

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Медичний інститут  
Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

завідувачка кафедри психології

\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 01 » лютого 2024 року

УДК: 159.923.2-057.36-057.875

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛІЄНСУ У СТУДЕНТІВ  
ВІЙСЬКОВОЇ КАФЕДРИ З РІЗНИМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ**

Кваліфікаційна магістерська робота  
за освітньо-професійною програмою «Психологія»  
другого (магістерського) рівня вищої освіти  
галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки  
спеціальність 053 »Психологія»

**Виконала:**

студентка 665Мз групи

**Блейчик Вікторія Андріївна**

**Науковий керівник:**

доцент, к.психол.н.

**Миропольцева Ніна Ігорівна**

Миколаїв – 2024

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Медичний інститут

Кафедра психології

Освітній рівень – магістр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

завідувачка кафедри психології

\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 01 » лютого 2024 року

ЗАВДАННЯ  
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ МАГІСТЕРСЬКОЇ РОБОТИ

Студентці **Блейчик Вікторії Антріївні.**

1. Тема роботи: «Психологічні особливості резилієнсу у студентів військової кафедри з різними копінг-стратегіями» затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили від «09» вересня 2023 року № 2.
2. Об'єкт дослідження – особливості резилієнсу у студентської молоді.
3. Предмет дослідження – психологічні аспекти резилієнсу у студентів військової кафедри з різними копінг-стратегіями.
4. Завдання дослідження:
  1. Проаналізувати та узагальнити теоретичні підходи до вивчення поняття «резилієнс» та «копінг-стратегія»
  2. Систематизувати наявні у літературі підходи до способів реагування на стрес
  3. Розробити програму емпіричного дослідження, обрати відповідну меті дослідження систему дослідницьких процедур, спрямованих на вивчення резилієнсу з різними копінг-стратегіями.

4. Експериментально визначити наявність взаємозв'язку між резилієнсом та копінг-стратегіями.

5. Створити корекційно-розвивальну програму у вигляді тренінгу, та дослідити зміни, що відбулися у показниках резилієнсу та стресу.

5. Науковий керівник роботи:

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
<b>Миропольцева Ніна Ігорівна</b> доцент кафедри психології	07.09.2023	15.12.2023

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів магістерської роботи (МР)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту МР	06.09.2023
2	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	08.09.2023
3	Робота над підготовкою тексту МР	10.09.2023
3.1	Розділ 1 Теоретичний аналіз проблеми зв'язку резильєнсу з копінг стратегіями у студентів військової кафедри	15.09.2023
3.2	Розділ 2 Результати емпіричного дослідження взаємозв'язку резильєнсу та копінг стратегіями студентів	02.10.2023
3.3	Розділ 3 Тренінг розвитку резильєнсу та адаптивних копінг-стратегій у студентів військової кафедри	09.11.2023
4	Висновки	10.12.2023
5	Захист МР на кафедрі (попередній захист)	20.12.2023
6	Захист МР перед Екзаменаційною комісією	27.02.2024

Студент \_\_\_\_\_ Вікторія БЛЕЙЧИК

Науковий керівник \_\_\_\_\_ Ніна МИРОПОЛЬЦЕВА

## АНОТАЦІЯ

Блейчик В.А. Психологічні особливості резилієнсу у студентів військової кафедри з різними копінг-стратегіями. – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра за спеціальністю 053 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2023.

Кваліфікаційну роботу присвячено взаємозв'язку резилієнсу між копінг-стратегіями у студентів військової кафедри та розробці корекційно-розвивальної тренінгової програми.

Проведено теоретичний аналіз проблеми зв'язку резилієнсу з копінг-стратегіями. Розкрито сутність поняття резилієнсу, копінг-стратегій та способів реагування на стрес. Систематизовано наявні у літературі підходи до вивчення понять резилієнсу, копінг-стратегій та способів реагування на стрес.

Створена програма емпіричного дослідження, спрямована на вивчення резилієнсу з різними копінг-стратегіями. Проведено аналіз показників рівня резилієнсу, індивідуальних копінг-стратегій, рівня психологічного стресу та наявного психічного стану.

Розроблено та апробовано корекційно-розвивальну програму у вигляді тренінгу. Досліджено та узагальнено зміни, які відбулися після впровадження програми.

Об'єкт дослідження є особливості резилієнсу у студентської молоді. Предмет дослідження є психологічні аспекти резилієнсу у студентів військової кафедри з різними копінг-стратегіями.

Наукова новизна полягає в розробці спеціальної тренінгової програми направленої на розвиток рівня резилієнсу та формуванню адаптивних копінг-стратегій у студентів військової кафедри.

Ключові слова: резилієнс, копінг-стратегії, стрес, психологічний захист, студенти військової кафедри.

## ANNOTATION

Bleychyk V.A. Psychological features of resilience in students of the military department with different coping strategies.

Qualification work for obtaining the educational and qualification level of a master's degree in specialty 053 "Psychology" - Petro Mohyla Black Sea National University, 2023.

The qualification work is devoted to the relationship of resilience between coping strategies of students of the military department and the development of a corrective and developmental training program.

Conducted theoretical analysis of the problem of the connection of resilience with coping strategies. The essence of the concept of resilience, coping strategies and ways of responding to stress is revealed. Approaches to the study of concepts of resilience, coping strategies and ways of responding to stress, available in the literature, are systematized.

An empirical research program aimed at studying resilience with various coping strategies has been created. An analysis of the indicators of the level of resilience, individual coping strategies, the level of psychological stress and the existing mental state was carried out.

A correctional and developmental program has been developed and tested in the form of training. The changes that occurred after the implementation of the program were studied and summarized.

The object of research is the peculiarities of resilience in student youth. The subject of the research is the psychological aspects of resilience in students of the military department with different coping strategies.

The scientific novelty consists in the development of a special training program aimed at developing the level of resilience and forming adaptive coping strategies among students of the military department

Key words: resilience, coping strategies, stress, psychological protection, students of the military department

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗВ'ЯЗКУ РЕЗИЛІЄНСУ З КОПІНГ СТРАТЕГІЯМИ У СТУДЕНТІВ ВІЙСЬКОВОЇ КАФЕДРИ.....	9
1.1. Сутність поняття резилієнсу, наукові підходи до вивчення та історія виникнення.....	9
1.2. Поняття копінг стратегії в психології.....	25
1.3. Способи реагування на стрес.....	39
Висновки до першого розділу .....	61
РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РЕЗИЛІЄНСУ ТА КОПІНГ СТРАТЕГІЯМИ У СТУДЕНТІВ .....	63
2.1. Методи та організація дослідження зв'язку резилієнсу з копінг стратегіями.....	63
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	69
Висновки до другого розділу.....	74
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ РЕЗИЛІЄНСУ ТА АДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТІВ ВІЙСЬКОВОЇ КАФЕДРИ.....	76
3.1. Змістові та процесуальні аспекти корекційно-відновлюваної програми .....	76
3.2. Результати корекційно-відновлювальної роботи .....	93
Висновки до третього розділу .....	99
ВИСНОВКИ.....	100
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	104
ДОДАТКИ.....	114

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Теперішні обставини в Україні все більше піднімають проблему психологічного здоров'я та пошуку шляхів його відновлення після впливу стресових факторів. Складні сучасні умови зумовлюють значення формування якісної психологічної підготовки студентів військових навчальних закладів. На фоні цього контексту особливо актуальним стає аспект дослідження резильєнтності, що є ключовим елементом психічної стійкості. Це не лише впливає на ефективність виконаної роботи, але й має пряме відношення до загального благополуччя людини. Науково підтверджено, що повне відновлення військовослужбовця включає як нейрофізіологічний, так і соціально-психологічний аспекти.

