час стресу; люди усвідомлюють свої емоційні реакції й схильні бути в контакті зі своїм внутрішнім світом; завдяки цьому вони також можуть опанувати своїм розумом і керувати своїми емоціями, коли йдеться про негативну ситуацію; допомагає людям зберігати почуття оптимізму у важкі часи);
- 4) соціальна резильєнтність передбачає здатність груп (спільноти) відновлюватися після важких ситуацій.

Визначено, що ефективним і дієвим способом протидії негативним зовнішнім впливам є внутрішні чинники особистості, які виконують захисну функцію в ситуаціях невизначеності. Слід відмітити, що в сучасних умовах соціальні робітники стикаються з високим рівнем емоційного навантаження та стресу, що може негативно впливати на їхню ефективність і професійне здоров'я. Резильєнтність є важливим фактором, який дозволяє спеціалістам справлятися з професійними викликами, зберігаючи емоційну рівновагу та працездатність. В свою чергу дослідження шляхів розвитку резильєнтності як особистісної характеристики соціальних робітників є необхідним кроком для підтримки функціонування центрів надання послуг.

1.4. Система чинників, що впливають на рівень прояву резильєнтності у соціальних робітників.

Психологічними чинниками розвитку резильєнтності є націленість життя на певну мету, почуття задоволеності життям, перевага позитивних емоцій, оптимізм, висока адекватна самооцінка, самоефективність, активний копінг, когнітивна гнучкість, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших, висока духовність особистості [3].

Зарубіжними фахівцями запропонована така класифікація чинників резильєнтності:

- турботливі стосунки всередині та поза сім'єю, які створюють любов, довірливі стосунки і є прикладом для наслідування, заохочують і надихають;
- здатність складати продуктивні плани та реалізовувати їх;
- впевненість у своїх силах;
- навички вирішення проблем та навички комунікації;
- здатність керувати власними емоціями [8].

З метою дослідження чинників які впливають на розвиток резильєнтності соціальних робітників нам важливо розглянути всі 4 рівні:

1. Чинники індивідуального рівня:

- Позитивний копінг, як процес подолання складних обставин, спрямований на вирішення особистих і міжособистісних проблем, а також мотивація до зменшення стресу чи конфлікту, включаючи активний/прагматичний та духовний підходи до їх подолання;

- Позитивні прагнення: стан ентузіазму, активності та жвавості;
- Через впровадження позитивних емоцій, оптимізму, почуття гумору (в тому числі під час стресу чи життєвого виклику), гнучкість до прийняття змін та надію на позитивні зміни;
- Позитивне мислення: обробка інформації, застосування знань і зміна уподобань через позитивне переосмислення реструктуризацію, (рефреймінг), знайдення виходу з ситуації, гнучкість, переоцінку, перефокусування, позитивний світогляд та психологічну підготовку, позитивні очікування;
- Реалізм: реалістичне опанування можливим, самоефективність, самооцінки та самоцінності наявність реалістичних очікувань, впевненість, відчуття контролю та прийняття того, що знаходиться поза контролем або не може бути зміненим;
- Контроль поведінки: процес моніторингу, оцінки та корегування емоційних реакцій для досягнення мети (тобто самоуправління, саморегуляції, самовдосконалення);
- Фізична підготовка: фізична здатність ефективно функціонувати в різних сферах життєдіяльності;
- Альтруїзм: безкорислива турбота про благо інших, мотивація допомагати без очікування винагороди;

2. Чинники сімейного рівня:

- Емоційні зв'язки: емоційні зв'язки між членами сім'ї, включаючи сфери відпочинку та дозвілля;
- Комунікація: обмін думками чи інформацією,
- вирішення проблем та управління відносинами;
- Підтримка: усвідомлення доступності підтримки в сім'ї, включаючи емоційну, духовну, матеріальну, інструментальну, інформаційну підтримку;
- Близькість: любов, близькість, відданість;
- Виховання: батьківські навички;
- Адаптивність: легкість адаптації до змін, пов'язаних із обставинами життя, включаючи гнучкість ролей у сім'ї;

3. До чинників рівня робочого колективу/команди відносяться:

- Позитивний психологічний клімат: лідерство, позитивне рольове моделювання сприяння взаємодії в колективі, впровадження корпоративної політики, формування відчуття гордості за виконувану місію;
- Командна робота: координація роботи між членами команди (включаючи гнучкість);
- Згуртованість: здатність команди виконувати комбіновані дії; згуртованість його членів у взаємній підтримці та задачі, що виконується;

4. Суспільні чинники:

- Приналежність: інтеграція, дружба, школа, включаючи участь у духовних/конфесійних організаціях, церемоніях, соціальних службах тощо;
- Згуртованість: узи, які об'єднують людей у спільноті, та міжособистісну приналежність, включаючи спільні цінності;
- Зв'язаність: якість і кількість зв'язків з іншими людьми в громаді, включає зв'язки, різні її аспекти, структуру, ролі, відповідальність та спілкування;
- Колективна ефективність: уявлення членів групи про здатність групи працювати разом.

Стресостійкість, життєстійкість та самоефективність – є головними чинниками, які впливають на сформованість та розвиток певних компетентностей та професійних якостей соціальних робітників [31].

Нині у науці існує багато чинників, що обумовлюють стійкість особистості до стресу. Стресостійкість особистості є результатом взаємодії багатьох чинників, як психологічних, біологічних, соціальних й особистісних [16].

В. Корольчук визначальними внутрішніми чинниками формування та розвитку стресостійкості вважає такі: Я-концепція, інтернальний локус контролю, когнітивний розвиток, розвиненість комунікативної сфери, змістові характеристики структурних компонентів стресостійкості. До складових стресостійкості відносять психологічну компетентність особистості. Володіння психологічною компетентністю сприяє досягненню оптимальної відповідності особистості та навколишнього середовища в ході здійснення властивої людині діяльності. Психологічна компетентність дозволяє індивідууму задовольняти актуальні потреби та реалізовувати пов'язані з ними життєві цілі, зберігаючи

психічне та фізичне здоров'я, забезпечуючи при цьому відповідність психічної діяльності людини, її поведінки вимогам середовища. Очевидно, що разом з соціальним досвідом психологічна компетентність визначає конкретні форми адаптивних процесів в стресогенних ситуаціях [16, с. 134].

В умовах війни стійкість до стресу відрізняється за багатьма параметрами від того, що відбувається в мирний час і передусім – це порушення базових потреб (розлука, вимушені переміщення, тривала депривація). При цьому, коли людина намагається уникнути дистресового впливу за рахунок еміграції, то це зумовлює появу нових стресів [20, с. 45].

Зробивши аналіз наукової літератури та дослідження щодо виникнення та впливу стресу на особистість соціального ротітника ми переконалися в тому, що важливим для становлення особистості в соціумі є формування у неї стресостійкості як психологічного ресурсу. Стресостійкість – це системна характеристика, що обумовлює здатність кожної людини ефективно долати скрутні ситуації без негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я. Стресостійкість як психологічний ресурс є важливою складовою особистості, яка підвищує соціальну адаптивність і психологічну стійкість до стресів. Це проявляється в позитивних емоціях, позитивному настрою, наявності сил і внутрішньої готовності до вирішення поставлених завдань. Здатність особистості протистояти стресам є одним із головних проявів розвинених психологічних ресурсів.

Життестійкість є стійкою багатовимірною особистісною властивістю, що являє собою сукупність поглядів та переконань про себе та навколишній світ, які забезпечують мужність та мотивацію людини перетворити складні ситуації на можливості зростання, а також здатність залишатися здоровим та здійснювати високоефективну діяльність, незважаючи на високий рівень стресу [14].

Життестійкість – це інтегральна особистісна характеристика людини, особистісний ресурс, що забезпечує їй успішність подолання життєвих

труднощів та здатність витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість, не знижуючи успішності діяльності [39].

За Мадді життестійкість особистості ґрунтується на настановах, що визначають взаємодію людини зі світом: це включеність, контроль та прийняття ризику [56]. Включеність – це впевненість у тому, що все, що відбувається, дає максимальний шанс знайти дещо цінне та цікаве для особистості. Людина з розвинутою включеністю отримує задоволення від власної діяльності. «Якщо ви відчуваєте впевненість у собі та в тому, що світ великодушний до вас, вам притаманна включеність».

Контроль передбачає переконання в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат. Цей вплив помітний навіть тоді, коли він не є абсолютним і успіх зовсім не гарантовано. Людина, в якій сильно розвинутий контроль, відчуває, що самостійно обирає свою діяльність, власний шлях. Якщо у людини сильно виражений контроль, вона буде намагатися впливати на події, а не проявляти бездіяльність.

Прийняття ризику – це переконання людини в тому, що все, що з нею трапляється, слугує її розвитку, якій відбувається за рахунок знань, отриманих з досвіду (неважливо – позитивного чи негативного). Людина, яка розглядає життя як спосіб отримання досвіду, готова діяти в умовах, коли відсутні стовідсоткові гарантії успіху, на свій страх і ризик. Прийняття ризику дозволяє людині вчитися на власному житті, власному досвіді, а не очікувати на легке безтурботне життя.

Самоефективність базується на почутті й усвідомленні власної здатності успішно впоратися зі складною ситуацією, довірі до себе, впевненості в собі (англ. – confidence). Поняття самоефективності вказує на переконання людини у своїй здатності організовувати та здійснювати дії, необхідні для отримання бажаних результатів, віру у власні можливості.

Навички та якості самоефективності:

- інтелект, конструктивне мислення, інтелектуально-особистісний потенціал подолання;
- здатність знаходити альтернативи, різні варіанти розв’язання проблеми, гнучкість, креативність;
- здатність формувати план дій, наполегливість і поступовість в його реалізації.

Соціальні зв’язки, стосунки з оточенням, здатність надавати та отримувати допомогу (англ., connection, contribution):

- участь та почуття приналежності;
- здатність до підтримування стосунків, дружби, кооперації, солідарність;
- соціальна компетентність та просоціальна поведінка (відповідальність, емпатія і турбота, навички спілкування, почуття гумору, легкість у спілкуванні з іншими людьми);
- здатність розуміти почуття інших людей.

Цей складник резилієнс вказує на здатність підтримувати стосунки з людьми, зокрема — близькі стосунки (бути прив’язаним); здатність надавати і приймати підтримку в стосунках з людьми, конструктивно взаємодіяти, кооперуватись. Наявність широкого кола спілкування та мережа значущих стосунків (близькі, рідні, друзі, знайомі), здатність просити про допомогу іншим у складних ситуаціях, приймати та надавати допомогу.

Автономія, самостійність, самоконтроль:

- самостійність, певна незалежність у думках та вчинках;
- інтернальний локус контролю;
- здатність піклуватись про себе, розвинена ідентичність, здатність діяти незалежно;
- саморегуляція, самоактивація, самоконтроль;
- усвідомлення здатності тримати під контролем результати своїх рішень.

Наявність прагнень та орієнтація на позитивне майбутнє:

- планування, постановка завдань, здорові очікування;
- спрямованість на діяльність, працелюбність і працездатність;
- успішність у навчанні та соціальній активності (корелює з низьким ризиком виникнення та розвитку поведінкових розладів [56]);
- спрямованість у майбутнє.

Цей складник резилієнс описує таку властивість (здатність), як спрямованість на виконання значущої діяльності, прагнення мати мету, наміри і бути налаштованим на їх досягнення. Така спрямованість зберігає продуктивність та дієву напругу, необхідну для опанування складною ситуацією [56].

Професійна діяльність є ключовою в життєдіяльності людини. Психоемоційне переживання та навантаження на роботі стає причиною професійного вигорання. «Синдром «професійного вигорання» (burnout

syndrome) ВООЗ визнала у 2001 році як проблему» [3]. Професійне вигорання є притаманним для професій, які пов'язані із комунікацією та міжособистісним спілкуванням. Насамперед це професії типу діяльності «людина-людина». До цього переліку належить і професія соціального робітника, оскільки вона вимагає повної віддачі у вирішенні запиту та прояву емпатичних якостей.

Специфіка взаємодії фахівця з особою полягає у тому, що кожен отримувач послуги є особистістю з власною індивідуальною проблемою, світоглядом, життєвим досвідом. Отримувачі послуг: люди похилого віку, інваліди та люди, які знаходяться в складних життєвих умовах і є найбільш незахищеною категорією в соціумі. Невеликий розмір пенсій, кризовий стан здоров'я, відсутність і віддаленість рідних, обмеженість в сфері комунікації, соціальна ізоляція – все це накладає відбиток на життя вказаної категорії людей. У наш час дуже важливим збереження і вдосконалення системи надання соціальних послуг і на цьому етапі перед соціальними робітниками постає завдання – збереження психологічної стабільності, життєстійкості, стресостійкості і самоєфективності.

Систематичні стресові ситуації, у які потрапляє соціальний робітник під час складної соціальної взаємодії з отримувачами соціальних послуг людей які знаходяться в складних життєвих обставинах, постійне проникнення у сутність їхніх соціальних проблем, особиста незахищеність та психологічне навантаження негативно впливають на їх психічне та фізичне здоров'я, що підвищує ризик емоційного вигорання та професійної деформації [2].

Соціальні робітники здійснюють послугу: догляд вдома, у зміст якої входять різноманітні заходи за потреб отримувачів послуг. Тому безумовно, професійна діяльність соціальних робітників у таких ситуаціях потребує наявності певних професійних якостей. До чинників, що підвищують резильєнтність особистості соціальних робітників відносяться: стресостійкість, життєстійкість та самоєфективність. Від продуктивного розвитку

резильєнтності залежить ефективність професійної діяльності соціальних робітників та їх здатність підтримувати високу опірність стресам, зберігаючи психофізичне благополуччя, здійснюючи пошук шляхів забезпечення успішного функціонування та підвищення безпеки своєї праці.

Із цього виходить, що соціальним робітникам необхідно розвивати резильєнтність. Їм необхідно навчитися витримувати високий рівень професійного навантаження, управляти власними емоціями у стресових ситуаціях для збереження психічного здоров'я та бережно використовувати внутрішні ресурси для самореалізації. Між тим розвиток резильєнтності у соціальних робітників лише тоді може мати дієвий ефект, коли буде забезпечувати взаємодію властивостей, стратегій, рис, та інших внутрішніх передумов стійкості до стресорів. При цьому цілком погоджуються із Є. Крупником, Т. Крюковою та Г. М. Ришко, які стверджують, що у дорослому віці дуже складно перетворювати і змінювати риси особистості, бо ці риси в більшості є усталеними моделями прояву особистості, які здійснюються автоматично з рівня підсвідомого, і в той же час є нейрофізіологічно детермінованими. Тому науковці виділяють принципи взаємодії зі стресогенними явищами, які діють на рівні свідомості та особистої волі особистості. Відновлювати, реалізовувати механізм стресостійкості можна спеціальним психологічним навчанням, створенням стратегій попередження і подолання стресорів, а також засвоєння прийомів швидкого відновлення психофункціонального стану з моменту його погіршення через неможливість їх уникнути.

Серед істотних супутніх для успішної самоєфективності виділяють такі аспекти: ефективне планування часу; схильність до оптимізму; вміння розслаблятися; розуміння своїх емоцій; самоконтроль і позитивний настрій; регулярні прогулянки на природі [66].

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СОЦІАЛЬНИХ РОБІТНИКІВ

2.1. Методики та процедура дослідження особливостей прояву резильєнтності у соціальних робітників

Для більш ґрунтовного аналізу теоретичних положень та визначення особливостей прояву резильєнтності у соціальних робітників на наступному етапі роботи було проведено емпіричне дослідження.

Емпіричне дослідження проходить у *три етапи*.

На початковому етапі дослідження були підібрані методики для визначення особливостей рівня прояву резильєнтності у соціальних робітників.

Практичний етап охоплював основне тестування соціальних робітників.

На завершальному етапі була проведена обробка та аналіз результатів дослідження рівня прояву резильєнтності у соціальних робітників.

Мета емпіричного дослідження – встановити рівень проявів резильєнтності у соціальних робітників та визначити чинники які впливають на рівень прояву даного психологічного феномену

Основні завдання емпіричного дослідження:

1. Встановити рівень прояву резильєнтності у соціальних робітників.
2. Визначити систему чинників, які впливають на рівень прояву резильєнтності у соціальних робітників.
3. Встановити зв'язок між рівнем прояву резильєнтності та чинниками ,які впливають на його прояв у соціальних робітників.

Проаналізувавши *методичний інструментарій* для нашого дослідження ми обрали ряд методик, які найбільш ефективно дають можливість встановити рівень прояву резильєнтності у соціальних робітників.

Так, для *виконання першого завдання (встановити рівень прояву резильєнтності у соціальних робітників)*нами було підібрано основний опитувальник **Шкала Резилієнсу Коннора-Девідсона (CD-RISC-25)** [11].

В цьому дослідженні використовувалась класична форма **Шкали Резилієнсу Коннора-Девідсона (CD-RISC-25)** для дослідження загального рівня резильєнтності у соціальних робітників. Вона була обрана через співвідношення кількості запитань та можливість виявлення внутрішніх факторів, а отже і вивчення внутрішньої її структури і, одночасно, особливостей резилієнсу [41].

Вибрана для дослідження Шкала резилієнсу Коннора-Девідсона є однією з найбільш високо оцінених шкал, через свої психометричні характеристики, які найчастіше використовуються для досліджень резилієнсу методик

Шкала резилієнсу Коннора-Девідсона (Connor & Davidson, 2003) була розроблена як опитувальник для самостійного заповнення, з наголосом на аспект можливості чи здатності до успішного копіngu (справитись) з життєвими труднощами. Для розробки даної шкали використовувались різні теоретичні моделі життєстійкості (цілеспрямованість сильна обов'язковість чи, рішучість) та контроль; Kobasa, 1979), фактори, що захищають від психічних розладів за виявлених тригерів у вигляді несприятливого життєвого досвіду; особиста ефективність адаптивність до змін, почуття гумору та підтримка інших (Rutter, 1985); та позитивне пристосування внаслідок травматичного досвіду, як власне резилієнс (Lyons, 1991). Розглядаючи кількість використаних теорій резилієнс визнано мультимісним конструктом (Connor & Davidson, 2003). Теоретичні засади, У вимірювальну шкалу увійшли теоретичні засади ,які також відображають історію концепту і його мультимісність.