В цій роботі розглядається поняття психологічного резилієнсу, і його взаємозв'язків з копінг-стратегіями у відповідь на стресові ситуації у студентів військової кафедри. Оскільки респонденти є студентами військового закладу, рівень їхнього резилієнсу може бути пов'язаний також з навчальним процесом та викликами військової підготовки.

У психологічній науці концепція резилієнсу не є сталим та остаточно визначеним поняттям. В різних теоретичних дослідженнях автори описують резилієнс по-різному. Для уникнення термінологічної плутанини, в даній роботі ми спираємося на опис резилієнсу як на визначення, яке означає здатність людини успішно функціонувати та відновлюватись в умовах стресу та потрясінь. При цьому, копінг-стратегії та життєстійкість є факторами резилієнсу, що можуть змінювати цей процес у позитивний чи негативний бік.

Важливо уточнити, що стресостійкість є властивістю особистості, яка перешкоджає руйнівній дії стресу, а резилієнс є процесом повернення до початкового стану вже після руйнівної дії стресу. Тому дослідження резилієнсу є досить важливим для підтримки адаптивного стану студентів, які проходять навчання у військовій кафедрі в умовах війни.

Питання резилієнсу здобуває вагомий інтерес і серед зарубіжних, і серед вітчизняних науковців. Проведений теоретичний аналіз джерел дозволив встановити декілька напрямків у вивченні цієї проблеми: розгляд резильєнтності в системах та організаціях (Л. Кутю, В. Франкл, І. Понкін); вивчення резильєнтності дітей з несприятливих сімейних умов (за Е. Вернер, Н. Гармезі, М. Раттер); аналіз резильєнтності дорослих (Річард Дж. Девідсон); розгляд резильєнтності як складного феномену та самоорганізаційної системи людини з позицій комунікативної методології в психологічних дослідженнях (В. Мазілов, О. Рильська); дослідження резильєнтності в поведінці молодих фахівців (Ф. Валієва); розгляд резильєнтності як міждисциплінарного поняття, що базується на структурному аналізі філософії, історії, кібернетики, економіки та соціальних наук (А. Махнич).

Зростаючий рівень стресу та психологічних труднощів у сучасному суспільстві створює необхідність у глибшому розумінні та оптимізації методів подолання цих проблем. Копінг дослідження вивчають адаптацію особистості до складних життєвих умов. Цей напрямок став популярним як на міжнародному рівні, так і в нашій країні. важливість вибору копінг-стратегій виявляється в критичних ситуаціях, і її мета полягає в зменшенні психологічного напруження та тривожності. Інтенсивність цих станів визначається, принаймні, двома факторами: особистісними переконаннями та суб'єктивними факторами, а також реальною ситуацією.

Серед зарубіжних авторів вивченням проблеми копінгу досліджують Р. Лазарус, А. Білінгс, А. Райт, С. Фолкман, К. Форд та ін. Концепцію копінгу вивчають у рамках психологічних захисних можливостей особистості (П. Крамер, Дж. Конор-Сміт, Г. Зальтсман, А. Томсен, М. Водсворт, Н. Хан), сукупності її особистісних рис (К. Шефер, Р. Горзух) або в процесі взаємодії з навколишнім середовищем (Р. Лазарус, С. Фолькман, Б. Спілка, Р. Худ, Б. Гунсбергер, Р. Горзух).

В українській психологічній науці дослідження копінг стратегій стало відбуватися не так давно. Серед психологічних наукових праць слід



відзначити таких дослідників, як Л. Н. Марковець, М. Єсип, І. О.Корнієнко, А. В.Кіясь, Л. П.Лабезна, С. Грабовська, В. В.Пічурін, Т. П.Рисинець, Н. В.Родіна, І. В.Сергеева, Т. М.Титаренко, О. С.Третяк та ін. Ми вважаємо, що резилієнс характеризується певними копінг-стратегіями, що функціонують як механізми резилієнсу, зо разом створюють динамічну траєкторію для відновлення після стресу.

Таким чином, актуальність досліджуваної проблеми, недостатня розробленість діагностичного інструментарію, що дозволяє охарактеризувати специфіку феномена, психологічна практика, яка потребує розуміння особливостей взаємозв'язку резилієнсу та копінг стратегій, визначили вибір теми дослідження.

**Мета роботи** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок рівня резилієнсу та копінг стратегій у студентів військової кафедри

Відповідно до мети були визначенні **завдання дослідження**:

- 1) Проаналізувати та узагальнити теоретичні підходи до вивчення поняття «резилієнс» та «копінг-стратегія»
- 2) Систематизувати наявні у літературі підходи до способів реагування на стрес
- 3) Розробити програму емпіричного дослідження, обрати відповідну меті дослідження систему дослідницьких процедур, спрямованих на вивчення резилієнсу з різними копінг-стратегіями.
- 4) Експериментально визначити наявність взаємозв'язку між резилієнсом та копінг-стратегіями.
- 5) Створити корекційно-розвивальну програму у вигляді тренінгу, та дослідити зміни, що відбулися у показниках резилієнсу та стресу.

**Об'єкт** – особливості резилієнсу у студентської молоді.

**Предмет** – психологічні аспекти резилієнсу у студентів військової кафедри з різними копінг-стратегіями.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення теоретичних даних з проблеми дефініції резильєнтності та експериментальних досліджень), емпіричні (методи опитування, тестування, констатувальний та формувальний експеримент), методи обробки даних.

Психодіагностичний комплекс методик склали: Шкала Резилієнсу (CD-RISC-10) К. Девідсона, методика визначення індивідуальних копінг-стратегій (Е. Хайм), шкала психологічного стресу PSM-25 (Л. Філліон), методика оцінки психічної активації, інтересу емоційного тону, напруги та комфортності (Л. А. Курганський, Т. А. Немчин).

**Експериментальна база дослідження.** Дослідницько-експериментальна робота проводилася у військовій кафедрі (на базі ХНУПС, за програмою підготовки офіцерів запасу Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба). У дослідженні взяли участь 30 студентів віком від 20-30 років (з яких усі чоловічої статі).

**Теоретична та практична значущість.** Результати проведеного дослідження можуть бути використані в системі психологічної підготовки майбутніх військовослужбовців під час проведення виробничої практики; для розробки робочих програм та навчально-методичної літератури з дисциплін «Загальна психологія», «Військова психологія», «Психологія особистості» «Психологічне консультування».

Програма та результати корекційної роботи стануть у нагоді психологам і можуть бути впроваджені при консультативній і психокорекційній роботі зі студентами військових кафедр.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на конференціях: Міжнародна науково-практична конференція на тему: «Пріоритетні наукові розробки у сфері педагогіки та психології» (1-2 листопада 2023 р., м. Ченстохова); ІХ

Міжнародна науково-практична конференція «MODERN PROBLEMS OF SCIENCE, EDUCATION AND SOCIETY» (6-8 листопада 2023р., м. Київ).

**Публікації.** Основний зміст і результати роботи відображено у 3 публікаціях, з них: 1 стаття опублікована у фаховому науковому виданні України категорії «Б», 2 тез у збірниках матеріалів конференцій.

**Структура роботи** складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 155 сторінок, основний зміст викладено на 100 сторінках. Робота містить 6 таблиць, 10 рисунків, 5 додатків. Список використаних джерел складає 100 праць українських та зарубіжних авторів.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗВ'ЯЗКУ РЕЗИЛІЄНСУ З КОПІНГ СТРАТЕГІЯМИ У СТУДЕНТІВ ВІЙСЬКОВОЇ КАФЕДРИ

#### 1.1. Сутність поняття резилієнсу, наукові підходи до вивчення та історія виникнення

Підхід до опису поняття резилієнс протягом багатьох років був відносно подібним за розглядом елементів позитивної адаптації та подолання в умовах серйозних стресів чи негараздів. Тим не менше, терміни, які використовувались для представлення цього явища, можуть відрізнятися і включати невразливість, стійкість до стресів та життєстійкість. Більшість визначень включають здатність добре справлятися з важкими ситуаціями, позитивну адаптацію та подолання в умовах сильного стресу чи негараздів.

Упродовж тривалого часу, концепція резилієнсу була описана через аналіз складових позитивної адаптації до стресу. Однак використовувані терміни для цього явища можуть варіювати між собою. Досі існує ця невизначеність застосування термінологічного змісту вищезгаданих понять. Більшість означень цього поняття зосереджуються на здатності успішно впоратися з важливими ситуаціями, позитивній адаптації та подоланні стресу чи негараздів.

У літературі часто вживають терміни «життєстійкість» і «резильєнтність» як синоніми. Проте, в останні часи вони почали відрізнятися, де «життєстійкість» розглядається як фактор захисту для «резильєнтності» та «резилієнсу» [3].

Термін «життєстійкість» вперше з'явився у роботах С. Кобаса та С. Мадді в кінці 70-х та на початку 80-х років минулого століття. Це поняття, яке є багатомірною характеристикою особистості, має за мету захищати людину від стресу. Воно привертає увагу дослідників протягом десятиліть через розвиток екзистенціальної та прикладної психології стресу. Це поняття

з'явилося через зростання інтересу науковців до таких аспектів, як стійкість особистості та її здатність подолати негативні умови, подолати професійні та особисті кризи [28]. С. Кобаса вперше використала термін «життестійкість» у 1979 році після дослідження менеджерів телефонної компанії середньої ланки, яка переживала значні труднощі. Дослідження показало, що менеджери, які потрапили в серйозні стресові ситуації, реагували на них двома протилежними способами. Одна група виявилася вразливою до стресу, що відобразилося на їхньому здоров'ї та працездатності, тоді як інша група продовжувала функціонувати добре навіть у стресових ситуаціях на роботі. Це спонукало С. Кобаса припустити, що три основні риси особистості – відданість, контроль та прийняття виклику – впливають на реакцію людини на стрес [6].

Дослідниця запропонувала термін «стійкість до стресу» (життестійкість) для опису групи, яка, на вигляд, процвітала під час стресу. Зокрема, вона виділила життестійкість як ключову властивість, що розрізняла менеджерів на дві групи. Також було показано, що підвищений рівень стресу може стимулювати особистісний розвиток та активізувати внутрішні ресурси, проте, природна тенденція людей уникати стресу може позбавляти їх можливостей поліпшити своє життя [6]. Аналіз досліджень життестійкості за останні 40 років чітко вказує на її важливість для людини, суспільства та різних сфер професійної діяльності та освіти. Наприклад, виявлено, що життестійкість значно впливає на навчальні результати, стресостійкість, мотивацію, адаптивність, креативність, усвідомленість, психічну витривалість, а також на психологічне благополуччя та задоволеність роботою [28]. Ці дослідження також підкреслюють важливість життестійкості в уникненні різних негативних особистісних проявів і явищ, таких як професійне вигорання, психічні розлади, соматичні проблеми, зловживання алкоголем, депресія, тривога та інші.

Українські дослідники часто досліджують резилієнс, зокрема життєздатність, у контексті наслідків воєнного конфлікту [8]. Вони

використовують терміни, такі як життєздатність, посттравматичне зростання та резилієнс, для позначання особистих ресурсів, необхідних для подолання стресових подій та його наслідків. Дослідження українських науковців щодо резилієнтності, особливо в контексті наслідків воєнних конфліктів, виявляють важливі аспекти відновлення психологічного здоров'я в умовах тривалої травматизації. Вони використовують терміни «життєздатність», «посттравматичне зростання» та «резилієнс», щоб охарактеризувати особисті ресурси, необхідні для подолання стресу та його наслідків.

Т. Титаренко, у своєму вивченні психологічного здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації, вказує, що особа, яка здатна переосмислити свої переживання, пов'язані з війною, зазнає підвищення рівня життєстійкості [55]. Також відзначається покращення здатності до саморегуляції, збільшення бажання відновити власну цілісність, подолати відчуження від оточення та знаходити нові життєві орієнтири. Результати досліджень Т. Титаренко вказують на те, що особа, яка може переосмислити свої переживання, пов'язані з війною, може демонструвати підвищення рівня життєстійкості. Це також супроводжується поліпшенням здатності до саморегуляції, збільшенням бажання відновити власну цілісність, подоланням відчуження від оточення та знаходженням нових життєвих орієнтирів.

Українські дослідники проаналізували практичні рекомендації Міжнародного Медичного Корпусу щодо психосоціальної підтримки в надзвичайних ситуаціях за підходом резилієнс. Вони розглядають основні принципи психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, а також різні форми інтервенцій в залежності від впливу надзвичайних обставин. Це включало в себе основні принципи психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, а також різні форми інтервенцій, що адаптовані до впливу надзвичайних обставин. Такі дослідження та аналіз практичних рекомендацій можуть сприяти вдосконаленню підходів до психологічної підтримки українців, що пережили воєнні конфлікти та надзвичайні ситуації [48].

Сучасні науковці вивчають концепцію резильєнтності через три основні аспекти: механізми адаптації й захисту, процес прийняття викликів і подолання труднощів, характеристику особистості як здатність подолати життєві виклики [8,15,51,61]. Останнім часом зросло зацікавлення розрізненням понять «резилієнс» та «резильєнтність», але чіткої та однозначної структури обох концепцій ще не запропоновано [8]. Зазвичай використовуються моделі, які поєднують внутрішньоособистісні характеристики та міжособистісні взаємодії. Наприклад, В. Чернобровкіна та В. Чернобровкін пропонують розглядати резилієнс з соціоекологічного підходу [64]. На сьогодні існують стійкі уявлення щодо порівняння «резильєнтності» із поняттями «життєздатність» та «життєстійкість».

К. Маннапова вказує на те, що «життєстійкість» включає «життєздатність» як функцію, сприяючи збереженню стабільності, і тому «життєстійкість» вважається базовою складовою «життєздатності» [15]. Сучасні дослідники надають більш комплексне трактування резильєнтності. Г. Вагнілд та Г. Янг [100] розглядають резилієнс як особистісну характеристику, що характеризується зменшенням наслідків стресу, сприяючи успішній адаптації. С. Лутхар, Д. Чікетті та Б. Бекер розглядають Резилієнс як динамічний процес, що охоплює успішну адаптивність у небезпечних ситуаціях [94]. К. Коннор та Дж. Девідсон стверджують, що це якості особистості, які допомагають розвиватися у важких ситуаціях та збільшувати рівень стійкості до стресу та занепокоєнь [82].