Слід відмітити, що резилієнс як риса досліджувалась (Connor & Davidson, 2003; Oshio et al., 2003; Wagnild & Young, 1993) для визначення особистісних характеристик та специфічних можливостей, що властиві тим, хто може

успішно справитись з дуже стресовою подією в житті, як цитує Oshio et al. (2018).

Цікавим є те, що подібно до відсутності єдності в розумінні концепту, так і нема єдиної думки щодо методик для вимірювання рівня резилієнсу. Автори, Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011) що досліджували і порівнювали між собою властивості існуючих методик визнають, що «золотого стандарту» тесту для вимірювання резилієнсу на момент аналізу (2011) ще немає.

Вона була обрана нами серед інших шкал, завдяки одним з найвищих психометричних характеристикам, поруч зі скороченою версією (CD-RISC 10), яка дозволяє виділити лише 1 шкалу, тобто резилієнс, без урахування додаткових факторів, які виділяються при використанні повної шкали.

Опитувальник CD-RISK-25 було обрано через можливість виділити окремі фактори за допомогою шкали і таким чином дослідити особливості резилієнсу, автори що представляють внутрішню структуру вважають, що ці дані можуть бути корисні для виявлення більш детальних аспектів резилієнсу Campbell-Sills, L., & Stein, M.B.(2007). Автори дослідження (Connor & Davidson, 2003), виділили 5 факторів - виміри – персональна компетентність, високі стандарти, сталість; довіра до своєї інтуїції, толерантність до негативних наслідків, зміцнюючий вплив стресів, позитивне прийняття змін та безпечні стосунки, контроль і духовні впливи, як цитується Salisu, I., & Hashim, N., (2017).

Перший фактор виділений Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003), (запитання 24, 12, 11, 25, 10, 23, 17, 16) відображає переконання у власній компетентності, високі стандарти і наполегливість. Відомо, цей фактор становить найбільший відсоток дисперсії, як цитує Cassidy, S. (2016). Другий фактор (містить запитання 20,18,15,6,7,19,14) – віра в свою інтуїцію, толерантність до негативного афекту, та зміцнюючий вплив стресу, за Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Третій фактор (запитання – 1,4,5,2,8) відображає позитивне прийняття зміни та близькі стосунки. Четвертий фактор(запитання

22,13,21) пов'язаний з контролем. П'ятий фактор за Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003 (питання 3, 9) пов'язаний з впливом. Ці докладні дані ми наводимо у зв'язку з тим, що також досліджуємо вплив віку та стажу роботи на рівень розвитку резильєнтності у соціальних робітників.

Шкала стійкості Коннор-Девідсона (CD-RISC-25) є самокерованою шкалою, що містить 25 елементів, що демонструють хороші психометричні властивості. Кожен елемент шкали оцінюється по 5-бальній системі, де 0 означає "ніколи", а 4 - "майже завжди". Можливі відповіді вибираються з наступного набору: 0 – Ніколи, 1 – Зрідка, 2 – Іноді, 3 – Часто, 4 - У більшості випадків. Можливий результативний бал може бути в діапазоні від 0 до 100.

0= повністю невірно

1= зрідка вірно

2= вірно час від часу

3= часто вірно

4 = вірно майже у всіх випадках.

Більш високі бали є індикатором більш високого рівня резильєнтності. Межі рівнів: 0-33 низький; 34-67 середній; 68-100 високий.

З метою виконання другого завдання (визначити чинники, які впливають на рівень прояву резильєнтності у соціальних робітників) нами було підібрано три опитувальники:

– Опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9);

– САН (Самопочуття, Активність, Настрій);

–Тест життєстійкості Сальваторе Мадді.

2. Опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9), перекладений на українську Українським Інститутом Когнітивно-Поведінкової терапії [22].

Мета дослідження: виявлення рівня психічного здоров'я, симптомів депресії. Депресія – один із найпоширеніших психічних розладів, який негативно впливає на самопочуття людини, її здатність справлятися з

побутовими справами. За даними ВООЗ, понад 264 млн осіб у світі хворіють на депресію. Вона також є головною причиною втрати працездатності. Депресія характеризується часто пригніченим настроєм, зниженою зацікавленістю в справах, які раніше приносили задоволення, втратою або збільшенням ваги, проявами безсоння чи надмірної сонливості. У деякому випадку можуть з'являтися суїцидальні думки. Діагностувати депресію може лише лікар. Даний опитувальник PHQ-9 є складеним з 9 пунктів-питань модулем щодо вивчення важкості симптомів депресії, є частиною великого опитувальника про стан здоров'я, Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. (2001). Цей опитувальник не спрямований на встановлення діагнозу, проте його результати можуть вказати на необхідність звернутися до лікаря. Великий депресивний розлад діагностується, якщо 5 або більше з 9 симптомів, що є одночасно критеріями, присутні у більше ніж половині днів протягом останніх двох тижнів. Обов'язковим є симптом зниження настрою. В кожному запитанні респондент отримує від «0» («зовсім не турбували») до «3» балів («майже щоденно»), в сумі від 0 до 27. Додаткове питання «Якщо Ви відповіли позитивно на деякі пункти, оцініть, наскільки важко Вам було працювати, займатись домашніми справами або взаємодіяти з іншими людьми через ці проблеми?» не було включене в наше дослідження, оскільки не входило в предмет дослідження.

Оцінка тяжкості депресії проводиться за підрахунком суми балів опитувальника (PHQ-9), що дозволяє припустити ознаки депресії:

- 0-4 Депресія відсутня (немає ознак депресії);
- 5-9 Депресія легка (є незначні ознаки депресії)
- 10-14 Депресія помірна (є ознаки депресії)
- 15-19 Депресія середньої тяжкості (перенаправлення до лікаря)
- 20-27 Депресія тяжка (негайне перенаправлення до лікаря)

Мета включення в дане дослідження – скринінг симптомів великого депресивного розладу, як такого, що має зв'язок між рівнем резильєнтності і психічним здоров'ям(опосередковано через виявлення симптомів депресії).

САН (Самопочуття, активність, настрій) [30]. Мета методики: експрес оцінка самопочуття, активності і настрою.

Це методика, яка містить 30 пар слів, що відображають досліджувані особливості психоемоційного стану (самопочуття, настрої, активність). Тест САН являє собою перелік різних висловлювань, які характеризують ці три показники й виступають у ролі індикаторів функціонального стану. Її досить часто використовують у прикладних дослідженнях для оцінки психічного стану пацієнтів, психоемоційних реакцій на навантаження, виявлення індивідуальних особливостей та інше.

Під час виконання тесту досліджуваний повинен порівнювати свій стан з кожною ознакою, яка ранжується за семибальною шкалою. Функціональний стан визначається за усередненими бальними оцінками за кожною категорією ознак і характером співвідношень між ними. Самооцінка вважається визнаним методом оцінки психофізіологічного (функціонального) стану людини.

Тест життєстійкості Мадді [33]. Мета дослідження: виявити рівень життєстійкості систему переконань про себе, світ, відносини з ним, які дозволяють витримувати та ефективно долати стресові ситуації.

Цей тест в якому представлено 45 питань, на які потрібно дати відповідь від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «швидше ні, ніж так» - 1 бал, «швидше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали). За допомогою даної методики можна діагностувати життєстійкість, тобто здатність людини витримувати і протистояти стресовій ситуації, при цьому зберігаючи витривалість і баланс, не знижуючи рівень успіху своєї діяльності. А також ця методика включає в себе три шкали: 1) залучення, 2) контроль, 3) прийняття ризику. Отримані результати порівнюються із нормативними значеннями.

Отже, завдяки методичному інструментарію ми можемо приступити до дослідження даної проблеми і на основі отриманих результатів зробити інтерпретацію. Результати методик були оброблені за допомогою методів математико-статистичної обробки даних (метод ранжування, кореляційний аналіз).

Отримані дані піддавались статистичному аналізу з наступною якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням.

Характеристика вибірки за двома складовими: віковий компонент і стаж роботи респондентів (табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Характеристика вибірки

Критерій	Підкритерій	%
вік	30-39	
	40-49	
	50-60	
стаж	0-10	
	11-20	
	Більше 20 років	

Емпіричне дослідження проводилося в 2025 році на базі КУ «Центру надання соціальних послуг» Липоводолинської селищної ради. У дослідженні приймало участь 37 соціальних робітників.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву у резильєнтності соціальних робітників та чинників, які впливають на його розвиток.

Дослідження особливостей прояву резильєнтності у соціальних робітників передбачало проведення опитування, спрямованого на виконання двох завдань, які дозволяють встановити рівень прояву резильєнтності у соціальних робітників та визначити чинники, які впливають на прояв резильєнтності у соціальних робітників. Розпочнімо з ***встановлення рівня прояву резильєнтності у соціальних робітників.***

Аналіз встановлення рівня прояву резильєнтності у соціальних робітників розкрито такими питаннями: визначення рівня прояву резильєнтності, визначення переважаючих складових резильєнтності: стресостійкості, життєстійкості, самоефективності.

З метою *визначення рівня прояву резильєнтності у соціальних робітників* нами було проведено дослідження за **Шкалою резилієнсу Коннора-Девідсона (CD-RISC-25)**.

Завдяки даній методиці нами було досліджено рівень резильєнтності.

Отримані результати за шкалами представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл даних у % за рівнями за методикою «Шкала резильєнсу Коннора-Девідсона»

Рівень	у %
Високий	67, 6
Середній	32, 4
Низький	0

За отриманими результатами ми бачимо, що у 32,4% респондентів переважає середній рівень резильєнтності, а це означає, що вони посередньо

стійкі до нових стресових ситуацій. Вони частково впевнено відчують себе, а тому інколи вагаються у прийнятті рішення, коли відчувається щось нове. Не завжди мають здатність вистояти, зміцнити і психологічно зрости, що необхідно для відновлення після складних життєвих негараздів або катастроф.

У іншій частини досліджуваних, а саме у 67,6 % переважає високий рівень резильєнтності. Це означає, що вони мають високу здатність до відновлення, зміцнення, вони добре пристосовуються до стресових ситуацій та негараздів. У них висока здатність до динамічної адаптації й саморегуляції у важких життєвих ситуаціях, що стає можливою завдяки механізму управління власними ресурсами – емоційною, мотиваційно-вольовою, когнітивною сферами в контексті соціальних, культурних норм та умов середовища.

Слід відмітити, що низького рівня резильєнтності у даної групи респондентів не виявлено. Це пов'язане з тим, що резильєнтність – це психологічний ресурс особистості з подолання стресу та адаптації після травмуючої ситуації що забезпечує її повноцінне функціонування та здатність до стресостійкості, життєстійкості що стає складним випробуванням в умовах війни. Усвідомлення реальності військового стану, взаємодія з реальністю та з оточуючими, самовизначення, залучення необхідних ресурсів для збереження власного життя, тривалий процес подолання негативних наслідків війни і це все є причиною емоційного вигорання. Графічно результати представлені на рис. 2.1.

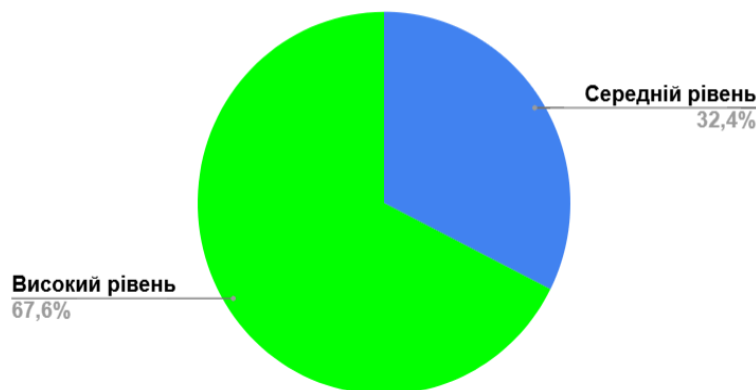


Рис. 2.1. Групові результати визначення рівня резильєнтності у % за методикою «Шкала резильєнсу Коннора-Девідсона»

За отриманими результатами дослідження вік респондентів в нашому випадку суттєво не впливає на загальний рівень резильєнтності, адже виявлено середній і високий рівень резильєнтності респондентів в усіх вікових категоріях. Слід відмітити, що кількісні показники між середнім і високим рівнем резильєнтності в двох категоріях (30-39 років) та (40-49 років) респондентів розподілилися майже рівномірно, а в категорії (50-60 років) кількісний показник високого рівня резильєнтності значно перевищує показники середнього. Рівень резильєнтності респондентів категорії (50-60 років) вирізняється вищими кількісними показниками.

Це говорить про здатність респондентів категорії (50-60 років) в умовах війни характеризуватися резильєнтністю особистостей соціальних робітників, які здатні витримувати, протистояти та відновлюватися протягом життя, мати цінний життєвий досвід, що є важливою умовою збереження психічного та фізичного здоров'я.

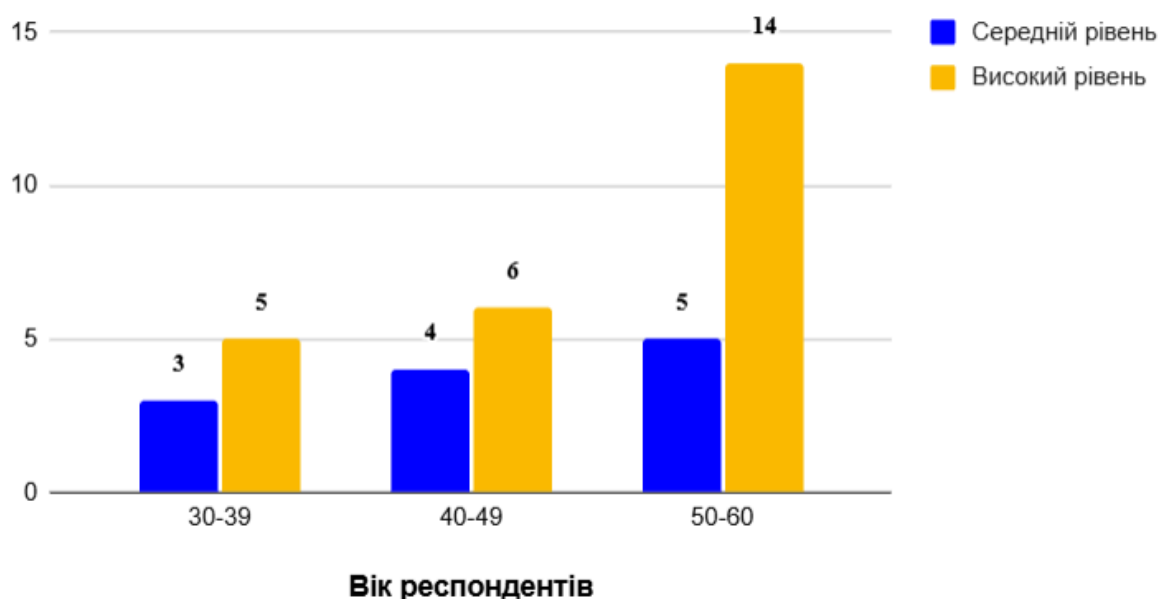


Рис. 2.2 Кількісний розподіл високого та середнього рівнів резильєнтності за віком респондентів

Розглянемо кількісний розподіл високого та середнього рівнів резильєнтності враховуючи стаж роботи респондентів.

Слід відмітити, що респонденти які мають стаж роботи до 10 років мають вищі кількісні показники по двох рівнях резильєнтності середньому та високому, а опитувані, які працюють від 11 до 20 років вирізняються вищим кількісним показником високого рівня резильєнтності. Цікаві результати слід відмітити за шкалою резильєнтності респондентів які працюють більше 20 років. За результатами представленими на Рис.2.3 ми бачимо, що чим більший стаж роботи респондентів, тим нижча резильєнтність



Рис. 2.3. Кількісний розподіл високого та середнього рівнів резильєнтності за стажем роботи респондентів

Наступний крок – аналіз чинників, які впливають на рівень прояву резильєнтності у соціальних робітників таких як: виявлення рівня стресостійкості (рівня психічного здоров'я); визначення рівня життєстійкості (залученість, контроль, прийняття ризику) визначення самоефективності (оцінка самопочуття, активності і настрою).

Досліджуючи рівень психічного здоров'я у соціальних робітників, ми проводили опитування за допомогою методики «Опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9)» [22]. За результатами цієї методики ми отримали такі результати. Результати за шкалами представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

**Розподіл даних у % за рівнями за методикою
«Опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9)»**

Тяжкість	у %
Відсутня	8,1
Легка	62,2
Помірна	13,5
Виражена	16,2

За отриманими результатами вище ми бачимо, що у 13,5% та 62,2% виявлено ознаки помірної та легкої депресія, а отже актуальний рівень психічного здоров'я респондентів на даний період потребує певної уваги до самопочуття. В першу чергу треба звернути увагу на психологічний стан: пригнічений настрій, що характеризується втратою інтересу та задоволення від діяльності, певне зниження енергії та активності, складність у прийнятті рішення зниження самооцінки та впевненості в собі, сонливість та стомлюваність.

Це може бути спричинено зовнішніми негативними чинниками, соціальною нестабільністю, особистими відносинами в сім'ї, проблемами з рідними чи колегами, підвищеним рівнем стресу та, хворобами чи сильною стомлюваністю. А також важливим фактором є соціальна ізоляція – відсутність довірливих стосунків з рідними, соціальних контактів з оточуючими, дефіцит емоційної підтримки.