«Життєстійкість» і «життєздатність» є поняттями, що пов'язані з рівнем адаптивності та здатністю до виживання в умовах стресу та негативних ситуацій. Зокрема, «життєстійкість» охоплює поняття «життєздатності», виступаючи як його базова складова. Вона сприяє збереженню стабільності та виживанню у важких умовах. Сучасні підходи до резилієнтності більш складні. Г. Вагнілд та Г. Янг трактують резилієнс як особистісну характеристику, що сприяє успішній адаптації та зменшенню наслідків стресу. Д. Лутхар, Д. Чікетті та Б. Бекер бачать резилієнс як динамічний процес, який

включає успішну адаптивність у небезпечних ситуаціях. К. Коннор та Дж. Девідсон розглядають резилієнс як якості особистості, що сприяють розвитку та збільшенню стійкості до стресу та тривожності. Усі ці підходи вказують на те, що резилієнтність – це багатогранний конструкт, що об'єднує якості особистості, процеси адаптації та здатність успішно функціонувати в умовах стресу та негативних впливів.

Г. Боннано розглядає резилієнс як мультимімерне та динамічне поняття, що відображає унікальні особливості людини, здатність психіки бути гнучкою й адаптуватися до змін [73, 74]. Р. Ньюман розуміє резилієнс як здатність людини адаптуватися до травм, негараздів, постійних стресорів [71]. С. Фергус та М. Цімерман вказують на здатність не лише до адаптації, але й до позитивної трансформації особистості, що характеризується прагненням до використання нових конструктивних стратегій протидії на стресові ситуації [8].

За Американською психологічною асоціацією (АРА) [71], резилієнс – це процес адаптації людини до умов виснаження, фізичних і психологічних травм, викликаних посттравматичними умовами. Ці умови відображають зовнішні проблеми, в яких людина відчуває дію стресу. Наприклад, це можуть бути сімейні проблеми, складнощі у стосунках з партнером, труднощі на роботі, фінансові труднощі, природні катаклізми або воєнні конфлікти. К. Болтон розглядає резилієнс як механізм захисту, який запобігає дезадаптації через вплив стресових факторів [83].

А. Мастен [16] розглядає це поняття як здатність системи динамічно адаптуватися до неблагоприятних умов і розвиватися в умовах негативного впливу. Іншими словами, А. Мастен підкреслює, що резилієнс визначається не лише здатністю подолати стресори і виклики, але й здатністю системи адаптуватися та зростати під впливом негативних умов. Це означає, що в контексті резилієнсу важливо розглядати не лише позитивну адаптацію до конкретних ситуацій, але й ширший процес постійного розвитку і зміцнення системи навіть при викликах та стресах.



Г. Лазос [93] проводить аналіз концептуалізації понять та оглядає сучасні дослідження у цій області. Аналіз понять та сучасні дослідження у цій області, як проводить Г. Лазос, важливі для розуміння того, як резилієнс визначається та використовується в різних контекстах. Це допомагає уточнити розуміння цього поняття та застосовувати його в різних сферах життя для покращення здатності людини адаптуватися та виходити з стресових ситуацій. Аналіз понять та сучасних досліджень Г. Лазоса важливий для уточнення розуміння концепту резилієнсу та його застосування в різних контекстах. Його дослідження сприяють глибшому осмисленню та застосуванню поняття резилієнсу в різних сферах життя, сприяючи покращенню здатності людини адаптуватися та виходити зі стресових ситуацій.

Основні теоретичні моделі резильєнтності визнають наявність біопсиходуховного гомеостазу особистості, який піддається впливу через надзвичайні ситуації, життєві обставини та фактори резилієнсу [99]. Цей вплив може викликати усвідомлене або неусвідомлене відновлення, що приймає різні форми: відновлення через особистісний ріст, самопізнання та підвищення рівня резилієнсу; відновлення через повернення до стану гомеостазу (рівноваги); відновлення із втратами; дисфункціональне відновлення. Деякі вчені акцентують увагу на більш «вузьких» моделях резилієнсу, які спрямовані на конкретні аспекти цього процесу.

Актуальні дослідження резилієнсу аналізують це поняття за двома ключовими підходами [70]. По-перше, резилієнс вбачають як індивідуальну характеристику особистості, яка має захисну функцію та проявляється у гнучкості, винахідливості, міцності характеру та здатності адаптуватися до зовнішніх умов. По-друге, резилієнс розглядається як динамічний процес, в якому позитивна адаптація відбувається в умовах негативних обставин, що концептуалізується як активний процес розвитку нових сил та ресурсів для адаптації та відновлення.

Д. Річардсон визнає резилієнс як процес подолання стресів і несприятливих факторів [91]. Його погляд на резилієнс підкреслює активний

характер цього процесу, де особистість взаємодіє з труднощами та негативними обставинами з метою позитивної адаптації. За концепцією Річардсона, резилієнс не є статичною характеристикою, але динамічним процесом, що розвивається в умовах стресу. Цей підхід дозволяє розглядати резилієнс як спосіб активної адаптації та розвитку нових сил та ресурсів для подолання труднощів. Основна ідея полягає в тому, що люди, виявляючи резилієнс, здатні не лише витримувати вплив стресових ситуацій, але і використовувати ці ситуації для свого особистісного розвитку. Резилієнтні особистості можуть швидше адаптуватися, шукати конструктивні рішення та виробляти нові стратегії пристосування. Цей підхід визнає важливість активності та внутрішньої сили особистості в процесі подолання труднощів, що може включати в себе розвиток нових психологічних, емоційних та соціальних навичок.

Д. Кідд визначає професійний резилієнс як здатність подолати виклики в професійній діяльності, використовуючи впевненість в собі, надію та самоповагу [51]. Е. Вернер розглядає резилієнс як баланс між факторами ризику та захисними факторами, а О. Забеліна та О. Кузнецова розглядають Резилієнс як здатність індивіда успішно адаптуватися до стресових ситуацій [20; 77].

На нашу думку, підходи до розуміння резилієнсу, як індивідуальної характеристики особистості та як динамічного процесу адаптації до стресу, дозволяють глибше розуміти, як люди впорядковуються зі складними ситуаціями та виявляють стійкість у негативних обставинах. Резилієнс, розгляданий як процес подолання стресів і викликів, а також як баланс між ризиком та захисними факторами, є ключовим для розвитку нових стратегій та ресурсів для пристосування та відновлення. Погляди на резилієнс в професійній сфері також підкреслюють важливість впевненості в собі та надії в подоланні труднощів, що допомагає професіоналам успішно подолати виклики у роботі. Розмаїтість поглядів на резилієнс свідчить про те, що це

поняття розглядається з різних кутів, забезпечуючи широке розуміння та контекстуалізацію його в різних сферах життя та наукових досліджень.

Соціолог С. Ваніштендаль надає глибоке тлумачення резилієнсу, розглядаючи її як здатність виживати і досягати успіху в суспільстві, навіть при неблагоприятних умовах. Він визначає резилієнс як комплексну здатність до виживання та досягнення успіху, спроможність жити повноцінним життям у складних умовах, які можуть призвести до негативних наслідків. Важливо відзначити, що стресостійкість охоплює не лише подолання труднощів і відновлення, але й подальший розвиток та прогрес особистості [83].