За результатами дослідження стану здоров'я респондентів виявлено, що

16,2 % з них мають ознаки вираженої депресії. Цей стан характеризується занепокоєнням, нервозністю, дратівливістю, коливанням настрою, нападами смутку та думками про сенс життя.

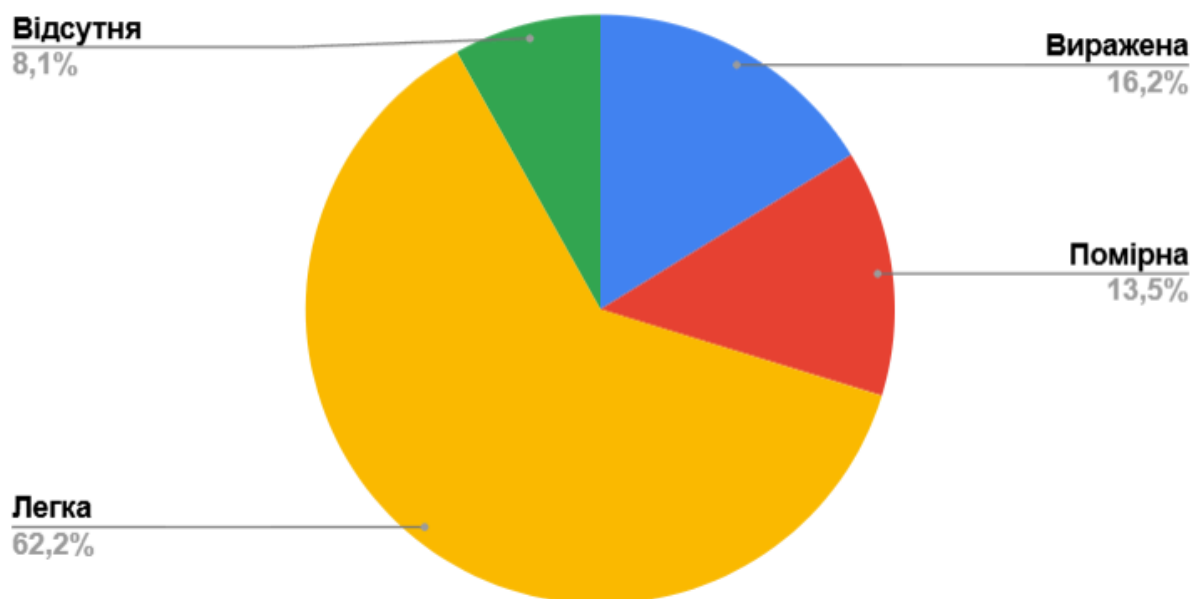


Рис. 2.4. Відсоткові показники рівня здоров'я (JPYFRB LTGHTCS) соціальних робітників за методикою «Опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9)»

Аналіз результатів, отриманих у ході проведеного дослідження, дає підстави стверджувати, що однією з найважливіших якостей, яку повинен розвивати кожен фахівець роботи з людьми, а саме – соціальний робітник, є резильєнтність і її головні складові.

Стресостійкість та життєстійкість є стійкими багатовимірними властивостями, які забезпечують мужність та мотивацію людини перетворити складні ситуації на можливості зростання, а також здатність залишатися здоровим та здійснювати високоефективну діяльність, незважаючи на високий рівень стресу [1].

Тож наступним завданням нашого дослідження буде визначення особливостей психоемоційного стану респондентів, а саме стану самопочуття, настрою, активності (табл.2.4).

Таблиця 2.4.

**Розподіл даних у % за методикою
«САН: Самопочуття, Активність, Настрій»**

Шкали	Рівень		
	Низький	Середній	Високий
Самопочуття	10,81	13,51	75,68
Активність	16,21	16,22	67,57
Настрій	5,41	13,51	81,08

За результатами дослідження виявлено високий рівень активності у 67,6% респондентів, самопочуття у 75,7% опитаних, настрою у 81,1% соціальних робітників. Високі показники говорять про відчуття людиною власної значущості і цінності, про високу мотивації до реалізації, лідерську позицію в поведінці, що дозволяє соціальним робітникам продуктивно долучатися до різних професійних задач. Високі показники в самопочуття, активності, настрою, відображають здатність здійснювати контроль над собою в стресових, екстремальних ситуаціях і ефективно володіти ситуацією та прийти на допомогу, на протипагу впаданню в стан безпорадності.

На основі отриманих результатів ми бачимо, що за шкалою «самопочуття» у 10,8 % респондентів переважає низький рівень, а це означає, що рівень фізіологічної та психологічної комфортності порушений. Самопочуття не є достатньо хорошим, вони мають відчуття дискомфорту. Це може вплинути на розумову, фізичну, емоційна та поведінкова здатність адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів.

За шкалою «активність» у 16,2% переважає низький рівень. Сьогодні

зовнішні чинники вплинули на розвиток синдрому професійного вигорання соціальних робітників. Саме це пояснює низькі показники активності: фізичної, емоційної, активність свідомості, особистості. Прояви недостатньої активності можуть бути пов'язані з особистісними особливостями, темпераментом, взаємодією в родині та в колективі. Саме у взаєминах вони не проявляють ініціативу чи інтерес і займають більш пасивну позицію. У сучасному суспільстві відбуваються непередбачувані складні події і зміни. Отже умови ризиків та невизначеність майбутнього викликає у більшості респондентів стан емоційного виснаження, відсутності довірливих взаємин з однолітками, невизначеності соціальної позиції у колективі, несформованості ціннісних орієнтацій, планів на майбутнє. За шкалою «настрій» тільки у 5,4% переважає низький рівень, а отже, вони мають досить нестійкий стан щодо наслідків, які несуть за собою події. Опитувані з низькими показниками настрою характеризуються песимістичним відношенням до життя, переконані, що їх переслідують невдачі, звинувачують себе в бідах і невдачах й частіше впадають у тривожний та депресивний стан.

Середній рівень самопочуття і настрою мають 13,5% респондентів, тоді як показники середнього рівня активності спостерігаються у 16,2% респондентів.

Графічно результати представлені на рис. 2.5.

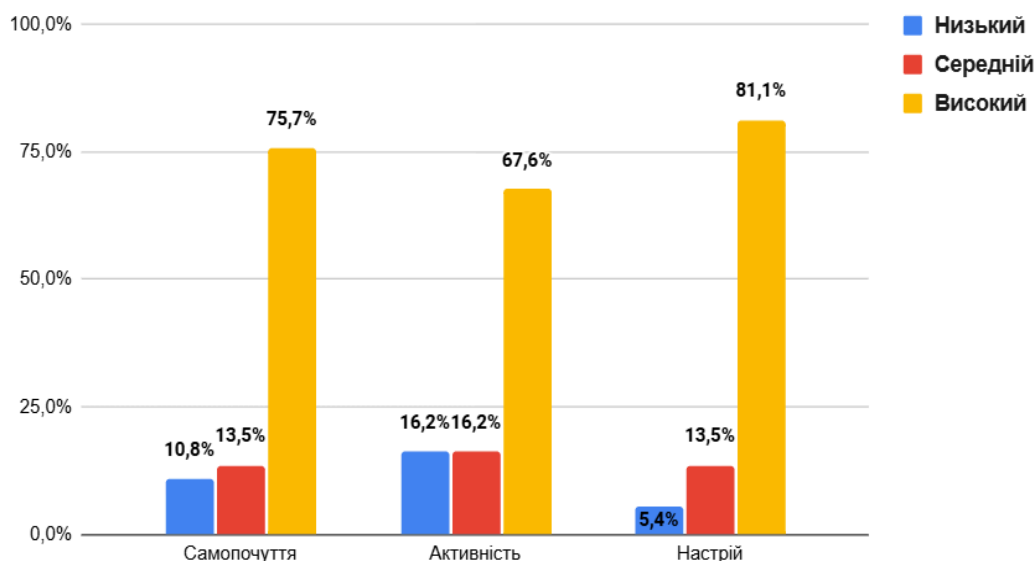


**Рис. 2.5 Відсотковий розподіл за методикою САН
(самопочуття, активність, настрій)**

Останньою методикою дослідження було використано «Тест життєстійкості С. Мадді». Результати представлені на рисунку 2.6.

Дослідження С. Мадді [33] продемонструвало структуру установок і умінь, що сприяють перетворенню ситуації стресу на ситуацію прояву своїх можливостей, а також визначило, що життєстійкість - особистісна характеристика, яка є загальним станом психічного здоров'я людини та відображає три життєві установки: залучення, впевненість у можливості контролю за подіями, а також готовність до ризику. За результатами тестування 32,4% респондентів мають середній рівень і 67,6% мають високий рівень життєстійкості.

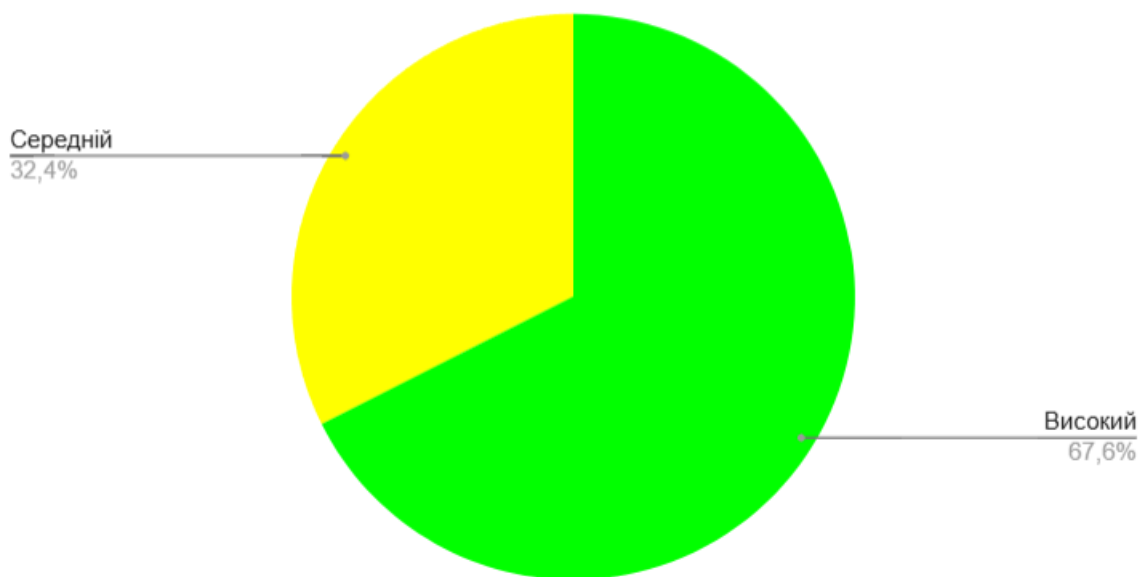


Рис. 2.6. Відсотковий розподіл рівнів життєстійкості соціальних робітників

За результатами тестування 32,4% респондентів мають середній рівень і 67,6% мають високий рівень життєстійкості.

За шкалою «життєстійкості» середній і високий рівні свідчать про вираженість вимірюваних показників. За шкалою «життєстійкості» у 67% високий рівень і 32,4% переважає середній рівень, а це означає, що респонденти мають певну систему переконань про себе, про світ та відносини з ним. Тому вміють справлятися з проблемами, тим самим перешкоджають виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях, а також стійко переносять стреси та сприймають їх як менш значущі.

Слід зупинитися на виявлених ключових компонентах життєстійкості: ми можемо зробити висновок, що соціальний працівник з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної життєвої позиції та професійної діяльності. Наступним значущим компонентом є контроль здатність особистості, що дає можливість їй самій обирати власну діяльність, свої шляхи вирішення життєвих проблем та професійних завдань. І останнім важливим компонентом життєстійкості є прийняття ризику, в основі якої лежить ідея розвитку через активне отримання знань та досвіду, що дає змогу діяти навіть за відсутності певних гарантій успіху, приймаючи ризики і та життєві виклики.

Розглянемо відсотковий розподіл рівнів життєстійкості соціальних робітників, результати розміщені в Рисунку 2.7.

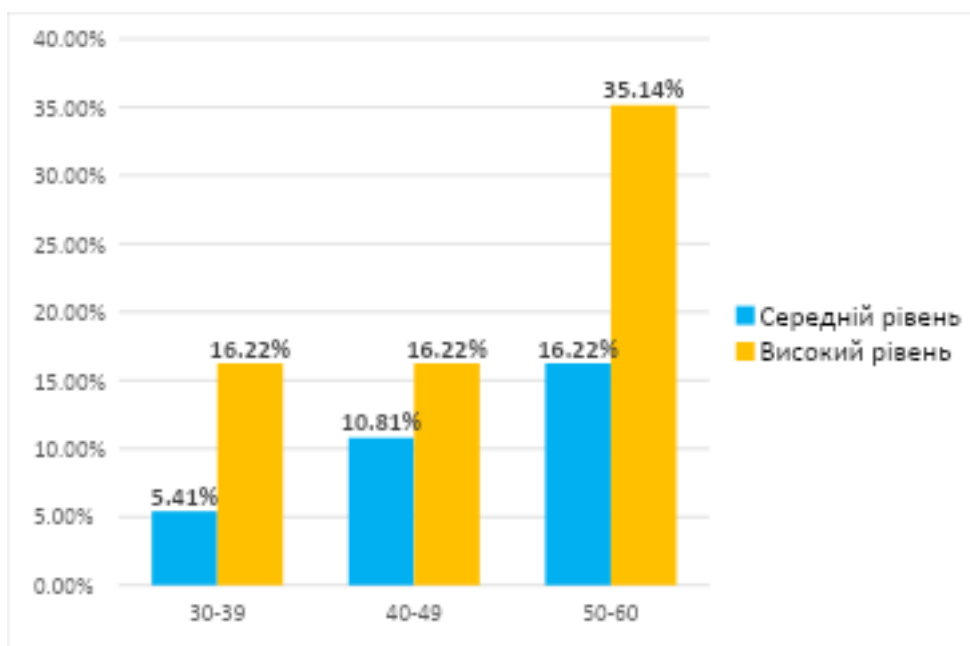


Рис. 2.7. Відсотковий розподіл рівнів життєстійкості соціальних працівників за віком

За результатами нашого дослідження виявлено, що кожна з досліджуваних вікових груп, в умовах сьогодення, має різні психологічні особливості життєстійкості. Так респонденти 50-60 років мають найвищі показники життєстійкості. Це зумовлено тим, що для соціальних робітників в наш час особливо важлива життєстійкість, як система переконань про себе, про світ та про відносини зі світом, яка включає в себе три відносно автономні компоненти: залученість, контроль та прийняття адже ці якості, від яких залежить психологічна стійкість, стратегії подолання стресу, здатність прийти на допомогу іншим в різних соціальних стресогенних ситуаціях. За результатами дослідження визначено що в інших обстежуваних вікових групах 30-39 років і 40-49 по показники високого рівня збігаються, а по середньому рівню життєстійкості суттєвих відмінностей не спостерігається.

Отже, показники життєстійкості більш виражені у респондентів віком 50-60 років, що говорить про здатність соціальних робітників адаптуватись, а респонденти вікових груп 40-49 та 30-39 мають середній рівень життєстійкості

що пояснює здатність долати та переживати стресогенні ситуації, а нам дає перспективу в подальшій розробці та впровадженні програм і заходів, спрямованих на підвищення стійкості особистості до дії стресогенних факторів.

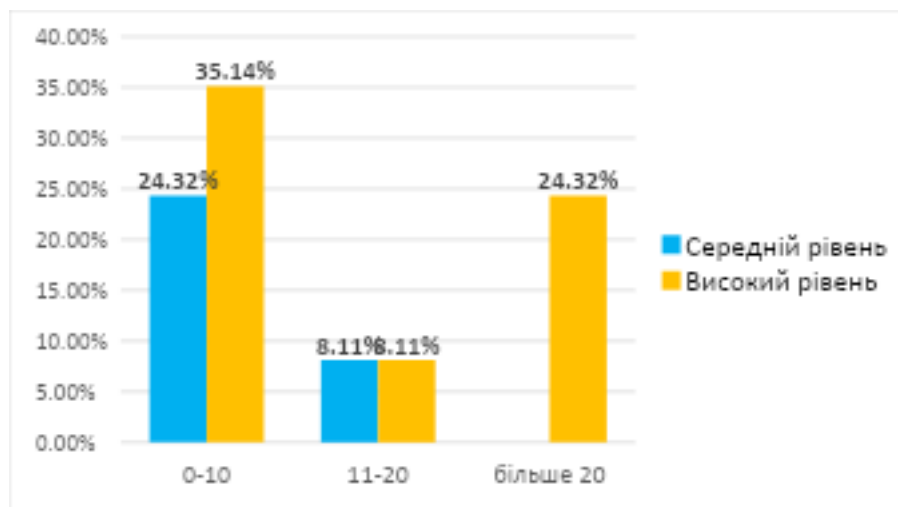


Рис. 2.7. Відсотковий розподіл рівнів життєстійкості соціальних працівників за стажом роботи

Розглянемо показники життєстійкості відповідно до стажу роботи соціальних робітників. За результатами дослідження виявлено, що респонденти, які мають стаж роботи до 10 років мають найвищі показники життєстійкості, що говорить про життєстійкість в нашому випадку, як особистісну якість, котра пом'якшує дію сильного стресу та розвиває здатність розвивати її протягом всього життя. Це підтверджується результатами показників життєстійкості респондентів які працюють від 11 до 20 років показники середнього і високого рівня мають однакові процентні показники, що дає підтвердження нашого припущення: життєстійкість формується протягом усього життя і в стресовий момент мобілізує необхідні ресурси та копінг-стратегії особистості. Розглянувши розподіл рівнів життєстійкості по стажу роботи соціальних робітників ми бачимо що респонденти, які працюють у соціальній сфері більше 20 років мають виключно високий рівень життєстійкості, але він нижчий, ніж у групі респондентів, яка має стаж роботи до 10 років.

Тому в дослідженні використовується саме поняття життєстійкості, як міри здатності особистості соціального робітника тримати високу опірність стресам, зберігаючи при цьому психофізичне благополуччя, здійснюючи пошук шляхів забезпечення успішного функціонування та підвищення безпеки своєї праці. Завдяки дослідженню ми виявили тенденцію, що життєстійкість, як особистісна характеристика та її головні компоненти впливають на ефективність професійної діяльності соціальних робітників та їх здатність професійно зростати. Але за результатами дослідження життєстійкість та її компоненти не корелюють з резильєнтністю.

З метою встановлення зв'язку між рівнем прояву резильєнтності та чинниками, які впливають на рівень прояву резильєнтності соціальних робітників та чинниками ми використали метод рангової кореляції r_s Спірмена. Розрахунок відбувався за допомогою онлайн-калькуляторів (див. Додаток А, Б).

Слід зазначити, що рівень прояву резильєнтності є змінна А, а рівень прояву чинників буде змінна Б. За результатами дослідження встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем прояву резильєнтності та такими чинниками, як шкала «Самопочуття» та шкала «Настрій» за методикою «САН» [30]. У свою чергу, слід зазначити, що не було виявлено статистично значущого зв'язку між рівнем прояву резильєнтності та життєстійкістю за «Тестом життєстійкості С. Мадді», [33] резильєнтністю та рівнем здоров'я соціальних робітників за методикою «Опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9)» соціальних робітників (табл. 2.4).

Таблиця 2.5

Результати визначення зв'язку між рівнем резильєнтності та чинниками, які впливають на його прояв соціальних робітників

	Чинники, які впливають на рівень резильєнтності
--	--

	<i>Самопочуття</i>	<i>Настрій</i>	<i>Життєстійкість , показники здоров'я</i>
Рівні резильєнтності	$r_s = 0.3357$	$r_s = 0.4638$	Не виявлено

r_s - емпіричне значення

Критичне значення для N=37

N	p	
	0.05	0.01
37	0.421	0.325

2.3. Психологічні рекомендації для розвитку резильєнтності у соціальних робітників.

Резильєнтність особистості — це здатність людини до відновлення після стресових і травмувальних ситуацій за допомогою особистісних ресурсів до стану, який був до стресу. Тобто не адаптуватися під нові реалії, а повернутися до попереднього звичного життя без втрат для фізичного та психічного здоров'я. Розвиток резильєнтності є складним і особистісним процесом, що включає поєднання внутрішніх і зовнішніх ресурсів, і не існує універсальної формули, щоб стати більш стійким. У практичному посібнику представлено модель резильєнтності особистості, яка є системою її стійких позитивних рис, що сприймається як ресурс особистості, що сприяє успішному поверненню людини до нормального психічного та фізичного стану після стресових і травматичних подій [38].

Під час дослідження обгрунтовано роль резильєнтності в сучасних надзвичайних умовах. Ознайомлення з матеріалами програми «Тренінгу наративної компетентності як чинника розвитку резильєнтності особистості» (К. Гуцол) та «Особистісно орієнтованого тренінгу розвитку резильєнтності особистості» (О. Чиханцова) [38], які спрямовані на знаходження шляхів активного вирішення проблем за рахунок розуміння та розвитку особистісних ресурсів резильєнтності особистості, дають зрозуміти, що тренінг як системи комплексних розвивальних впливів відіграє важливу роль у підвищенні рівня резильєнтності особистості. Тренінг є складовою комунікативної компетентності особистості в умовах невизначеності і забезпечує набуття умінь та навичок, досвіду пошуку ефективних шляхів розв'язання певних особистих та професійних завдань. Це дає можливість застосувати систему комплексних розвивальних впливів по підвищенню рівня сформованості професійної компетентності, що сприятиме розвитку здатності соціальних робітників до самопроектування як вагомого ресурсу резильєнтності. На основі отриманих результатів експериментального дослідження можливо сформулювати методичні рекомендації фахівцям із соціальної роботи щодо розвитку резильєнтності:

1) Варто організувати своє робоче місце таким чином, щоб усі необхідні речі для роботи перебували в зручному для вас місті: ті, які використовуються часто, – на видноті; а усі інші – заховані далі. Це затишне та безпечне місце.

2) Необхідно планувати свою роботу на наступний день, на тиждень та на місяць для того, щоб реально розподілити робоче навантаження та не відкладати важливі справи на останній день. (Використовуючи паперові щоденники та програми мобільних телефонів

3) Варто пояснити близьким та друзям, що краще не дзвонити Вам у робочий час без вагомих причин, щоб не відволікати Вас від виконання ваших трудових обов'язків.

4) У випадку хвороби необхідно звертатися до лікаря та брати лікарняний. Якщо Ви хворий, Ви не тільки можете заразити колег та клієнтів, але і робити помилки при виконанні професійних завдань.

5) Необхідно проходити регулярні медичні огляди та робити щеплення, щоб у майбутньому без вагомих причин не переживати із приводу зараження інфекційними захворюваннями від клієнтів.

6) Варто дотримуватися постійного режиму дня. Спати не менше 8 годин на добу для відновлення сил, щоб мати змогу ефективно виконувати завдання трудової діяльності.

7) Для підтримки імунітету та позбавлення фізичної та психологічної втоми рекомендується регулярні загартовування, відвідування сауни чи бані

8) Для зняття напруги наприкінці трудового дня можна застосовувати розслаблюючий масаж із використанням ароматичних масел, приймати ванни із морською сіллю.

9) Важливим є раціональне харчування. Потрібно випивати не менше двох літрів води. Здорове харчування безпосередньо впливає на добре самопочуття та емоційний стан, що, у свою чергу, допомагає справлятися із різноманітними стресорами.

Рекомендації щодо психологічного напрямку розвитку стресостійкості:

1. Регулярно виконувати вправи на активізацію та розвиток пам'яті, уваги, мислення та уяви. Для цього можна використовувати різні групові ігри (Мафія, Монополія, Шкідник, Уно, Крокодил та ін.).

2. Намагатися вдосконалювати вміння розуміти та адекватно інтерпретувати емоційні стани тих, хто оточує, розвивати емпатію, формувати вміння адекватно сприймати оточення, чутливість до вербальних і невербальних засобів, виражати і корегувати свої емоційні стани у міжособистісній взаємодії.

2) Розвивати навички надання, пошуку та сприйняття соціальної підтримки із боку колег, сім'ї, друзів та інших осіб.

3) Тренувати навички самоконтролю, розуміти відповідальність за результати своєї діяльності.

4) Формувати адекватну прогностичну самооцінку за рахунок розвитку рефлексивних здібностей у взаємодії із близькими, колегами та клієнтами.

5) Розвивати когнітивну оцінку та адекватне сприйняття проблемної ситуації завдяки аналізу минулого досвіду ефективного розв'язання подібних проблем.

6) Розвивати комунікативну компетентність та тренувати навички конструктивної взаємодії із колегами та клієнтами, бути уважними до вербальних та невербальних проявів поведінки оточення та правильно їх інтерпретувати.

З метою розвитку резильєнтності у соціальних робітників їх особистісного та професійне зростання була розроблена **Тренінгова програма для соціальних робітників на тему: «Розвиток резильєнтності»** (Додаток В), [10] основними завданнями якої є:

- 1) Сприяти усвідомленню розвитку резильєнтності;
- 2) Сформувати навички саморегуляції психоемоційних станів та конструктивної взаємодії з оточуючими;
- 3) Навчити прийнятним способам зняття психоемоційного напруження;
- 4) Мотивувати до самоєфективності;

ВИСНОВКИ

Протягом останніх десятиліть зарубіжні науковці продовжують вивчати та формулювати теоретичну, емпірично доказову базу концепції резильєнтності (D. Fletcher, C. Folke, A. Masten, та багато ін.) [50; 51; 59]. Напрацювання науковців в дослідженні психологічного феномену дали можливість створити емпіричну базу та теоретико-методичні моделі з детальним описом їх практичного застосування (K. Bolton, A. Masten та ін.) [46; 58].

У сучасній психології особливої актуальності набирає пошук особистісних характеристик, що сприяють успішній адаптації до подолання життєвих ситуацій: стійкість особистості (В. Чудновський, В. Марищук, К.

Платонов, Б. Вяткін та ін.), особистісно-адаптаційний потенціал (А. Маклаков), життєстійкість (С. Кобейса, С. Мадді, Д. Кутелія, О. Березкіна, Т. Наливайко та ін.). С. Ках, Д. Хошаба-Мадді. Вітчизняним дослідником Е. Грішиним здійснено стислий огляд сучасного психодіагностичного інструментарію для вивчення резилієнтності та виокремлено основні підходи до аналізу сутності цього феномена [7].

Однією з найважливіших якостей, яку повинен розвивати кожен фахівець роботи з людьми, а саме – соціальний робітник є резильєнтність. Розвивати цю якість особливо важливо в умовах військового стану, адже професія соціального робітника насичена багатьма стресогенами, серед яких такі, як соціальні оцінка, невизначеність, повсякденна рутинна тощо. Характерні прояви в межах виконання професійних вимог включають різні фактори: роздратованість, підвищена тривожність, виснаженість, і це лише частина аспектів, які є причиною емоційного вигорання у цій важкій професії.

Проблема резильєнтності є предметом дослідження в таких важливих галузях як: медицина, психологія, соціологія та соціальна робота. Тема резильєнтності привертала увагу з метою вивчення внутрішнього потенціалу особистості та визначення шляхів і напрямків психотерапевтичної допомоги.

Загалом, феномен резильєнтності в психології розглядається на трьох рівнях: як особистісна риса або здатність, як процес і як адаптаційний захисний механізм особистості. Це особливо важливо для соціальних робітників і особливо в умовах воєнного конфлікту. Тому важливим завданням соціальних робітників є формування та розвиток їх резильєнтності, що допоможе їм стати більш стійкими в професійній діяльності незважаючи на складні життєві ситуації та умови праці.

Разом з тим, слід відмітити, що враховуючи об'єм наукових напрацювань у сфері розвитку резильєнтності соціальних працівників мало наукових праць націлено на тематику розвитку резильєнтності особистості соціального

робітника в сфері надання соціальних послуг. Адже щоб забезпечити якісне надання соціальної допомоги, соціальним робітникам спершу треба подбати про власні внутрішні опори та ресурси. Високий ступінь сформованості резильєнтності допомагає соціальним робітникам уникнути негативного впливу зовнішніх та внутрішніх факторів, а також сприяє психологічному благополуччю [3].

Дослідження особливостей прояву резильєнтності у соціальних робітників передбачало проведення опитування, спрямованого на виконання двох завдань, які дозволяють встановити рівень прояву резильєнтності у соціальних робітників та визначити чинники, які впливають на прояв резильєнтності у соціальних робітників. [4].

Дослідження проводилось на базі КУ «Центру надання соціальних послуг» Липоводолинської селищної ради. У дослідженні брали участь 37 соціальних робітників центру, віком від 30 до 60 років.

Аналіз встановлення рівня прояву резильєнтності у соціальних робітників розкрито такими питаннями: визначення рівня прояву резильєнтності, визначення переважаючих складових резильєнтності: стресостійкості, життєстійкості, самоефективності.

З метою визначення рівня прояву резильєнтності у соціальних робітників нами було проведено дослідження за **Шкалою резилієнсу Коннора-Девідсона (CD-RISC-25)**.

За отриманими результатами ми виявили, що у 32,4% респондентів переважає середній рівень резильєнтності, а це означає, що вони посередньо стійкі до нових стресових ситуацій. Вони частково невпевнено відчують себе, а тому інколи вагаються у прийнятті рішення, коли відчувається щось нове. Можливо також ці опитувані не завжди мають здатність вистояти, зміцніти і психологічно зрости, що необхідно для відновлення після складних життєвих негараздів або катастроф.

У іншій частині досліджуваних, а саме у 67,6 % переважає високий рівень резильєнтності. Це означає, що вони мають високу здатність до відновлення, зміцнення, вони добре пристосовуються до стресових ситуацій та негараздів. У цих респондентів висока здатність до динамічної адаптації й саморегуляції у важких життєвих ситуаціях, що стає можливим завдяки механізму управління власними ресурсами – емоційною, мотиваційно-вольовою, когнітивною сферами в контексті соціальних, культурних норм та умов середовища.

Слід відмітити, що низького рівня резильєнтності у даній групі респондентів не виявлено. На нашу думку, це пов'язане з тим, що резильєнтність – психологічний ресурс особистості з подолання стресу та адаптації після травмуючої ситуації, що забезпечує її повноцінне функціонування та здатність до стресостійкості, життєстійкості, особливо в умовах війни. Усвідомлення реальності військового стану, необхідність взаємодії з довкіллям та іншими людьми, пошук власного шляху, мобілізація ресурсів для збереження життя, а також тривалий процес подолання психологічних наслідків війни — усе це спричиняє емоційне виснаження.

З метою визначення чинників, що впливають на рівень вираженості резильєнтності у соціальних працівників ми провели опитування за допомогою методики «Опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9)» [22]; визначення особливостей психоемоційного стану респондентів а саме стану самопочуття, настрою, активності – Методика «САН» [30]; методикою дослідження феномену життєстійкості було використано «Тест життєстійкості» С. Мадді [33].

За результатами дослідження встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем прояву резильєнтності та такими чинниками, як шкала «Самопочуття» та шкала «Настрій» за методикою «САН». У свою чергу, слід зазначити, що не було виявлено статистично значущого зв'язку між рівнем прояву резильєнтності та життєстійкістю за «Тестом життєстійкості» С. Мадді, ,

резильєнтністю та рівнем здоров'я соціальних робітників за методикою «Опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9)».

Отже, тема ментального здоров'я особистості соціального робітника залишається актуальною та потребує подальшого більш глибокого наукового дослідження. Вивчення резильєнтності є важливим, ще й тому, що розуміння людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах може допомогти фахівцям з психічного здоров'я розробляти спеціальні психотехнології для психопрофілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості; розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації тощо.

З метою розвитку резильєнтності у соціальних робітників їх особистісного та професійне зростання була розроблена **Тренінгова програма для соціальних робітників на тему: «Розвиток резильєнтності»** (Додаток В).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-методич. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
2. Байкалова Н. Як психологічно допомогти собі та іншим під час війни. URL: <https://www.work.Ua/articles/expert-opinion/2862/>
3. Балахтар В. В. Психологія становлення особистості фахівця з соціальної роботи: дисертація доктора психол. наук. Київ, 2019. 595 с.

4. Берегова О. В, Коваль К. І. Діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу у жителів країни, що перебуває у стані військового конфлікту. Психологія особистості, випуск 42, 2022. 113-118 с.
5. Бутиліна О., Радченко Н. Розвиток soft skills як чинник підвищення ефективності діяльності соціальних працівників. СОЦІОПРОСТІР. 2020. № 9. С. 38–45. <https://doi.org/10.26565/2218-2470-2020-9-07> (дата звернення: 21.04.2024).
6. Главацька О. Л. Попередження та подолання професійного вигорання соціальних працівників. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2019. Вип. 2 (45). С. 41–45.
7. Грішин Е. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 64, 62–81, 2021. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
8. Гусак, Н., Чернобровкіна, В., Чернобровкін, В., Максименко, А., Богданов, С., Бойко, О. (2017). Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. [за заг. ред. Н. Гусак]. К.: НаУКМА. 92
9. Євдокимова І. А., Бутиліна О. В. Професійні та кадрові ризики в соціальній роботі. Науковотеоретичний альманах «Грані». 2019. Т. 22. № 2. С. 23–31. <https://doi.org/10.15421/171918>.
10. Карамушка, Л.М. Тренінгова програма «Як зберегти та підтримати психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни»: зміст, структура, процедура проведення. Київський журнал психології та психотерапії, Вип. 4, 2022. С. 24-45. URL: <https://doi.org/10.48020/mppj.2022.02.03>
11. Кокун О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с.
12. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного

фахівця: монографія. Київ: ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. 200 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/1651/>

13. Кокур О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

14. Кокур О. М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V, Вип. 21, 2021. С. 69–88. <https://lib.iitta.gov.ua/727273/>

15. Кокур О. М., Клочков, В. В., Мороз, В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. (2022). Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посібник. Київ-Одеса: Фенікс. 128 с. <https://lib.iitta.gov.ua/731412/>

16. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: (дис. докт. психологічних наук). Інститут психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2009. 520 с

17. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Вип. 7(36), 2022. «Серія «Соціальні та поведінкові науки»

18. Кравчук С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія "Психологічні науки"*, 1(1), 99-105.

19. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка Центр, 2007. 432 с

20. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 3, № 14. С. 26–64. URL: http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/?option=com_content&view=article&id=590&Itemid=442

21. Машак С. О. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2012. Вип. 2(1). С. 444–452. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2\(1\)_54](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2(1)_54)
22. Опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9) – 2023. [Електронний ресурс]. – Режим доступу до сайту: <https://start.ua-test.com/pub/files/phq-9-manual.pdf>
23. Павлик Н. В. [Психодіагностичні методики дослідження особистісної спрямованості та ступеня гармонійності характеру в юнацькому віці](#). *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. Т. 11, № 188. С. 43–52.
24. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах / С. Богданов та ін.; ред.: В. Чернобровкін, В. Панок. Київ : Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. 204 с.
25. Подляшаник В. В. Адаптаційний потенціал та професійне здоров'я особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 12. С.71–74.
26. Помиткін Е. О. Психологічні закономірності та механізми духовного розвитку дітей і молоді: дисертація доктора психологічних наук: 19.00.07. Київ, 2009. 527 с.
27. Психологічні особливості розвитку резильєнтності студентської молоді Христина Дзюнь. [Електронний ресурс] – Режим доступу до сайту: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/30866/1/9_Dzyn.pdf
28. Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості: монографія / О. М. Кокун, В. В. Клименко, О. М. Корніяка, О. Р. Малхазов [та ін.]; за ред. О. М. Кокуна. Київ: Педагогічна думка, 2015. 297 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/10038/>
29. Рідкодубська Г. А. Професійне вигорання соціальних працівників. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2020. № 1 (34). С. 266–271.