На думку М. Ангара, резилієнс має корені у таких конструктах, як соціальна взаємодія, індивідуальність, потяг до контролю і влади, соціальна справедливість і єдність. За А. Махничем Резилієнс є системною властивістю, що охоплює фактори ризику та захисні механізми на всіх рівнях індивідуального розвитку, такі як: внутрішньо-особистісний, міжособистісний, надособистісний і органічний [70]. На нашу думку, ці погляди на резилієнс допомагають розкрити широкий спектр факторів, які впливають на нашу здатність пристосовуватися до стресу та викликів. М. Ангар розглядає резилієнс через призму соціальних взаємодій, індивідуальних рис, потягу до контролю та соціальної справедливості, вказуючи на те, що ці аспекти грають важливу роль у формуванні нашої стійкості та здатності адаптуватися до негативних обставин. За А. Махничем, резилієнс є системною властивістю, яка охоплює різні рівні індивідуального розвитку, включаючи внутрішньо-особистісний, міжособистісний, надособистісний і органічний. Це відкриває широкий спектр впливу факторів на нашу здатність адаптуватися до стресу, починаючи від внутрішніх якостей до взаємодії зі світом навколо нас.

Ці підходи допомагають усвідомити, що резилієнс не є статичною характеристикою, а складною системою, що включає в себе різноманітні фактори та взаємозв'язки, які впливають на наше здоров'я та здатність адаптуватися до складних ситуацій.

Екологічна модель Бронфенбренера підкреслює важливість одночасного врахування таких аспектів людського розвитку, як темперамент та пізнавальні здібності, разом з контекстом, в якому цей розвиток відбувається. Застосування соціально-екологічної моделі резилієнсу в сучасних дослідженнях стосовно дітей у кризових ситуаціях акцентує увагу на взаємодії між ризиковими та захисними факторами на різних соціоекологічних рівнях, таких як сім'я, ровесники, школа та загальна громада. Захисні фактори сприяють розвитку позитивних результатів та здорових особистісних характеристик у дітей, які опинилися в негативних умовах життя [75].

Рівень стійкості особистості, загалом, визначається рядом психосоціальних факторів, таких як уміння подолання, позитивні емоції, моральна міцність, гнучкість мислення, здатність контролювати свої емоції, уявлення про свою мету або місію, турбота про фізичне здоров'я та підтримка соціального оточення [26]. Серед ключових дій для збереження та підсилення цієї стійкості виділяються наступні: прийняття змін у житті як невід'ємну частину його; дивлення на всі ситуації у широкому контексті; нагадування собі про позитивні аспекти життя; впровадження практики уважності; піклування про фізичне самопочуття; фокусування на позитивних очікуваннях; визначення внутрішніх ресурсів; підтримка зв'язків; допомога іншим; пошук можливостей та підтримки [64].

У формуванні резилієнсу відіграють роль психологічні фактори, такі як спрямованість на досягнення мети у житті, почуття гармонії, перевага позитивних емоцій, здорова самооцінка, активні методи управління стресом, впевненість у своїх можливостях, позитивний погляд на майбутнє, наявність соціальної підтримки та уміння звертатися за допомогою до інших, гнучкість мислення і висока духовність особистості [26].

Таблиця 1.1.

**Психологічні фактори і засоби розвитку резильєнтності  
особистості [15]**

Психологічні фактори резильєнтності	Засоби розвитку	Автор
Позитивні емоції	Навчання контролю над емоціями, методи для збільшення свідомості та вплив на знаходження сфери занять, які викликають позитивні почуття.	П. Дженнінгс
Цілі життя	Створення уявлення про користь мати життєву мету, допомога у визначенні важливих областей для цілей у житті (наприклад, взаємини, кар'єра тощо), а також установлення пріоритетів та основних цінностей у житті.	А. Суд
Активні копінги (копінг розв'язання проблем, планування тощо)	Вивчення методів розв'язання проблем і застосування активних стратегій для подолання стресових ситуацій, таких як розробка планів дій.	Дж. Еббот, Дж. Беккі, О.Салер
Самооцінка	Допомога у виявленні та розкритті внутрішніх ресурсів та сил людини.	І. Гельмрайх
Почуття узгодженості (зрозумілість, осмисленість, керованість)	Підтримка у розумінні життєвих викликів, особистих поглядів та емоцій; стимулювання учасників рефлексувати над внутрішніми та зовнішніми ресурсами та активніше ними користуватися.	А. Тан

## Продовження табл. 1.1.

Релігійність, духовність, релігійні копінги	Використання духовних практик, таких як медитація або йога, для підтримки та розвитку, а також сприяння в освоєнні релігійних стратегій адаптації (наприклад, молитва) для подолання труднощів.	А. Суд
Соціальна підтримка	Стимулювання обговорень про важливість соціальних зв'язків (тобто розмір соціальної мережі, позитиви та негативи відносин); полегшення покращення мережі підтримки клієнта через надання засобів для спілкування.	М. Кент, Шахман, А. Суд, М. Стейнхард
Життєстійкість (сприйняття викликів, включеність, контроль)	Переосмислення ситуацій (відтворення можливих наслідків стресу), концентрація на тілесних відчуттях та зміна настрою через увагу до них.	С. Мадді
Самоефективність	Допомога у визначенні ресурсів для власної ефективності (наприклад, соціальних зв'язків) та усвідомлення попередніх досягнень.	І. Гельмрайх
Оптимізм, позитивний Атрибутивний стиль	Сприяти розвитку більш позитивного атрибутивного стилю у стресових (тобто зовнішніх, нестабільних, специфічних) та приємних подіях	К. Карвер, Д. Садоу,

Зарубіжні фахівці зазначають ключові аспекти, які впливають на резилієнс:

- Сприятливі, турботливі взаємини в сім'ї та поза нею, що втілюють любов та довіру, надихають і заспокоюють, що є прикладом для наслідування.
- Здатність розробляти реалістичні плани та досягати їх втілення.
- Впевненість у собі.
- Навички спілкування та вирішення проблем.
- Майстерність у керуванні власними емоціями [26].

Під час доопрацювання цих аспектів, які сприяють успішній резилієнтності, можна виділити такі:

- Ефективне планування часу.
- Оптимістичний погляд на життя.
- Навички розслаблення.
- Розуміння власних емоцій.
- Самоконтроль та позитивний став.
- Регулярні прогулянки на природі [28].

Далі ми розглянемо ці фактори більш детально, щоб розкрити їхню впливову силу на резилієнтність. Основні фактори на рівні особистості [28]:

- Позитивне подолання: виявлення зусиль для вирішення особистих та міжособистісних проблем, що сприяє зменшенню стресу або конфліктів.
- Позитивні настанови: енергія, активність, позитивні емоції, оптимізм та гнучкість під час викликів життя.
- Позитивне мислення: уміння переглядати інформацію, змінювати переконання та зосереджуватися на позитивних аспектах життя.
- Реалізм: розуміння реальних очікувань, самооцінка, впевненість та контроль над тим, що можна змінити чи ні.
- Контроль емоцій: моніторинг, оцінка та корекція власних емоцій для досягнення мети.

- Фізична готовність: здатність ефективно функціонувати в різних сферах життя.

#### Сімейні фактори:

- Емоційне спілкування: зв'язок та спільний відпочинок в сім'ї.
- Комунікація: обмін інформацією та вирішення проблем.
- Підтримка: усвідомлення наявності різних видів підтримки в сім'ї.
- Близькість: любов, близькість та відданість.
- Виховання: батьківські навички.
- Адаптивність: здатність адаптуватися до змін, пов'язаних з життям у військовому середовищі.

#### Чинники робочого колективу/команди:

- Позитивний психологічний клімат: підтримка взаємодії, формування гордості за спільну місію, лідерство та позитивні рольові моделі.
- Командна робота: координація дій між членами команди.
- Згуртованість: спроможність команди працювати разом та підтримувати один одного.