30. САН (Самопочуття, активність, настрої) [Електронний ресурс]. – Режим доступу до сайту: <https://vseosvita.ua/library/test-san-samopocutta-aktivnist-nastrij-123115.html>

31. Слободяник Н.В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. [Електронний ресурс]. – Режим доступу до сайту: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/16.pdf

32. Тептюк Юлія. Розвиток стресостійкості соціальних працівників: від результатів експерименту до методичних рекомендацій. Україна: Соціальна робота та соціальна освіта. Вип. 1(4), 2020. С. 89-96.

33. Тест життєстійкості Мадді. [Електронний ресурс]. – Режим доступу до сайту: <http://testik.com.ua/test-zhyttyestijkosti-s-maddi-adaptatsiya-d-o-leontyeva/>

34. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб./ *Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології*; за наук. ред. Т. М.Титаренко. К.: Міленіум, 2011. 272 с.

35. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К., 2003. 376 с.

36. Тримати удар: як досягнути психологічної стійкості [Електронний ресурс] – Режим доступу до сайту: <https://thepoint.rabota.ua/psycholohichna-stiykist/>

37. Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2019. Том. VI: Психологія обдарованості. Вип. 15. С. 368–375. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/41.pdf>

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

39. Чиханцова, О. Психологічна основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком. – 2021. 319 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727629>
40. Штепа О. С. Особистісна зрілість як передумова становлення психологічної ресурсності людини. Актуальні проблеми психології: *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*. Київ, 2013. Том.11. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип.8. Ч.2. 576-584 с.
41. Ющенко І. М. Резильєнтності дитини в парадигмі ресурсного підходу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2015. С. 302-306.
42. Acosta, J., Chandra, A. & Madrigano, J. An agenda to advance integrative resilience research and practice: key themes from a Resilience Roundtable. Res. Rep., RAND Corp., Santa Monica, CA – 2017.
43. American Psychological Association. The Road to Resilience. – 2014. [Електронний ресурс]. – Режим доступу до сайту : <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>
44. Barrett, P. Structural Equation Modelling: Adjudging Model Fit. Personality and Individual Differences. 2007. Vol. 42. No 5. 815-824 p.
45. Bernard, B. Turning it around for all youth: from risk to resilience / B. Bernard. – Launceton, Tasmania; Resiliency Associates and Global Learning Communities, 1997. – 18 p.
46. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. Kristin Whitehill Bolton. University of Texas at Arlington. 2013. P. 118.
47. Connor K.M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. Depression and Anxiety. – 2003. – № 18. – p.76
48. Davidson, J. Trauma, resilience, and saliostasis: Effects of treatment in post-traumatic stress disorder / J. Davidson, V. Payne, K. Connor // International

Clinical Psychopharmacology. – 2005. – No 20. – P. 43–48.

49. Feder, A., Fred-Torres, S., Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2019). The biology of human resilience: Opportunities for enhancing resilience across the life span. *Biological Psychiatry*, 86(6), 443–453.
<https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2019.07.012>

50. Fletcher D., Sarkar M. Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory. *European Psychologist*. 2013. Vol. 18(1). P. 12 23.
URL: <https://econtent.hogrefe.com/>

51. Folke, C. Resilience. *Ecology and Society*, 21(4):44. 2016. [Электронный ресурс]. – Режим доступа до сайта:
<https://www.ecologyandsociety.org/vol21/iss4/art44/>

52. Fraser M. W. Risk and resilience in childhood: An ecological perspective. — Washington, DC: National Association of Social Workers Press. — 1997. — 293p.

53. Garmezy N. Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*. 1991. Vol. 34(4). P. 416-430. DOI: 10.1177/0002764291034004003

54. Hellerstein, D. How I can become resilient / D. Hellerstein // *Heal Your Brain* [Электронный ресурс]. – Режим доступа до сайта:
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient>

55. Luthar S. S., Cicchetti D. The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*. 2000. Vol. 12(4). P. 857-885.

56. Maddi, S.R. The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), - 1999. 83–94. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.83>

57. Masten A. S., Obradovic J. Competence and resilience in development. *Ann N Y Acad Sci*. 2006. Vol. 1094(1). P. 13-27.

58. Masten A.S. Ordinary Magic. Resilience Processes in Development //A.S. Masten /American Psychologist. 2011. Vol. 56, No. 3. P. 227-238.

59. Masten, A. S. Resilience in developmental systems: Principles, pathways, and protective processes in research and practice. In M. Ungar (Ed.), Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change. 2021. P. 113–134.

60. Meichenbaum D. Understanding resilience in Children and Adults: implications for prevention and interventions. University of Waterloo, Waterloo, Ontario, Canada and Research Director of the Melissa Institute for Violence Prevention and Treatment, Miami.

61. Melnychuk, T., Grubi, T., Aliksieieva, S., Maslich, S., & Lunov, V. (2022). Peculiarities of psychological assistance in overcoming the consequences of COVID-19: a resilience approach. *Neuropsychiatria i Neuropsychologia*, 17(1), 95–107. <https://doi.org/10.5114/nan.2022.11796> (дата звернення: 29.03.2024).

62. Richardson G. E. The meta-theory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*. 2002. Vol. 58(3). P. 307-321. DOI: 10.1002/jclp.10020

63. Safin Oleksandr, Teptiuk Yulia. The development of stress resistance of battle actions participants during their psychological rehabilitation and readaptation. Current issues of inclusive tourism introduction in Ukraine and other countries. Poznan: UniKS Press. 2019. P. 133–148.

64. Simpson R. A., Boggs J. G. An Exploratory Study of Traumatic Stress among Newspaper Journalists. *Journalism & Communication Monographs*. 1999. Vol. 1,71 no. 1. P. 1–26. URL: <https://doi.org/10.1177/152263799900100102> (дата звернення: 12.04.2024).

65. Šimunjak M. Teaching Emotional Intelligence for Enhancing Resilience in Journalism. *Journalism & Mass Communication Educator*. 2023. Vol. 78(2), P. 127–141. URL: <https://doi.org/10.1177/10776958231165103> (дата звернення: 29.03.2024).

66. Smith P. R. Resilience: resistance factor for depressive symptom. J Psychiatr Ment Health Nurs. 2009. Vol. 16(9). P. 829-837. DOI: 10.1111/j.1365-2850.2009.01463.x.
67. Tebes J. K., Irish J. T., Puglisi-Vasquez M. J., Perkins D. V. Cognitive transformation as a marker of resilience. Substance Use and Misuse. 2004. Vol. 39(5). P. 769–788. DOI: 10.1081/JA-120034015.
68. Tusiae K., Dyer J. Resilience: An historical review of the construct. Holistic Nursing Practice. 2004. Vol. 18(1). P. 3-8. DOI: 10.1097/00004650-200401000-00002
69. Ungar, M. (2018). Systemic resilience: principles and processes for a science of change in contexts of adversity. Ecology and Society, 23(4):34. <https://doi.org/10.5751/ES-10385-230434> (дата звернення: 29.03.2024).
70. Van Hook M. P. Social Work Practice with Families: A Resiliency- Based Approach. 2nd ed. Oxford University Press, Incorporated, 2013. 448 p.
71. Waite P. J., Richardson G. E. Determining the efficacy of resiliency training in the work site. Journal of Allied Health. 2004. Vol. 33(3). P. 178-183.
72. Werner E. Journeys from childhood to midlife: risk, resilience and recovery. Pediatrics 114. 2004. — 492 p.
73. Werner E. E. What Can We Learn about Resilience from Large-Scale Longitudinal Studies? Handbook of Resilience in Children / eds.: S. Goldsteins, R.B. Brooks. USA, Springer Science+Business Media, Inc., 2005. P. 91-105. URL: https://link.springer.com/chapter/10.1007/0-306-48572-9_7

ДОДАТКИ

Додаток А

**Результати визначення кореляційного зв'язку між рівнем
резильєнтності і шкалою «Самопочуття» за методикою САН
(метод кореляції r Спірмена)**

№ з/п	Показники рівня резильєнтності (змінна А)		Показники рівня за шкалою «Самопочуття» (змінна В)		d (ранг А – ранг В)	d ²
	Інд.значення	Ранг	Інд.значення	Ранг		
1.	72	14	6,1	30	16	256
2.	49	2,5	5,1	14,5	12	144
3.	71	13	4,8	10,5	2,5	6,25
4.	89	31	6	29	2	4
5.	80	23	7	36,5	13,5	182,25
6.	65	10	4	5	5	25
7.	76	20	6,6	34	14	196
8.	63	8	5	12,5	4,5	20,25
9.	83	26	5,8	26,5	0,5	0,25
10.	74	17	4,6	8	9	81
11.	79	22	5,6	23	1	1
12.	88	30	4	5	25	625
13.	60	6	4	5	1	1
14.	73	15,5	6,2	31,5	16	256
15.	93	33	2,8	1	32	1024
16.	86	28,5	5,5	20,5	8	64
17.	96	35	5,9	28	7	49
18.	76	20	6,2	31,5	11,5	132,25
19.	73	15,5	5,2	16,5	1	1
20.	81	24,5	5,7	25	0,5	0,25

21.	97	36	5,2	16,5	19,5	380,25
22.	75	18	5,5	20,5	2,5	6,25
23.	94	34	5,1	14,5	19,5	380,25
24.	98	37	7	36,5	0,5	0,25
25.	52	5	3,4	2	3	9
26.	39	1	5	12,5	11,5	132,25
27.	49	2,5	4,6	8	5,5	30,25
28.	64	9	5,6	23	14	196
29.	67	12	5,8	26,5	14,5	210,25
30.	66	11	4,8	10,5	0,5	0,25
31.	81	24,5	6,5	33	8,5	72,25
32.	61	7	5,3	18	11	121
33.	51	4	4,6	8	4	16
34.	76	20	6,8	35	15	225
35.	84	27	3,7	3	24	576
36.	90	32	5,6	23	9	81
37.	86	28,5	5,4	19	9,5	90,25

$$\sum d^2 = 5595$$

$$r_{semn} = 1 - (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 - 1) = 1 - (6 \cdot 5595) / 37 \cdot (37^2 - 1) = 0.3357$$

Додаток Б

**Результати визначення кореляційного зв'язку між рівнем
резильєнтності і шкалою «Настрій» за методикою САН
(метод кореляції r Спірмена)**

№ з/п	Показники рівня резильєнтності (змінна А)		Показники рівня за шкалою «Настрій» (змінна В)		d (ранг А– ранг В)	d ²
	Інд.значення	Ранг	Інд.значення	Ранг		
1.	72	14	6,9	33	17	289
2.	49	2,5	5,4	12,5	0,5	0,25
3.	71	13	4,9	8	5,5	30,25
4.	89	31	5,9	21,5	19,5	380,25
5.	80	23	7	35,5	22	484
6.	65	10	5,5	14	9	81
7.	76	20	7	35,5	21,5	462,25
8.	63	8	4,7	7	2,5	6,25
9.	83	26	6,5	28,5	28	784
10.	74	17	5,1	10	1	1
11.	79	22	6,2	25	24	576
12.	88	30	4	3,5	21,5	462,25
13.	60	6	4	3,5	2,5	6,25
14.	73	15,5	6,5	28,5	12,5	156,25
15.	93	33	4,2	5	27	729
16.	86	28,5	5,4	12,5	4,5	20,25
17.	96	35	6,4	27	20	400
18.	76	20	6,2	25	13,5	182,25
19.	73	15,5	6	23	22	484

20.	81	24,5	5,6	16	15,5	240,25
21.	97	36	6,2	25	5,5	30,25
22.	75	18	5,1	10	7,5	56,25
23.	94	34	5,6	16	3,5	12,25
24.	98	37	7	35,5	35	1225
25.	52	5	3,2	1	2	4
26.	39	1	3,6	2	9,5	90,25
27.	49	2,5	4,6	6	0,5	0,25
28.	64	9	5,8	20	6	36
29.	67	12	5,7	18,5	4	16
30.	66	11	5,7	18,5	18	324
31.	81	24,5	6,6	30	21,5	462,25
32.	61	7	5,1	10	1	1
33.	51	4	5,6	16	12	144
34.	76	20	7	35,5	20,5	420,25
35.	84	27	6,8	32	8	64
36.	90	32	5,9	21,5	12,5	156,25
37.	86	28,5	6,7	31	21,5	462,25

$$\sum d^2 = 9279$$

$$r_{s\,emn} = 1 - (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 - 1) = 1 - (6 \cdot 9279) / 37 \cdot (37^2 - 1) = 0.4638$$

Додаток В
КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА РОБОТА
Тренінгова програма для соціальних робітників на тему:
«Розвиток резильєнтності»
Пояснювальна записка

Сьогодні світ стикається з різними викликами, і запитам, які негативно впливають на сфери емоційного, психологічного, поведінкового, соціального та духовного розвитку особистості.

Усе актуальнішим стає пошук нових, науково обґрунтованих методів і засобів збереження ментального здоров'я. Враховуючи зростаючу потребу у збереженні психічного здоров'я людей різних вікових та соціальних категорій є гостра потреба протистояти соціальним загрозам, життєвим труднощам, сприяти особистісному саморозвитку та самовдосконаленню. Відомі українські вчені Е. Грішин, О. Кокун, Г. Лазос, Т. Титаренко та зарубіжні Дж. Акоста, А. Федер, М. Унгар та інші заявляють про необхідність вивчення умов збереження особистісних ресурсів людини.

Однією з найважливіших якостей, яку повинен розвивати кожен фахівець роботи з людьми, а саме – соціальний робітник є резильєнтність. Соціальний робітник проводить комплекс заходів щодо надання послуги з урахуванням індивідуальних потреб отримувачів та відповідно до державного стандарту соціальної послуги: догляд вдома, працює в умовах постійного психоемоційного перевантаження, тому потребує відповідних умов для збереження власного психологічного балансу.

Визначення характерних ознак резильєнтності та виокремлення головних чинників (життестійкість, стресостійкість, самоефективність), які позитивно впливають на особистість соціального робітника, вдосконалять його фахові навички, створюють ресурс для підвищення працездатності й самореалізацію.

Тема ментального здоров'я особистості соціального робітника залишається актуальною та потребує подальшого більш глибокого наукового дослідження. А результати роботи на даний момент вже можуть бути підґрунтям для впровадження технологій розвитку резильєнтності соціальних робітників, спрямованих на пошук і застосування внутрішніх та зовнішніх ресурсів щодо збереження внутрішньої гармонії, психологічної рівноваги, фізичного здоров'я особистості. Вивчення теоретичних матеріалу, емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку резильєнтності у соціальних робітників дозволили зробити висновки, що проблема розвитку резильєнтності може бути успішно розв'язана за умов розкриття особливостей прояву резильєнтності, створення психологічно безпечного професійного простору, формування компетентності із питань стресостійкості, життестійкості і самоефективності.

За отриманими результатами ми виявили, що у 32.4% опитаних респондентів переважає середній рівень резильєнтності, а це означає, що вони посередньо стійкі до нових стресових ситуацій. А це впливає на здатність вистояти, відновитися і психологічно зрости, зміцніти після складних життєвих негараздів або катастроф.

У іншій частини досліджуваних, а саме у 67.6% переважає високий рівень резильєнтності. Це означає, що вони мають високу здатність до відновлення, зміцнення, вони добре пристосовуються до стресових ситуацій та негараздів. У них висока здатність до динамічної адаптації й саморегуляції у важких життєвих ситуаціях, що стає можливою завдяки механізму управління власними ресурсами – когнітивною, мотиваційно-вольовою, емоційною сферами в контексті соціальних, культурних норм та умов середовища.

Респондентів з низький рівень резильєнтності не виявлено. Вік та стаж роботи респондентів також частково впливає на рівень резильєнтності, що було враховано при складанні

тренінгової програми для соціальних робітників «Розвиток резильєнтності».

Із метою розвитку резильєнтності у соціальних робітників їх особистісному та професійному зростанню кожного члена колективу було розроблено тренінгову програму, яка складається з 6-ти тренінгових занять, що проходять 2 рази на тиждень. Тривалість 1 заняття і останнього 1 година, а 4 заняття триватимуть кожне по 90 хв.

Тренінгова програма сприятиме вирішенню завдань, а саме: допоможе соціальним робітникам побудувати довірливі та відкриті відносини в колективі, поліпшити комунікативні навички, збільшити рівень стресостійкості, життєстійкості та самоєфективності, що підвищить їх самооцінку, сформує позитивне усвідомлення власних думок емоцій і почуттів, навчить будувати конструктивні взаємовідносини в соціумі та виявляти та ефективно використовувати власні ресурси в самореалізації.

Мета тренінгової програми: розвиток резильєнтності у соціальних робітників їх особистісне та професійне зростання.

Завдання:

- сприяти усвідомленню розвитку резильєнтності;
- сформувати навички саморегуляції психоемоційних станів та конструктивної взаємодії з оточуючими;
- навчити прийнятним способам зняття психоемоційного напруження;
- мотивувати до самоєфективності;

Очікуваний результат: участь у програмі має сприяти розвитку стресостійкості, життєстійкості, резильєнтності.

Оцінка ефективності програми:

- рівень задоволення очікувань учасників програми;
- розвиток стресостійкості, життєстійкості, самоєфективності у соціальних робітників;
- покращення комунікативних навичок;
- побудова індивідуальної стратегії розвитку резильєнтності;
- покращення стосунків з близьким оточенням;

Кількість учасників: 37 осіб віком від 30 до 60 років.(3 групи)

Місце проведення: простора кімната, стільці для кожного, розставлені по колу;

Тривалість: 9 год, з них вступна і завершальна зустріч триватимуть по годині, перше і останнє заняття –тривалістю триватимуть по 90 хвилин - 4 заняття триватимуть по 60 хвилин.

Методи корекції: ігротерапія, проєктивний малюнок, психо - гімнастика, методи поведінкової корекції, психологічні вправи.

Засоби корекції: ігри, вправи, інформаційні бесіди.

Очікувані результати: підвищення рівня резильєнтності та самоєфективності.

СТРУКТУРА ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ

№	Тема заняття	Кількість годин
	<i>Вступ до тренінгу</i>	1 год
1	<i>Тренінгове заняття 1 «Пізнаймо світ своїх емоцій»</i>	1,5 год.
2	<i>Тренінгове заняття 2 «Побудова індивідуальної стратегії розвитку резильєнтності»</i>	1 год
3	<i>Тренінгове заняття 3 «Стресостійкість»</i>	1 год
4	<i>Тренінгове заняття 4 «Життєстійкість»</i>	1 год
5	<i>Тренінгове заняття 5 «Самоефективність»</i>	1 год

6	Тренінгове заняття «Ефективна взаємодія в колективі та її роль в розвитку резильєнтності»	1,5 год
	<i>Завершення тренінгу</i>	1 год
	Всього	9 год.

Розгорнута структура проведення тренінгових занять

№ з\п	Тема	Орієнтовна тривалість
1.	«Пізнаємо світ своїх емоцій»	
	1.Привітання/Знайомство. Вправа «Привіт друже»	10хв.
	2.Правила групи	5хв.
	3.Визначення очікувань учасників групи. Вправа «Очікування»	10 хв.
	4.Інформаційне повідомлення «Що таке емоції»	10 хв
	5.Вправа «Фантом».	15хв.
	6.Вправа « Чарівний ліс»	15хв.
	7.Підсумки заняття Вправа «Приємні слова»	20хв.
2	Заняття: «Побудова індивідуальної стратегії розвитку резильєнтності»	
	1.Привітання /Знайомство Вправа»Я пишаюся...»	10хв
	2.Правила групи	5хв
	3.Визначення очікувань учасників Групи .Вправа « Очікування»	5хв
	4.Інформаційне повідомлення «Що таке резильєнтність»	10хв 15хв
	5.Вправа «Ромашка». Визначення рівня самооцінки щастя. Шкала самооцінки щастя. 6.Вправа «Герб»	15 хв.
	7.Прогресивна мязова релаксація за Джейкобсоном. 8.Вправа «Дудлінг».	10хв. 20 хв
3	Заняття «Стресостійкість»	
	1.Привітання /Знайомство Вправа «Я люблю...»	10хв
	2.Правила групи	5хв
	3.Визначення очікувань учасників групи. Вправа « Очікування»	5хв
	4.Інформаційне повідомлення «Що таке Стресостійкість»	10 хв
	5.Тест на оцінку стресостійкості.	10хв.
	6.Вправа «Соціальні ролі»	10хв.
	6.Вправа «Маятник»	5хв
	7.Вправа «Метелик»	5хв

4	Заняття « Життєстійкість»	
	1.Привітання/Знайомство Вправа «Привіт друже....»	10хв. 5хв.
	2.Правила групи	5хв.
	3.Визначення очікувань учасників групи.Вправа « Очікування»	
	4.Інформаційне повідомлення «Що таке стресостійкість»	10хв.
	5.Вправа «Соціальні ролі»	10хв.
	5.Вправа «Вірш про себе»	10хв.
	6.Вправа «Протитривожне дихання»	10хв.
5	Заняття: «Самоефективність»	
	1.Привітання/Знайомство Вправа «Хто я...»	10хв
	2.Правила групи.	5хв
	3.Визначення очікувань учасників групи. Вправа « Очікування»	5хв.
	4.Інформаційне повідомлення «Що таке самоефективність»	5хв
	5.Вправа «Асоціативний ланцюжок»	15 хв
	6.Вправа «Зірка»	10хв
	7.Вправа «Безпечне місце»	10 хв
6	Заняття «Ефективна взаємодія в колективі та її роль в розвитку резильєнтності.	
	1.Привітання/Знайомство Вправа «Репортер»	10 хв
	2.Правила групи.	5 хв
	3.Визначення очікувань учасників групи. Вправа « Очікування»	5 хв
	4.Інформаційне повідомлення «Хороші стосунки в колективі: 5 ключових характеристик»	10 хв
	5. Вправа «Довіра в парах»	15 хв.
	6.Вправа «Привіт друже»	30 хв.
	7.Вправа «Сповідальна свічка»	15 хв

1 ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ НА ТЕМУ:

«Пізнаємо світ своїх емоцій»

Мета заняття: особистісне та професійне зростання, розвиток емоційного інтелекту.

Завдання заняття:

- Ознайомлення з поняттям «емоції»;
- сприяння управлінню власними емоціями та кращому розумінню інших.
- формування довіри між учасниками.

Вправа «Правила групи».

Мета: сприяти створенню доброзичливого, комфортного клімату в групі.

Хід вправи: Тренер звертає увагу на запропоновані «Правила роботи групи», які сприятимуть створенню безпечної, комфортної атмосфери в групі впродовж наступних тренінгових занять. Висловлює впевненість, що учасники дотримуватимуться правил. Запитує в групи, чи немає додаткових правил, і описує якщо вони відповідають дружній атмосфері.

Вправа «Правила групи».

Мета: створення доброзичливого, комфортного клімату в групі.

Хід вправи: Повторення правил, які було встановлені на першому занятті:

1. Активність
2. Доброзичливість
3. Коректність висловлювань
4. Толерантність
5. Добровільність
6. Конфіденційність

Питання для обговорення: Чи готові ви працювати за правилами?

Вправа: Очікування»

Мета: пропоную кожному учаснику написати свої очікування відповідно до запитань які пропонує тренер.

Питання для обговорення: Якою мірою ваші очікування відповідають темі тренінгового заняття?

1. Знайомство/Вправа « Моє Ім'я»

Мета: позитивно оцінити свої набуті вміння.

Тренер пропонує сісти колом і кожному учаснику поміркувати ,яким ім'ям він хоті би що його називали в цьому колі .Потрібно вслухатися в звучання і намалювати свої асоціації. Далі учасники демонструють свої малюнки і розповідають .

Питання для обговорення: Чи складно було виконувати цю вправу?

Інформаційна частина. Емоції — це біологічно обґрунтовані психологічні стани, що виникають у результаті нейрофізіологічних змін, по-різному пов'язані з думками, почуттями, поведінковими реакціями і ступенем задоволення чи страждання.

Для чого ж потрібні емоції? Емоції породжуються потребою, тому їхнє ігнорування ні до чого доброго не призводить. Наприклад, уночі включили музику під вікнами, і ваша потреба у тому, щоб це припинилося, а ваше роздратування у цьому допоможе. Придушення ж роздратування веде тільки до його посилення, а потім, можливо, і до головного болю. А часте пригнічення і до психосоматичних захворювань. Емоції допомагають зрозуміти, що з нами відбувається і якими є наші потреби, і одночасно дають енергію для реалізації відповідних дій. Ми не можемо контролювати появу емоцій, оскільки вони виникають у відповідь на ті чи інші події. Але можемо контролювати те, як ми їх висловлюємо різко чи м'яко, голосно чи спокійно. Іноді ситуація вимагає від нас твердості. Якщо емоції

пригнічуються, відбувається напруга м'язів, які стримують їх прояв і порушується гормональний фон. Так виникають різні психосоматичні захворювання. Тому так важливо знаходити прийнятну форму для вираження емоцій. Кожна емоція повинна знайти вихід з тіла. Звичайно, бувають випадки, коли висловити емоції не виходить і можна спробувати перейти на щось позитивне оскільки в цьому випадку виробляються інші гормони, що дозволяють розслабитися. Якщо не усунути причину появи емоцій, то вони виникатимуть знову і знову, і якщо це триває довго, то краще звернутися до психолога. Розглянемо різні емоції.

Радість — з'являється, коли щось стає кращим, ніж було. Її ненадовго викликають задоволення (їжа, фільм, прогулянка, розваги тощо). Інші джерела радості вимагають праці, але дають змогу відчувати себе по-справжньому щасливими, відчувати сенс життя. До них відносяться творчість, любов, досягнення поставлених цілей, розвиток себе та допомога іншим.

Сум - дозволяє зрозуміти, що ми втратили те, що було для нас цінним і попрощатися з цим.

Провина - говорить про те, що ми завдали іншому шкоди і дозволяє, вибачившись, можливо, відшкодувавши збитки, відновити з ним стосунки.

Сором - виникає, коли ми вважаємо, що не відповідаємо нашим вимогам до себе чи норм суспільства.

Страх - емоція, яка попереджає нас про небезпеку. Обереігає життя.

Тривога - природне почуття страху перед загрозою, яке дозволяє її помітити і вжити необхідних заходів.

Образа - складна емоція, в яку входять жалість до себе та невиразна злість. Вона з'являється, коли інший завдав нам болю. І тут потрібно вчитися відстоювати себе, свої кордони. Також образа виникає, коли хтось не виправдав наші очікування; у відповідь на несправедливу критику; та як маніпуляція. У таких випадках можна ставити себе місце іншого. Деколи люди маніпулюють, бо не впевнені, що зможуть отримати бажане. Тому, що впевнені негідні цього.

Злість (роздратування, агресія, гнів) – найчастіше з'являється для того, щоб змінити якусь ситуацію. Емоції допомагають орієнтуватися у цьому, що з нами відбувається і задовольняти наші потреби. Проблеми виникають, коли ми їх пригнічуємо; коли ми невірно оцінюємо те, що відбувається, наприклад, відчуваємо провину там, де її немає; або якщо зайво накручуємо себе через якусь ситуацію.

2. Вправа «Фантом».

Мета: розширити прояв емоцій, їх перебіг та зафіксувати ці емоції та відчуття.

Хід вправи: тренер пояснює що емоції, їх надмір чи їх дефіцит, займають чільне місце у формуванні стресостійкості особистості, чи, навпаки, його загостреній вразливості впливу негативних стресів, що в свою чергу тягне за собою безліч соматичних захворювань. (Роздати всім учасникам листки з намальованим тілом людини)

Інструкція: “Уявіть, що ви зараз дуже сильно роздратовані на когось чи щось. Спробуйте відчувати цю злість усім тілом. Можливо вам буде легше уявити тоді, коли ви згадаєте певний випадок, коли ви розізнилися на когось. Відчуйте, де у вашому тілі знаходиться ваша злість. Як ви її відчуваєте? Можливо вона схожа на вогонь десь у вашому організмі? Можливо це свербіння в кулаках? Заштрихуйте ці ділянки червоним олівцем на своєму малюнку. Тепер уявіть, що ви несподівано перелякались чогось. Що вас може налякати? Де знаходиться ваш страх? На що він схожий? Замалюйте чорним олівцем це місце на своєму малюнку”. Аналогічно запропонувати учасникам визначити синім олівцем сум.

Обговорення. Зверніть увагу, які ділянки тіла заштриховані. Вже доведено, що сильні та постійні негативні емоції викликають ті чи інші захворювання. Зокрема гнів, страх, сум... І подивившись на ваш фантом, можете зрозуміти, які хвороби можуть загрожувати вам при частому переживанні даних емоцій.

Питання для обговорення: Які емоції викликала у вас ця вправа?

Вправа на релаксацію «Чарівний ліс».

Мета: зняття емоційної напруги, релаксація.

Хід заняття: Тренер пропонує учасникам закрити очі, зробити за допомогою живота глибокий вдих через ніс, затримайте дихання на кілька секунд і повільно видихнути через рот.

«Уявіть, як із кожним вдихом та видихом ваше тіло стає все більш розслабленим, ви відчуваєте, як напруга залишає вас.

Уявіть, що ви стоїте на стежці, яка веде вас до чарівного лісу. З кожним кроком ви відчуваєте розслаблення та легкість у своєму тілі. Ліс привітно зустрічає вас спокоєм, і це відчуття глибоко проникає всередину вас.

Це чарівне місце, де ви повністю спокійні та вільні. Ласкаві сонячні промені пробиваються крізь зелені крони дерев, м'яко освітлюючи ваш шлях. Ви чуєте як листя шепоче лагідну пісню вітру, яку підхоплюють птахи. Природа вабить вас своєю красою, і ви крокуєте вперед, занурюючись у атмосферу спокою та внутрішньої гармонії.

Ви йдете по м'який лісовий стежці босоніж. Земля під ногами тепла та приємна на дотик. Відчувайте, як ваше тіло стає легким, як кожен крок приносить вам радість і свободу.

Озирніться навколо: високі дерева тягнуться до неба, їхні крони переплітаються, створюючи зелену арку над вашою головою. Ви відчуваєте, як ваші плечі стають легкими, як зникає напруга в тілі.

Ви зупиняєтеся біля великого старого дуба, ви відчуваєте його міцність і силу.

Притуліться до стовбура дерева спиною, закрийте очі та уявіть, що його енергія наповнює вас. Ви стаєте такими ж сильними, як це дерево, вкоріненими в землю, але при цьому легкими та вільними на поверхні.

Ви продовжуєте йти вперед і натрапляєте на маленький струмок. Його вода прозора і чиста, вона тече тихо, заспокоюючи вас своїм ніжним дзюрчанням. Ви опускаєте руки в прохолодну воду і відчуваєте, як вона змиває всі ваші хвилювання та тривоги. Всі негативні думки розчиняються у воді, і залишається лише відчуття спокою та гармонії.

Ви знайшли зручне місце біля струмка і сідаєте, відчуваючи зв'язок із землею на якій ростуть запашні квіти, їх аромат переплітається із запахом свіжої роси, яка виблискує на зеленій травичці. Ваша голова ясна, дихання глибоке і рівне. Ви відчуваєте, як з кожним видихом ваше тіло стає ще легшим і розслабленим.

Природа лісу огортає вас своєю турботою та захистом, наче м'яке покривало. Цей запах заспокоює та наповнює вас відчуттям безпеки та радості. Ви проводите обома руками по травичці, збираючи прохолодну росу... вам легко та спокійно.

З кожним вдихом ви вбираєте енергію природи, а з кожним видихом відпускаєте все, що вас тривожить. Відчуйте, як ваше тіло розслаблюється, як зникає напруга, і ви перебуваєте в повній гармонії з цим чарівним лісом.

Тепер повертаємось до теперішнього моменту. Відчуйте своє тіло, відчуйте, як воно лежить або сидіти, як стільчик або підлога підтримує вас.

Повільно починайте рухати пальцями рук і ніг, робіть кілька глибоких вдихів і видихів.

Потроху відкривайте очі, коли будете готові, та повертайтеся до реальності, зберігаючи внутрішній світ і відчуття гармонії з собою.»

Питання до обговорення: Чи сподобалася вам ця вправа?

Рекомендації: Змінійте негативне мислення на позитивне. Навчайтеся помічати і радіти найпростішим речам, які Вас оточують Вправа «Безпечне місце»

Заплюште очі та уявіть собі безпечне місце, де вам комфортно. Відчуйте звуки, запахи, які асоціюються з цим місцем. Це допомагає відволіктися від поточних подій, але виконуйте цю вправу тільки у безпечних умовах.

2 ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ НА ТЕМУ:

« Побудова індивідуальної стратегії розвитку резильєнтності »

Мета заняття: формування знань та практичних навичок щодо розвитку резильєнтності.

Завдання :

- Ознайомлення з поняттям резильєнтності;
- Підвищити рівень психологічної стійкості;
- Виробити індивідуальну стратегію розвитку резильєнтності.

1.Вправа «Правила групи».

Мета: створення доброзичливого, комфортного клімату в групі.

Хід вправи: Повторення правил, які було встановлені на першому занятті:

- 1.Активність
- 2.Доброзичливість
- 3.Коректність висловлювань
- 4.Толерантність
- 5.Добровільність
- 6.Конфіденційність

Питання для обговорення :Чи важко дотримуватися правил?

2. Вправа: Очікування»

Мета : кожному учаснику пропонується озвучити свої очікування відповідно до запитань які запропонував тренер.

Питання для обговорення: Якою мірою ваші очікування відповідають темі тренінгового заняття.

3.Знайомство/Вправа «Я пишаюсь...»

Мета: позитивно оцінити свої набуті вміння.

Прощу кожного учасника сказати про себе:

Я пишаюсь собою, коли я.....(наприклад, Я пишаюсь собою ,коли допомагаю іншим)

Питання для обговорення: Чи складно було виконувати цю вправу?

Інформаційна частина.

Згідно визначенню Американської Психологічної Асоціації, резильєнтність — це процес та результат успішної адаптації до важких життєвих обставин шляхом:

- розумової, емоційної та поведінкової гнучкості;
- вміння пристосовуватися до зовнішніх та внутрішніх вимог середовища.

Є кілька чинників, які впливають на здатність людини відновлюватися після складних подій. Це:

- те, як людина сприймає світ та взаємодіє з ним;
- наявність та якість соціальних ресурсів;
- конкретні стратегії виживання.

Один із основоположників позитивної психології Мартін Селігман поставив питання, чому в центрі уваги психології завжди виявляються негативні емоції, психічні розлади та хвороби. В своєму підході він акцентує на ті особливості поведінки та характеру людей, які допомагають їм почуватися щасливими, психічно здоровими та задоволеними життям.

У своїй книзі Селігман пропонує два варіанти ставлення до життя — песимістичний і оптимістичний, адже люди обирають різні установки й по-різному дивляться на однакові ситуації. Песимісти переконані, що їх переслідують невдачі. звинувачують себе в бідах і невдачах й частіше впадають у депресивний стан. Оптимісти до невдач ставляться спокійно і усвідомлюють їх, як випробування. Оптимізм — це завжди переваги — оптимісти частіше досягають успіху, у них краще здоров'я. І можливість «навчитися» оптимізму за допомогою свідомих зусиль та набуття нових навичок у людини завжди є.