#### Суспільні фактори:

- Приналежність: включення в спільноту, дружба, участь у різноманітних соціальних службах та заходах.
- Згуртованість: з'єднання людей у спільноті за спільними цінностями та почуттям належності.
- Зв'язаність: якість та кількість зв'язків з іншими людьми.
- Колективна ефективність: уявлення про можливість групи працювати разом.

Важливість захисних психологічних факторів для запобігання захворюванням вже підтверджена. Розуміння того, як захисні процеси на різних соціальних рівнях впливають на біологічну та психологічну функціональність, дозволяє розробляти універсальні та індивідуальні програми профілактики в галузі громадського здоров'я. Такі програми, спрямовані на охоплення широкого кола населення до виникнення проблем у



психічному здоров'ї, можуть бути більш ефективними і, можливо, виправдовувати своє витрачання коштів, особливо в місцях з обмеженою інфраструктурою у сфері психічного здоров'я, де відсутність фахівців з психічного здоров'я може бути проблемою.

На нашу думку, розуміння захисних психологічних факторів та їх вплив на біологічну та психічну функціональність має велике значення для розвитку програм профілактики в галузі громадського здоров'я. Виявлення та розуміння цих факторів дозволяє створювати більш ефективні та спрямовані програми, спрямовані на попередження захворювань, особливо в контексті психічного здоров'я. Універсальні та індивідуальні програми профілактики, спрямовані на підтримку психічного здоров'я, можуть бути дуже важливими в місцях, де існує обмежена доступність фахівців з психічного здоров'я. Ці програми можуть охоплювати широке коло населення та надавати необхідні інструменти для виявлення та ефективного управління стресом, відповіді на складні життєві ситуації та підтримки психологічного благополуччя.

Інвестування в такі програми може бути виправданим, оскільки вони спрямовані на попередження проблем у психічному здоров'ї та мають потенціал покращити загальне благополуччя та якість життя населення. Додатково, врахування рівня захисних факторів на різних соціальних рівнях допомагає створювати більш адаптивні та спеціалізовані програми для конкретних груп населення, що може зробити їх більш ефективними та придатними для місцевих умов і потреб.

Значущість захисних психологічних факторів у попередженні захворювань вже доведена. Розуміння впливу захисних процесів на різних соціальних рівнях на біологічну та психологічну функціональність дозволяє розробляти загальні та індивідуальні програми профілактики в галузі громадського здоров'я. Такі програми, спрямовані на охоплення широких верств населення до виникнення проблем у психічному здоров'ї, демонструють більшу ефективність і, можливо, економічну обґрунтованість,

особливо в місцях з недостатньою інфраструктурою у сфері психічного здоров'я, де відсутність фахівців може стати проблемою.

Історія досліджень резильєнтності підтверджує, що незалежно від моделі, для її вивчення важливо звертати увагу на кілька ключових аспектів. Таких як розуміння динаміки та процесів взаємодії, комплексне уявлення про концепт та його розглядання в цілому, важливість відкритості до різних досвідів та навчання для фахівців, які працюють у цій області. Головною метою розвитку резилієнсу на психофізіологічному рівні є збереження когнітивних функцій, таких як увага, пам'ять та самоконтроль [5]. Це сприяє забезпеченню працездатності та загальної здатності до виживання у випадку впливу факторів бойового стресу, зміцнює стійкість до стресу.

Резилієнс, як особистісна риса, представляє собою складний та багатовимірний набір характеристик людини. Це здатність зберігати відносно стабільні та здорові рівні психологічного та фізичного функціонування після впливу потенційно руйнівної події. Також ця здатність включає в себе можливість відчувати позитивні емоції та навчатися на власному досвіді [67].

Резилієнс як процес охоплює когнітивні, поведінкові та емоційні відповіді на різноманітні ситуації, які можуть бути звичними або надзвичайними для конкретної особистості. Це динамічний механізм, спрямований на адаптивну реакцію на стрес та неприємності, забезпечуючи збереження нормального психологічного та фізіологічного функціонування [67].

У психологічному розумінні, резилієнс – це здатність особистості адаптуватися та протистояти негативним та травматичним подіям. Це важлива особистісна характеристика, яка сприяє пом'якшенню негативних наслідків стресу та сприяє успішній адаптації особистості. Аналіз різних підходів до розуміння психічної резильєнтності вказує на те, що це поняття охоплює не лише процес відновлення після стресу, а й властивість особистості, що дозволяє подолати складнощі [8].

На сучасному етапі розвитку, когнітивно-поведінковий підхід до вивчення резильєнтності орієнтується на практичні застосування [10]. Один з провідних в цьому напрямку, М. Ніан, підкреслює, що реакції людей на труднощі різні: деякі мають зміцнений дух та морально стійкі, тоді як інші відчують страждання через сприйняття подій. М. Ніан розробляє технологію когнітивно-поведінкової терапії, що ґрунтується на використанні «власної життєвої мудрості». Цей підхід має кілька компонентів: керування негативними емоціями, підвищення самовпевненості, зменшення рівня фрустрації, підвищення толерантності та формування життєвої перспективи [43].

Останні дослідження резильєнтності у зарубіжних наукових роботах все більше зосереджуються на конструктивістському підході, що підкреслює важливість активної життєвої позиції у формуванні власного життєвого шляху. Наприклад, резилієнс розглядається у контексті кар'єрного росту та розвитку як частина моделі професійного самовизначення, самостійності та життєвої витривалості [77].

Теоретичний аналіз поняття «резилієнс» підтверджує, що як в українських, так і зарубіжних дослідженнях ця концепція розглядається як сполучення життєздатності та життєстійкості. Резилієнс залежить від впливу численних внутрішніх і зовнішніх факторів, включаючи емоційний інтелект, позитивні міжособистісні зв'язки, коректне ставлення до самого себе та впевненість у власних здібностях. Резилієнс відіграє ключову роль у здатності військовослужбовців подолати травматичні ситуації та сприяє їхньому розвитку після стресу, пов'язаного з виконанням службових обов'язків.

На нашу думку, резилієнс є результатом впливу численних факторів, що охоплюють як внутрішні, так і зовнішні аспекти. До внутрішніх факторів можна віднести емоційний інтелект, самосвідомість, позитивне ставлення до себе та впевненість у власних здібностях. Зовнішні фактори можуть включати підтримку від оточуючих, міжособистісні зв'язки та рівень соціальної підтримки. У військових сферах резилієнс грає критичну роль у здатності

військовослужбовців подолати травматичні ситуації та сприяє їхньому післястресовому розвитку.

В контексті виконання службових обов'язків, військовослужбовці зазнають значних стресів та травматичних подій, і їхня здатність до резилієнсу може визначати їхню здатність впоратися з цими ситуаціями та адаптуватися після них. Розвиток та підтримка резилієнсу серед військових може включати тренування та підготовку для ефективного управління стресом, психологічну підтримку, підвищення рівня самосвідомості та розвиток стратегій адаптації. Це може сприяти не лише покращенню психічного здоров'я військовослужбовців, але й їхньому загальному благополуччю та здатності ефективно виконувати службові обов'язки.

Отже, проаналізувавши різні підходи вчених до поняття резилієнсу, ми прийшли до висновку, що у психологічній науці концепція резилієнсу не є сталим та остаточно визначеним поняттям, а його розуміння може відрізнятися в залежності від контексту. Дослідження феномену резилієнсу сприятиме розробці новітніх психотерапевтичних методик для формування стресостійкості у студентів військових кафедр, щоб полегшити їх адаптацію до непередбачуваних змін та бойових умов. Виявлено, що резилієнс відіграє важливу роль у післятравматичному зростанні та підвищенні психічної міцності військовослужбовців. Під час проведення психологічної підготовки студентів військових кафедр варто акцентувати увагу на розвитку резилієнсу.