Саме резильєнтність дає людині здатність проходити крізь життєві випробування, долаючи їх, відновлюючи свою життєстійкість та зберігаючи при цьому психічне здоров'я й свою особистісну цілісність. Вчені розглядають резильєнтність у кількох векторах, як процес, як наслідок, та як особистісну характеристику. Цікаве визначення поняттю дають вчені Кокун та Мельничук: резильєнтність — це розумова, фізична, емоційна та поведінкова здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач.

Фактори, які сприяють резильєнтності, включають: підтримка з боку соціального середовища, здатність до самоаналізу, позитивне мислення, вміння розпізнавати свої емоції та приймати їх, а також здатність до планування та вирішення проблем.

Серед характерних ознак резильєнтності особистості науковці виокремлюють:

- 1) когнітивну гнучкість та рефреймінг;
- 2) ресурсні емоційні стани;
- 3) зв'язок із цінностями, духовність, сенс життя;
- 4) ефективні стратегії копінгу;
- 5) соціальну компетентність;

Які ж характерні ознаки резильєнтності?

4.Вправа: «Ромашка».Тренер пропонує учасникам уявити щастя в у вигляді ромашки, де пилістки квітки відповідають важливим складовим щастя людини.

Мета: Визначення рівня самооцінки щастя.

Вставка-додати. **Шкала самооцінки щастя**

Оцініть себе за семибальною шкалою:

1.Загалом я вважаю себе:

не дуже щасливою людиною — 1 2 3 4 5 6 7 — дуже щасливою людиною

2.Порівняно з більшістю однолітків я вважаю себе:

менш щасливим — 1 2 3 4 5 6 7 — більш щасливим

3.Деякі люди дуже щасливі за своєю природою. Вони радіють життю незалежно від того, що відбувається навколо. Наскільки це властиво вам?

зовсім невластиво — 1 2 3 4 5 6 7 — типово для мене

4.Деякі люди не надто щасливі. Нехай і не впадаючи в депресію, вони не відрізняються піднесеним настроєм. Наскільки це властиво вам?

зовсім невластиво — 1 2 3 4 5 6 7 — типово для мене

Щоб підрахувати результат, складіть бали своїх відповідей на перші три запитання, додайте вісім і відніміть бал за четверте запитання. Тоді поділіть на чотири. Для порівняння: середній підсумковий результат дорослого американця — 4,8 бала.

Мартін Селігман проаналізував результати численних досліджень ролі зовнішніх обставин для щастя і виявив:

Для щастя бажано:

☞ Жити в багатій демократичній країні, а не в бідній державі з дикта- торським режимом (важливий фактор).

☞ Мати сім'ю (важливий чинник, але не головний).

- ☞ Уникати неприємностей і негативних емоцій (фактор середньої важливості).
- ☞ Якомога більше спілкуватися з людьми (важливий, але не основний чинник).
- ☞ Вірити в Бога (фактор середньої важливості).

Опрацювавши це завдання стає зрозумілим наскільки це поняття об'ємне. Серед характерних ознак резильєнтності особистості науковці виокремлюють:

- 1) менталітет уцілілого: витривалі особистості відносять себе до тих, хто виживе;
- 1) ефективна емоційна регуляція: уміння володіти емоціями в різних умовах складних життєвих умовах та стресових ситуаціях.
- 2) відчуття контролю ситуації: стійкі люди, звертають увагу на внутрішній локус контролю й сподіваються, що їхні дії можуть позитивно змінити результати подій;
- 3) зосередженість та акцент на проблемі: мають навик вирішення проблем (при виникненні проблем, стійкі люди розглядають ситуацію раціонально і намагаються знайти шляхи її вирішення);
- 4) співчуття до себе: самоусвідомлення, самоактуалізація;
- 5) соціальна підтримка: наявність стійкої та міцної спільноти людей, які підтримують.

Питання для обговорення: Чи вплинуло виконання цієї вправи на ваші емоції ?

6.Вправа «Чарівний базар»

Мета: надати можливість кожному учаснику з'ясувати якими якостями резильєнтності володіє, а які потрібно розвивати.

Хід вправи: прошу вас уявити ,що є базар на якому продають і купують незвичайні «речі»:

(стресостійкість, життєрадісність, працездатність, компетентність, активність, дружелюбність, відвертість, щирість, довірливість, доброзичливість, почуття гумору.)

Я виступаю в ролі в ролі продавця, який обмінює одні якості на інші.

Кожен учасник може придбати якість , якої у нього немає: «Яку якість ви хочете придбати, навіщо вона вам». Продавець просить щось дати натомість, наприклад покупець може розрахуватись «почуттям гумору»,якого в нього досить.

Питання для обговорення: Чи задоволені ви покупкою.

7.Вправа «Герб»

Мета:сприяти визначенню учасниками власних життєвих цінностей,орієнтирів і успіхів.

Хід вправи:Я пропоную вам створити свій власний герб. Герб має висвітлювати ідеї, що відповідають на запропоновані питання .

/ Зразок схеми герба/

1.Яке ваше найбільше досягнення на сьогодні ?

2.Що може зробити вас щасливими?

3.Ваша першочергова мета у житті?

4.Які б 3 слова ви хотіли б почути про себе?

5.Які дві речі ви робите добре?

6.Які 3 людей справили найбільший для вас вплив?

Після того як малюнки гербів будуть завершені,кожен озвучує для обговорення в групі. В цій вправі художня досконалість герба не головне, акценти ставимо на змісті.

Питання для обговорення: Які почуття виникали під час виконання цього завдання.

5.Техніка «Прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном.

Мета: релаксація, розслаблення та зняття стресу.

Хід вправи: тренер пропонує зайняти зручне місце , зробити декілька рівних вдихів та зосередитися на певних частинах тіла. Суть вправи полягає в послідовній напрузі та розслабленні певних груп м'язів. Послідовно напружуємо кожную частину тіла рахуючи до 10 секунд а потім повільно розслабляємо рахуючи до 20секунд.

Починаємо з лоба потім продовжуємо напруження та розслаблення в зоні щелеп, шиї та плечей, рук та кисті, сідниці, ноги, стопи.

7. Вправа «Дудлінг».

Мета: розвиток асоціативного мислення, сприяє розвитку творчих навичок та інноваційного мислення.

Хід вправи. Тренер пояснює умови проведення дудлінгу, а саме створення невимушених, спонтанних малюнків.

Пропонується обрати тему, що найбільше турбує і цікавить кожного учасника (Хобі, танці, подорожі, спорт, захоплення, навчання, відпочинок). Тренер наголошує на те, що визначаючи тему своєю темою, треба пригадати якомога більше об'єктів пов'язаних з вибраною темою.

Беремо чистий аркуш паперу, пригадуємо всі об'єкти пов'язані з тематикою і заповнюємо чистий листок, керуючись уявою та відчуттям. Дозвольте мозку мігрувати між деталями і генерувати. Виконання дудлінгу стимулює активність мозку, пов'язаною з генерацією нових ідей. Дослідження показують, що такі творчі завдання як дудлінг активізує зони мозку, пов'язані зі стресовим реагуванням, та знижує рівень кортизолу, гормону стресу. Це сприяє відчуттю релаксації та покращенню настрою.

Питання для обговорення: Які почуття виникали у вас під час виконання вправи?

Рекомендації: Є декілька способів, які можуть допомогти «наростити» резильєнтність та посприяти її розвитку.

1. **Зосередьтеся на тому, що під вашим контролем.** Що можете змінити або що від вас залежить.

Нам потрібно знайти і зосередитися на тих елементах ситуації, на які ми можемо вплинути, якими ми здатні керувати. Це повертає нам відчуття безпеки та тренує стресостійкість. У пригоді стануть техніки «заземлення». Озирніться навколо себе. Знайдіть 5 предметів зеленого кольору. Знайдіть 4 круглі предмети. Знайдіть 3 предмети, які вам подобаються. Знайдіть 2 м'які предмети. Знайдіть 1 предмет, який символізує спокій.

2. **Погляньте на виклики під іншим кутом зору.**

У цьому вам можуть стати у нагоді такі питання: що би моя близька людина сказала про цю ситуацію? У моменти, коли я би не переживав/не переживала цих емоцій, як тоді я дивився/дивилась на цю ситуацію? яких навичок, знань або умінь мені ще не вистачає, щоби краще зрозуміти цю ситуацію? Які є сильні або позитивні сторони в мене або в ситуації, на які я ще не звернув/не звернула увагу?

3. **Спробуйте знайти сенс у труднощах.**

Це може бути непросто і це нормально, що і, можливо, потребуватиме часу та простору. Для початку значення, які ми зможемо знайти у труднощах, можуть бути зовсім маленькі, але вони також можуть слугувати нам підтримкою.

Згодом ми зможемо переглянути і розширити те, що дали чи чого навчили нас ці труднощі.

4. **Спробуйте наповнити виклики надією і сприймати це як досвід, який існує поруч з труднощами.**

Так, ми не можемо змінити факт, що у нашому житті трапляються ситуації чи стресові події, але можемо навчитися змінювати своє ставлення до них. Завдяки практикам неформального майндфулнесу, щоб залучити добрих емоцій у свої моменти життя, адже воно складається ще і з приємних ситуацій!

5. **Почніть з маленьких кроків.**

Рациональний підхід до прийняття рішення, який допоможе впоратися з труднощами або покращити якість вашого життя. Не забувайте про свої сильні сторони. Вони є кращим

інструментом для нас, аніж сподівання або очікування, що одного разу все само собою вирішиться. Не бійтеся просити допомоги та навчіться її приймати.

6. Розвивайте стосунки та шукайте підтримки.

Доброзичливі і близькі стосунки у своїй родині чи поза нею.

Обговорення з іншими людьми також може допомогти вам отримати розуміння або нові ідеї, які можуть бути помічними, щоби впоратися з проблемами. Не соромтеся звертатися по допомогу до фахівців.

3 ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ НА ТЕМУ: «Стресостійкість»

Мета заняття:

- Ознайомлення з поняттям стресостійкості;
- Підвищити рівень психологічної стійкості;
- отримати навички та вміння подолання стресу

1.Вправа «Правила групи».(5 хв)

Мета: створення доброзичливого, комфортного клімату в групі.

Хід вправи:Повторення правил, які було встановлені на першому занятті:

1. Активність
2. Доброзичливість
3. Коректність висловлювань
4. Толерантність
5. Добровільність
6. Конфіденційність

2.Вправа: Очікування»

Мета : кожному учаснику пропонується озвучити свої очікування відповідно до запитань які запропонував тренер.

Питання для обговорення: Якою мірою ваші очікування відповідають темі тренінгового заняття.

3.Знайомство / Вправа «Я люблю...»

Мета: позитивно оцінити свої набуті вміння.

Тренер пропонує кожному учаснику написати на аркуші про себе 7 речень, що починаються зі слів «Я люблю...»

Питання для обговорення: Чи складно було виконувати цю вправу?

Інформаційна частина.

«Не слід боятися стресу. Його не буває тільки у мертвих. Стресом треба управляти. Керований стрес несе в собі аромат і смак життя.» Ганс Сельє. Стресонестійки люди – це ті, хто складно переносять навіть невеликі стреси, погано адаптуються до нових обставин, відразу ж дратуються або нервують через проблеми. Як правило, це психологічно негнучкі люди, які легко впадають у паніку.

Стрестреновані – це ті, хто готовий до невеликих стресів, нормально на них реагують, але серйозні стреси, великі зміни вибивають їх з колії. Коли від таких людей починають вимагати швидких рішень або занадто великої відповідальності, вони починають нервувати.

Стресозагальмовані — більш спокійно реагують на стреси, але це відбувається не через тренуваність, а скоріше через флегматичний темперамент. Різкі й несподівані стреси вибивають їх в депресію.

Стресостійкі — у них найбільш захищена психіка і вони найкраще реагують на стреси. Іноді — це вроджена якість, але частіше — сформована досвідом та психологічною грамотністю.

Згідно з даними досліджень: 64% людей схильні до стресових ситуацій в офісах, у 56% стрес призводить до безсоння, у 26% стрес викликає різні захворювання, у 17% на ґрунті стресу виникають алергічні реакції

3.Тест на оцінку «Стресостійкості»

Додаток А

4.Вправа «Соціальні ролі»

(Я працівник, керівник, дружина, мати, дочка, подруга, жінка, колега, господаря)

Позначте, від центру кожен ролі за мірою та кількістю часу і енергії, що ви їй віддаєте. Чим більше віддаєте, тим вище відмічайте. (Зразок)

Обговорення. На схемі, яку ви отримали можна чітко побачити, які соціальні ролі стоять для вас на першому місці, а які страждають від нестачі вашої енергії.

5. Вправа «Маятник».

Мета: Зняття напруження після виконання попередніх вправ.

Хід вправи: тренер пропонує учасникам тренінгу розташуватися тісним колом, а один з них у центрі кола. Йому пропонується розслабитися і довіритися іншим, які починають його повільно розгойдувати, ніби годинниковий маятник. (рухи мають бути обережними, нерізкими і турботливими).

6. Вправа «Метелик»

Мета: Стабілізація психоемоційного стану.

Хід вправи: Тренер пропонує схрестити долоні, зачепившись великими пальцями, щоб створити подібну метелика. Далі покласти долоні до грудей і ритмічно постукуйте по ключиці. Це створює внутрішні вібрації, які заспокоюють. Вправа допомагає знизити активність мигдалеподібного тіла та активувати префронтальну зону мозку, що сприяє адаптивному режиму роботи.

Питання для обговорення: Які почуття виникли в учасників під час виконання вправи?

Рекомендації: Тіло людини — це розумна саморегульована система, здатна підтримувати стабільний стан під тиском зовнішніх подразників. Коли людина стикається з викликом або загрозою, нервова система реагує викидом гормонів, які готують тіло до екстрених дій. Існує два типи стресу: еустрес (корисний стрес, який мобілізує організм) та дистрес (шкідливий стрес, який виснажує організм). Щоб контролювати рівень дистресу, можна скористатися наступним методом:

Рекомендована вправа «**Тамний таппінг**» Ця вправа виконується на подушечках пальців обох рук. По черзі натискайте великим пальцем на кожну фалангу інших пальців. Це стимулює нервові закінчення, які пригнічують активність мигдалеподібного тіла — мозкового центру, відповідального за тривожність.

Тест на оцінку стресостійкості

Даний тест на оцінку стресостійкості був розроблений вченим психологом Медичного центру Університету Бостона. Необхідно відповісти на питання, виходячи з того, наскільки часто ці твердження вірні для Вас. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо дане твердження до Вас взагалі

не відноситься.

Пропонуються наступні відповіді з відповідною кількістю очок: майже

завжди - 1;

часто - 2;

іноді - 3;

майже ніколи - 4;

ніколи - 5.

1. Ви їсте, принаймні, одне гаряче блюдо в день.
2. Ви спите 7-8 годин, принаймні, чотири рази на тиждень.
3. Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов натовістю.
4. У межах 50 кілометрів у Вас є хоча б одна людина, на якого Ви можете покластися.
5. Ви виконуєте фізичні вправи до поту хоча б два рази на тиждень.
6. Ви викурюєте менше половини пачки сигарет на день.
7. За тиждень Ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв.
8. Ваша вага відповідає Вашому зростанню.
9. Ваш дохід повністю задовольняє Ваші основні потреби.
10. Вас підтримує Ваша віра.
11. Ви регулярно займаєтеся клубної або громадською діяльністю.
12. У Вас багато друзів і знайомих.
13. У Вас є один або двоє друзів, яким Ви повністю довіряєте.
14. Ви здорові.
15. Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли Ви злі або стурбовані чимось.
16. Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, Ваші домашні проблеми.
17. Ви робите щось тільки заради жарту хоча б раз на тиждень.
18. Ви можете організувати Ваш час ефективно.
19. За день Ви споживаєте не більше трьох чашок кави, чаю або інших напоїв, що містять кофеїн.
20. У Вас є трохи часу для себе протягом кожного дня.

Тепер складіть результати Ваших відповідей і з отриманого числа відніміть 20 очок. Якщо Ви набрали менше 10 очок, то Вас можна порадувати, у випадку якщо Ви відповідали ще і чесно, - у Вас прекрасна стійкість до стресових ситуацій і впливу стресу на організм, Вам нема про що турбуватися. Якщо Ваше підсумкове число перевищило 30 очок, стресові ситуації мають неабиякий вплив на Ваше життя, і Ви їм не можете опиратися. Якщо Ви набрали більше 50 очок, Вам слід серйозно задуматися - чи не час змінити Ваш підхід, Ваше ставлення до життя. Ви дуже уразливі для стресу. Погляньте ще раз на питання тесту. Якщо Ваша відповідь на якесь твердження має 3 очки і вище, постарайтеся змінити свою поведінку, яка описується в даному пункті і Ваша уразливість до стресу знизиться. Наприклад, якщо Ваша оцінка за 19 пункт – 4 бали, спробуйте пити хоча б на одну чашку кави в день менше, ніж зазвичай. Почніть придивлятися до себе уважніше вже зараз.

4 ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ НА ТЕМУ:

«Життєстійкість»

Мета заняття: підвищення загальної мотивації та життєстійкості.

- Ознайомлення з поняттям життєстійкості ;
- Підвищити рівень психологічної стійкості;
- отримати навички та вміння розвитку життєстійкості.

1.Вправа «Правила групи».

Мета: сприяти створенню в групі доброзичливого, комфортного клімату(повторенню принципів роботи в групі)

- 1.Активність
- 2.Доброзичливість
- 3.Коректність висловлювань
- 4.Толерантність
- 5.Добровільність
- 6.Конфіденційність

2.Вправа: Очікування»

Мета: визначити очікування учасників, щодо тренінгового заняття.

Питання для обговорення: Якою мірою ваші очікування відповідають темі тренінгового заняття?

3.Знайомство / Вправа «Привіт друже...»

Мета: допомогти учасникам налаштуватися на довірливий стиль спілкування та включитися в продуктивну роботу групи.

Хід вправи: Учасникам пропонується по черзі привітатися з кожним членом групи при цьому обов'язково підкреслюється індивідуальність партнера, перелічуються його характерні риси.

Питання для обговорення: Чи складно було виконувати цю вправу?

Інформаційна частина. Ми маємо витримати, подолати напругу та зберегти себе для добрих справ!

Особистісні риси, що дозволяють людині успішно подолати складні обставини життя описано у концепції життестійкості С. Мадді.

Життестійкість (hardiness) – система переконань про себе, світ та стосунки зі світом, яка запобігає появі надмірного внутрішнього напруження в стресових ситуаціях та сприяє стабільному подоланню стресу.

Складовими життестійкості є:

1. Залученість (commitment) – віра у те, що активна участь у тому, що відбувається, надає максимальних шансів на отримання позитивних результатів для особистості. Відсутність такого переконання породжує почуття відторгнення, відчуття себе «поза» життям.
2. Контроль (control) – упевненість у тому, що активна діяльність хоча й не гарантує успіху, але дозволяє впливати на кінцевий результат того, що відбувається. Людина з високорозвиненою складовою контролю відчуває, що сама вибирає свою діяльність, свій шлях. Протилежністю цього є відчуття власної безпорадності.
3. Прийняття ризику (challenge) – переконання людини у тому, що все, що з нею відбувається, сприяє її розвитку завдяки набуттю як позитивного, так і негативного досвіду. Людина, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готовий діяти при відсутності надійних гарантій.
(Для діагностики життестійкості використано Тест Життестійкості С.Мадді)

4.Вправа «Вірш про себе»

Мета: застосування метафори для кращого розуміння самого себе, розвиток креативності.

Вправа "Вірш про себе"

Напишіть "Вірш про себе", продовжуючи рядки:

Я – ніби пташка, тому що...

Я перетворююся на тигра, тому що...

Я можу бути вітерцем, тому що...

Я – ніби мурашка, коли...

Я – склянка води...
 Я почувуюся шматочком напівпрозорого льоду...
 Я – прекрасна квітка...
 Я – скеля...
 Я – стежка...
 Я – ніби риба...
 Я – цікава книжка...
 Я – пісенька...
 Я – миша...
 Я – ніби буква О...
 Я – світлячок...
 Я – смачний сніданок...
 Невже це насправді Я?!

Питання для обговорення: Які почуття виникали під час написання вірша?

5. Вправа «Протитривожне дихання»

Мета: Зняття напруги, релаксація.

Ця техніка базується на дихальних вправах. Використовуйте будь-який квадратний чи прямокутний предмет перед собою. Супроводжуйте поглядом кожен кут предмета, рахуючи до чотирьох, під час вдиху та видиху. Це штучно уповільнює дихання, допомагаючи мозку зрозуміти, що ви у безпеці, і можна розслабитися. Виконуйте вправу під час сильної тривоги або 2-3 рази на день для профілактики.

Рекомендації: Як плекати життєстійкість:

1. Залученість:

- Будьте активні кожен день, складайте плани та втілюйте їх у життя.
- Шукайте, що корисного ви можете зробити (для себе, інших людей, тварин, свого міста...), кому можете допомогти. Кожен день робіть це.
- Знайдіть способи розвивати себе фізично, інтелектуально, емоційно. Кожен день робіть це.
- Знайдіть способи підтримати (порадувати) себе та інших. Кожен день робіть це.
- Пам'ятайте: тут не буває незначного чи замало. Все що ви зробите МАЄ ЗНАЧЕННЯ.

2. Контроль:

- Складіть список того, що Ви можете та не можете контролювати.
- До того, що не можете контролювати, Ви повернетеся потім, коли будуть відповідні умови. А зараз припинить витратити енергію та час на обмірковування того, що Ви не контролюєте.
- Зосередься на тому, що контролюєте.
- Тут, знов таки, не буває незначного чи замало, навіть якщо Ви можете контролювати повсякденні справи (готування їжі, вмивання, прибирання, читання) або негероїчні види допомоги (принести сусідці хліба, піднести важкі речі, посидіти з дітьми...).
- Все, що Ви контролюєте, МАЄ ЗНАЧЕННЯ. Робіть підконтрольні Вам речі та усвідомлюйте, що Ви маєте контроль.

3. Прийняття ризику:

- Прийміть той факт, що безпечного місця зараз ніде немає. Ви можете тільки прикласти максимум зусиль для того, щоб захистити себе та оточуючих.
- Якщо Ви виконали усі рекомендації фахівців з безпеки (якщо ні, знайдіть інструкції з безпеки та виконайте їх), прийміть ризик як даність, як неминучий дискомфорт, на тлі якого Ви все ж таки будете плекати залучення до життя та контроль.
- Тут доречна метафора людини під дощем: Коли розпочався дощ, людина надягає плащ та дістає парасоль, потім Вона йде по своїм важливим справам, не дивлячись на те що дощ

може намочити її. Людина не зупиняється та не фіксує всю свою увагу на дощі, вона продовжує рухатися вперед, до важливої цілі.

5. ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ НА ТЕМУ:

«Самоефективність»

Мета заняття:

- Ознайомлення з поняттям самоефективність ;
- Підвищити рівень мотивації до саморозвитку.;
- отримати навички та вміння командної взаємодії.

1.Вправа «Правила групи».

Мета: сприяти створенню в групі доброзичливого, комфортного клімату(повторенню принципів роботи в групі)

- 1.Активність
- 2.Доброзичливість
- 3.Коректність висловлювань
- 4.Толерантність
- 5.Добровільність
- 6.Конфіденційність

2.Вправа: Очікування»

Мета: визначити очікування учасників , щодо тренінгового заняття.

Питання для обговорення: Якою мірою ваші очікування відповідають темі тренінгового заняття?

3.Вправа знайомство «Хто я ?»

Мета: сприяти пошуку й усвідомленню позитивних якостей власної особистості.

Хід вправи: тренер передає по колу м'яч, кожен хто його піймає називає свої особистісні якості. які цінує і які подобаються йому і пояснює чому.

Інформаційна частина. «Що таке самоефективність?»

Самоефективність це віра в те, що ви можете досягти успіху при виконанні певного завдання.

Ідея самоефективності була вперше запропонована в 1960-х роках Альбертом Бандурою, професором психології зі Стенфорда, який спеціалізується на психології розвитку та педагогіці. Він представив самоефективність як одну із складових процесу реалізації мети.

Інші складові процесу реалізації мети, крім самоефективності, включають самоспостереження, самооцінку та самореакцію.

Які чинники впливають самоефективність?

Є чотири основні чинники, які впливають самоефективність.

1. Навчання. Якщо в процесі навчання ви беретеся за нове завдання і досягаєте успіху в ньому, це допомагає вам розвинути більш позитивне сприйняття себе. Ви розумієте, що здатні успішно освоювати нові знання та навички роботи. А невдачі у процесі навчання може мати протилежний ефект. Отже процес навчання впливає самоефективність.
2. Наслідкування. Спостереження за тим, як люди з високим рівнем самоефективності досягають успіху завдяки своїм зусиллям, може змусити вас повірити в те, що ви також можете досягти успіху. Будь-яка людина у вашому житті може бути позитивним зразком для наслідування.
3. Керована уява. Візуалізація того, як ви поведетесь успішно в тій чи іншій ситуації, допоможе вам підвищити рівень самоефективності. Коли ви уявляєте себе успішним, ви можете налаштуватись на те, що успіх – це єдиний результат.
4. Емоційний та фізіологічний стан. Не секрет, що від вашого фізичного та емоційного стану залежить те наскільки успішно ви впораєтесь із завданнями. Отже, вміння регулювати свій

емоційний стан, особливо при зіткненні з труднощами допоможе вам підвищити самоефективність.

4.Вправа «Асоціативний ланцюжок».

Мета :розширити асоціативне підґрунтя творчої уяви учасників.

Хід вправи: Пропоную кожному учаснику групи на аркуші паперу записати свої асоціації, котрі викликає слово «Самоефективність» і потім озвучує свої думки. Внаслідок колективної творчої роботи утворюється асоціативний ланцюжок.

Питання для обговорення: Що ви усвідомили під час виконання вправи?

5.Вправа: «Зірка»

Мета: визначення особистісних якостей, створення відчуття приналежності до групи.

Хід вправи: тренер розподіляє учасників на 3 групи, протягом 5 хв іде спілкування у групах, спрямоване на пізнання одне одного. Потім всі сідають до спільного кола і кожна група представляє усіх учасників як «зірок», акцентуючи увагу на найяскравіших позитивних якостях.

Питання до обговорення : Що ви відчули, коли вас представили як «зірку?».

6.Вправа «Безпечне місце»

Мета: зняття напруги та релаксація.

Тренер пропонує уявити собі безпечне місце, куди перенесе кожного учасника. Пропонує відчувати звуки, запахи, які асоціюються з цим місцем. Це допомагає відволіктися від поточних подій, але виконуйте цю вправу тільки у безпечних умовах.

Рекомендації:

З метою підвищення своєї самоефективності, слід розглянути такі варіанти:

- 1.Знайдіть модель для наслідування. Прагніть навчатися в оточуючих людей, особливо якщо їхня хороша поведінка приносить їм успіх. Справа в тому, що наслідування працює не тільки у дітей, але також може застосовуватись у будь-якому віці.
- 2.Запитуйте зворотний зв'язок. Не думайте, що відсутність зворотного зв'язку - це відмінний зворотний зв'язок. Чіткий та короткий зворотний зв'язок може допомогти вам підвищити самоефективність
- 3.Участь. Участь у будь-якому середовищі зробить вас більш залученим та активним. Наприклад, учні, які більше беруть участь у шкільному житті, як правило, більше дізнаються, розвивають навички критичного мислення та набувають впевненості.
- 4.Дайте людям право на власний вибір. Незалежно від позитивного чи негативного результату, дозвольте людям приймати власні рішення, навіть якщо ці рішення не вигідні для вас або не подобаються вам. Підвищення свідомості допоможе підвищити самооцінку.

6 ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ НА ТЕМУ:

«Ефективна взаємодія в колективі та її роль в розвитку резильєнтності»

Мета:

- Поліпшити комунікативні навички;
- Покращення командної роботи ;
- Розкрити особливості проявів резильєнтності ;
- Сприяння особистісному та професійному зростанню кожного члена колективу;

1.Вправа «Правила групи».

Мета: сприяти створенню в групі доброзичливого, комфортного клімату(повторенню принципів роботи в групі)

- 1.Активність
- 2.Доброзичливість

- 3.Коректність висловлювань
- 4.Толерантність
- 5.Добровільність
- 6.Конфіденційність

2.Вправа: Очікування»

Мета: визначити очікування учасників , щодо тренінгового заняття.

Питання для обговорення: Якою мірою ваші очікування відповідають темі тренінгового заняття?

3.Привітання/Знайомство

Вправа «Репортер».

Мета: сприяти створенню доброзичливого клімату в групі; формуванню установки на самоосмислення.

Хід вправи: Один із учасників бере інтерв'ю в інших членів групи, пропонуючи кожному сказати кілька слів про себе для відео на тему: «Спільнота соціальних робітників 2025» за формулою «Я-людина, яка...»

Питання для обговорення: Що для учасників було найважчим і найлегшим?

Інформаційна частина. Хороші стосунки в колективі: 5 ключових характеристик.

Люди, природно, є істотами соціальними: ми прагнемо дружніх та позитивних взаємодій, так само як потребуємо їжі та води. Тому є сенс стверджувати, що чим кращі наші відносини на роботі, тим щасливішим і продуктивнішим буде наше життя. Хороші робочі стосунки дають нам ще кілька переваг: наша робота стає більш приємною нам і відповідно ефективнішою, коли ми працюємо у здоровій і доброзичливій атмосфері. Крім того, люди частіше йтимуть нам назустріч, будуть підтримувати наші проекти та інновації, поставляться із розумінням до певних труднощів чи проблем. Більше того, добрі стосунки дають нам свободу: замість того, щоб витрачати час і енергію на подолання проблем, пов'язаних з негативними відносинами, ми можемо, навпаки, зосередитись на можливостях. Хороші стосунки також часто необхідні для розвитку професійності та кар'єри. Зрештою, якщо ваш бос не довіряє вам, навряд чи він розгляне вашу кандидатуру, коли з'явиться нова вакансія. Загалом, ми всі хочемо працювати з людьми, з якими спілкуємося легко і з задоволенням.

Є кілька характеристик, які створюють хороші, здорові робочі стосунки:

1. Довіра – це основа будь-яких хороших відносин. Коли ви довіряєте своїм колегам, ви формуєте потужну команду, атмосфера якої допомагає вам працювати та спілкуватися більш ефективно. Якщо ви довіряєте людям, з якими працюєте, ви можете бути відкритими і чесними у своїх думках і діях, і вам не треба витрачати час і енергію на самозахист та прикриття тилів.
2. Взаємна повага. Коли ви поважаєте людей, з якими працюєте, ви цінуєте їх внесок та ідеї, і вони в свою чергу цінують вас. Працюючи разом, ви можете розробити рішення, засноване на вашому колективному розумінні, мудрості та творчості.
3. Уважність до іншого – це означає брати на себе відповідальність за свої слова та дії. Той, хто про це пам'ятає, обережно ставиться до критики та оцінювання іншої людини і не дозволяє своїм негативним емоціям впливати на стосунки.
4. Прийняття різноманітності. Люди з добрими соціальними навиками не тільки приймають різноманітність людей і думок, вони цінують їх і проявляють до них живий інтерес. Наприклад, коли ваші друзі та колеги по роботі пропонують відмінне від вашого рішення проблеми, ви приймаєте його і враховуєте всі погляди у спільному заключенні, і це однозначно згуртовує і посилює команду, робить її роботу більш узгодженою та професійною.
5. Відкрите спілкування. Ми перебуваємо у спільному просторі, спілкуємося практично цілий день, незалежно від того, чи надсилаємо електронні листи та повідомлення, чи зустрічаємось

в офісі та за обідом. Чим більш відкрито і позитивно ви спілкуєтесь з тими, хто навколо вас, тим багатшими будуть ваші відносини. Всі добрі стосунки залежать від відкритого, чесного спілкування.

4. Вправа "Довіра в парах"

Мета: створення атмосфери безпеки та довіри Розвиток коунікативних здібностей.

Хід вправи : Один учасник із зав'язаними очима, а інший – веде його. Потім вони змінюються. Завдання – проаналізувати, наскільки комфортно було довіряти.

Питання для обговорення: Як це відчуття довіри можна перенести у робоче середовище?

5. Діагностична вправа: «Привіт друже»

Етапи реалізації:

1. **Анонімність:**
Учасникам гарантується повна конфіденційність їхніх відповідей, щоб вони почувалися вільно висловлювати свої думки.
2. **Формат:**
Використовується анкета або тест із закритими та відкритими питаннями. Закриті питання оцінюються за шкалою (наприклад, від 1 до 5), а відкриті дозволяють деталізувати думки.
3. **Мета:** виявити приховані проблеми в колективі та оцінити, як учасники сприймають атмосферу в команді.
4. **Обговорення результатів:** Без назв і конкретних осіб. Групова дискусія, як це впливає на роботу.
5. **Розділ 1: Рівень конкуренції**
 1. Наскільки часто ви відчуваєте, що у вашому колективі конкуренція перевищує здоровий рівень?
 - ☐ 1 (Ніколи)
 - ☐ 2 (Рідко)
 - ☐ 3 (Іноді)
 - ☐ 4 (Часто)
 - ☐ 5 (Завжди)
 2. Як часто члени команди намагаються "переграти" одне одного, замість того щоб працювати разом?
 - ☐ 1 (Ніколи)
 - ☐ 2 (Рідко)
 - ☐ 3 (Іноді)
 - ☐ 4 (Часто)
 - ☐ 5 (Завжди)

Розділ 2: Рівень маніпулятивної поведінки

3. Чи помічали ви, що деякі члени команди намагаються маніпулювати іншими для досягнення своїх цілей?

- ☐ 1 (Ніколи)
- ☐ 2 (Рідко)
- ☐ 3 (Іноді)
- ☐ 4 (Часто)
- ☐ 5 (Завжди)

4. Які форми маніпуляцій найбільш поширені у вашому колективі? (Відкрите питання)

Розділ 3: Прихована агресія

5. Як часто ви спостерігаєте пасивно-агресивну поведінку у вашому колективі?

- ☐ 1 (Ніколи)
- ☐ 2 (Рідко)

- ☐ 3 (Іноді)
- ☐ 4 (Часто)
- ☐ 5 (Завжди)

5. Чи доводилося вам відчувати себе ображеним/знехтуваним через непрямі висловлювання чи дії колег?

- ☐ 1 (Ніколи)
- ☐ 2 (Рідко)
- ☐ 3 (Іноді)
- ☐ 4 (Часто)
- ☐ 5 (Завжди)

6. Обробка результатів.

Аналіз: Узагальнення даних для виявлення основних проблем.

Дискусія: Проведення групового обговорення результатів (без вказівки конкретних відповідей) для формування загального бачення проблеми.

План дій: Створення програми з покращення атмосфери в колективі.

Питання для обговорення: Що ви відчували під час виконання вправи

6. Вправа «Сповідальна свічка»

Мета: підвести підсумки проведеної роботи.

Хід вправи: тренер запалює свічку і говорить про свої відчуття від спілкування, згадує ситуації, які йому найбільше запам'яталися. Потім передає свічку по колу сусіду праворуч, який також згадує про цікаве для себе.

Питання для обговорення:

1. Чи виправдалися сподівання учасників?
2. Що б ви хотіли використати в своїй подальшій діяльності?
3. Що б ви хотіли побажати групі.

На завершальному тренінговому занятті тренер відзначає самих активних учасників ,дякуючи всім учасникам тренінгової програми :вручає призи, нагороди та пропонує зафіксувати ці моменти на фото .