## **1.2. Поняття копінг стратегії в психології**

Зараз в нашій країні все більш помітно наростає рівень стресу та психологічних труднощів у суспільстві, що вказує на важливість пошуку більш ефективних способів їх подолання та розуміння сутності цих проблем. Дослідження з копінг спрямовані на те, як людина адаптується до складних умов життя, що стало актуальним як у світі, так і в Україні. Нині важливо з'ясувати, наскільки людина може пристосовуватися до нових обставин,

оскільки кожна нова ситуація потребує нових підходів або перетворення старих. Здатність успішно вирішувати складні ситуації свідчить про високий рівень особистісного розвитку.

Дослідники, намагаючись систематизувати та створити класифікацію копінг-стратегій, виділяють кілька рівнів обобщеності того, що робить особа для подолання стресу: «копінг-поведінка», «копінг-стратегії», «копінгові дії», «копінгові стилі», «копінгові ресурси». Українська психологічна наука нещодавно почала активно вивчати копінг-стратегії. Серед видатних дослідників цієї галузі слід зазначити Т. Титаренко, Л. Марковець, М. Єсипа, І. Корнієнко, А. Кіясь, Л. Лабезна, С. Грабовська, В. Пічурін, Т. П. Рисинець, Н. В. Родіна, І. В. Сергеева, О. С. Третьак та інші.

Поняття копіngu сформувалося в 40-50-их роках з різних джерел, включаючи дослідження на тваринах та психоаналітичну традицію з її захисними механізмами. Розуміння природи копіngu виникло з різних джерел, але важливими стали дослідження Лазаруса та Фолкмана, які пропонували три підходи: диспозиційний, ситуативний та інтегративний [13].

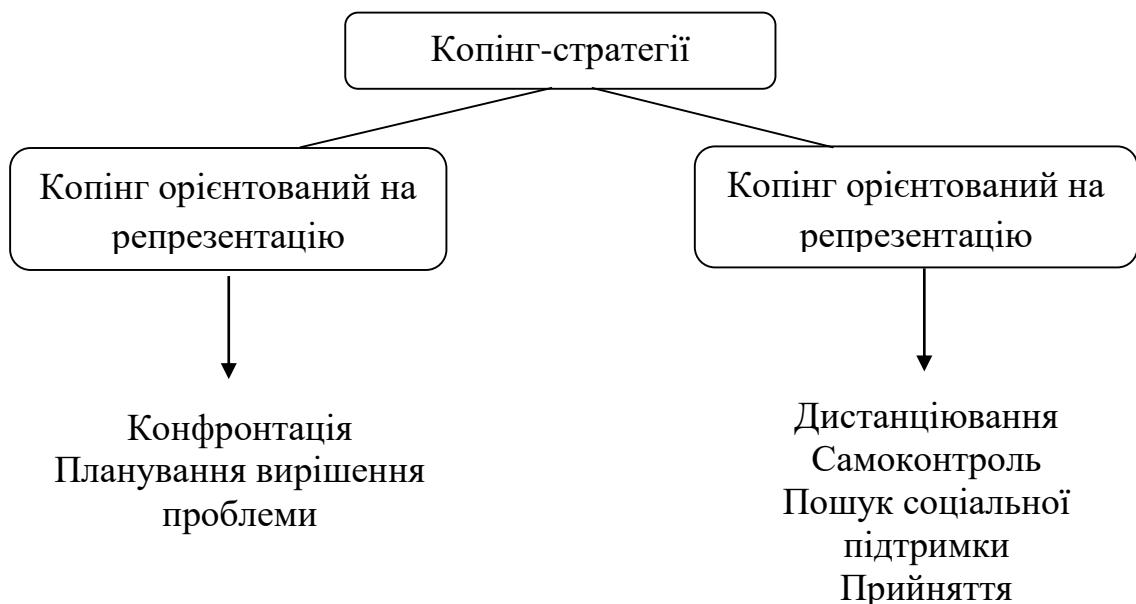
Диспозиційний підхід спрямований на визначення особистісних якостей, що впливають на ефективність подолання труднощів і стресу, включаючи аналіз еґо-аналітичних моделей та вивчення стійких стилів копіngu, пов'язаних з особистістю. Ситуативний підхід фокусується на процесі подолання стресу та вивченні конкретних стратегій, які використовуються в контексті зміни конкретних ситуацій. Інтегративний підхід враховує як особистісні, так і ситуаційні аспекти у виборі стратегій подолання, і вивчення цієї проблематики підкреслює важливість психології суб'єкта в рамках суб'єктно-діяльнісного підходу [13].

Копінг-поведінка визначається як стратегії дій, які вживає людина в ситуаціях психологічної загрози фізичному, особистісному та соціальному благополуччю [4]. Ці стратегії реалізуються в когнітивній, емоційній і поведінковій сферах функціонування особистості і призводять до успішної або менш успішної адаптації. Згідно з орієнтованим на стрес підходом Р. Лазаруса,

копінгові дії поділяються на два види: дії, спрямовані на тимчасове полегшення, і негайні рухові реакції [78].

Процес тимчасового полегшення виражається у зменшенні страждань, пов'язаних з переживанням стресу, і зменшенні психофізіологічних впливів за допомогою двох методів: 1) симптоматичного, що включає вживання алкоголю, транквілізаторів, седативних препаратів, тренування м'язової релаксації та інші методи для поліпшення фізичного стану; 2) інтрапсихічного, яке включає активацію механізмів психологічного захисту.

Виходячи з цього, Р. Лазарус і С. Фолкман виділяють два головні стилі реагування на стрес: пасивну форму копінг-поведінки, таку як емоційно-зорієнтовані стратегії, які використовують різноманітні механізми психологічного захисту для зменшення емоційного напруження, а не для зміни стресової ситуації; активну форму копінг-поведінки, яка означає активне подолання стресу (проблемно-зорієнтовані стратегії), спрямоване на цільове усунення або зменшення впливу стресової ситуації, зниження стресового зв'язку між особистістю та оточенням [78].



**Рис. 1.1.** Таксономія копінг-стратегій [78]

Далі автори класифікують вісім основних стратегій копінгу. Першу групу складають стратегії проблемно–орієнтованої конфронтації та планування вирішення проблем. Другу групу утворюють емоційно–орієнтовані стратегії дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, ухилення від проблем і позитивної переоцінки.

Копінгові дії, які включають в себе почуття, думки або вчинки індивіда, часто групуються в копінг-стратегії, які, своєю чергою, поділяються на копінгові стилі. Наприклад, групу стратегій, які представляють схожі концептуальні дії, можна об'єднати в функціональні стилі (прямі спроби впоратися з проблемою) або дисфункціональні стилі (використання неефективних стратегій).

Копінгові дії в загальному вигляді можуть бути спрямовані на вплив на середовище (позасистемна асиміляція), на себе (всерединісистемна акомодация) або одночасно на обидві. До основних копінг-стратегій, які були представлені Т. Крюковою, вона додала ще дві: емоційно орієнтований (який включає управління негативними емоціями, пов'язаними з ситуацією, та фокус на інших емоціях) і копінг–стратегію відволікання, тобто відволікання від стресу або негативних емоцій, займаючись іншими справами. У своїй роботі І. Г. Андрущенко відрізняє копінг-стратегії і копінг-ресурси у структурі копінг–поведінки. Копінг-стратегії представляють собою методи подолання стрес-факторів, що виникають як реакція на конкретну загрозу. Копінг–ресурси, натомість, включають стійкі характеристики індивіда і соціального середовища, які сприяють розвитку методів подолання стресу [25].

А. Маклаков досліджував поняття копінг-стратегій та розглядав ці стратегії як спосіб адаптації людини до різних життєвих ситуацій, відображаючи адаптаційний потенціал особистості. Таке розуміння дозволяє краще зрозуміти, як людина впорається зі стресом та важкими ситуаціями, та які механізми вона використовує для пристосування до оточуючого світу [21].

Дослідження вчених, таких як Б. Компас, Г. Зальтсман та Р. Лазарус, показали, що копінг включає в себе когнітивні, поведінкові та емоційні аспекти. Це означає, що способи подолання труднощів включають у себе не тільки стратегії мислення та дії, але й управління емоціями для зменшення впливу стресу на організм та досягнення адаптації [83, 81].

На нашу думку, А. Маклаков дійсно робив значний внесок у дослідження копінг-стратегій, розглядаючи їх як ключовий спосіб адаптації особистості до різноманітних життєвих ситуацій. Це розуміння дозволило краще зрозуміти, як людина впорається зі стресом та важкими ситуаціями, а також яким чином вона використовує різноманітні механізми для пристосування до оточуючого світу.

Вивчення вчених, таких як Б. Компас, Дж. Конор–Сміт, Г. Зальтсман та Р. Лазарус, підтверджує, що копінг включає в себе когнітивні, поведінкові та емоційні аспекти. Це означає, що методи подолання труднощів включають у себе не лише стратегії мислення та дій, але також управління емоціями з метою зменшення впливу стресу на організм та досягнення успішної адаптації до ситуації.

Васильюк також розглядає переживання як форму діяльності, спрямовану на відновлення психологічної рівноваги в критичних ситуаціях [11]. Його робота вказує на те, що людина може використовувати емоційні реакції як частину активності для повернення до стабільності після стресових або складних життєвих подій. Пізніше Дж. Вейлант розширив та вдосконалив класифікацію копінг-стратегій. За його дослідженнями, ці стратегії можна поділити на три основні типи: пошук соціальної підтримки (звернення за допомогою до інших людей), стратегії, які застосовуються у складних ситуаціях (включають методи Р. Лазаруса та С. Фолкмана) та несвідомі психічні механізми, що змінюють внутрішню та зовнішню реальність для зменшення стресу [76].



Група вчених, яку складають Т. Крюкова, Е. Куфтяк та М. Замишляєва, розробила альтернативну класифікацію стратегій копіngu, модифікувавши методику визначення цих стратегій [35].

У їхній системі виділяються наступні типи копіng-стратегій:

- 1) Конфронтаційний підхід, який передбачає використання агресивних зусиль для зміни ситуації, з урахуванням можливої ворожості та готовності до ризику;
- 2) Дистанціювання, що включає когнітивні зусилля для відокремлення себе від ситуації та зменшення її важливості;
- 3) Самоконтроль, що передбачає зусилля для регулювання своїх почуттів і дій, включаючи пошук соціальної, інформаційної, дієвої та емоційної підтримки;
- 4) Прийняття відповідальності, включає визнання своєї ролі в проблемі та спроби її вирішити;
- 5) Втеча/уникнення, що передбачає уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані на втечу від проблеми або її уникнення;
- 6) Добровільні зусилля для зміни ситуації та аналітичний підхід до питання;
- 7) Позитивна переоцінка, що передбачає зусилля для створення позитивного підходу та фокусування на рості власної особистості, включаючи релігійний аспект.

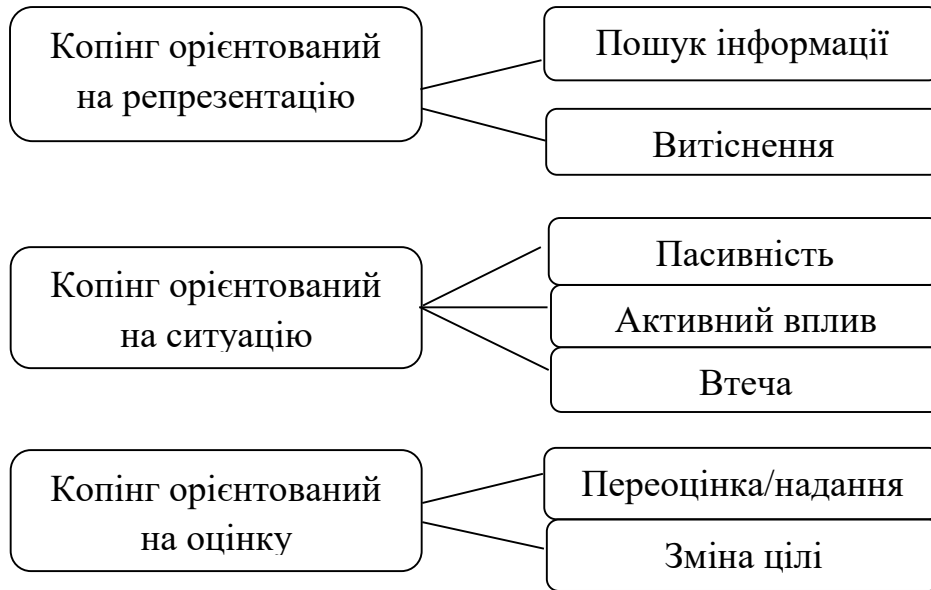
Ця нова класифікація дозволяє нам розширити розуміння різноманітних способів, якими люди подолують труднощі та стресові ситуації. Вона надає більше інструментів для аналізу та розуміння методів, які індивіди використовують для вирішення проблем та покращення свого психологічного благополуччя. Як зауважив Дж. Едвардс, особистість може свідомо розвивати набір копіng-стратегій, оцінювати можливі наслідки кожної з них і обирати той варіант, який мінімізує наслідки стресу та поліпшує самопочуття.

Деякі дослідники, такі як Р. Худ, Б. Гунсбергер та Р. Горзух, відображають копіng як інтелектуальну та поведінкову активність, спрямовану

на подолання складних ситуацій, узгоджуючися з поглядами Р. Лазаруса також С. Фолкмана [68]. Однак дослідження Б. Компаса, Дж. Конор–Сміта та Г. Зальтсмана підкреслюють, що копінг включає не лише когнітивні та поведінкові аспекти, але й емоційні реакції, які супроводжують процес подолання труднощів [81]. Це вказує на те, що емоції відіграють важливу роль у стратегіях, якими люди користуються для подолання стресу та складних ситуацій. Врахування емоційних реакцій, які виникають під час копіngu, допомагає краще зрозуміти вплив емоційного стану на способи, якими люди адаптуються до стресових ситуацій.

В концепції функціонального підходу М. Перре та М. Райхертс копінгові дії та реакції розподіляються відповідно до їх відношення до ситуації (стресору), представлення та оцінки [91]. Різноманітні дії та реакції, спрямовані на стресор, можуть бути активним впливом, уникненням або пасивним ставленням до стресу. Активний копінг включає в себе конструктивні дії, спрямовані на вирішення проблеми чи зміну ситуації, уникнення передбачає усунення себе від стресору шляхом відволікання чи ухилення, а пасивний копінг передбачає внутрішню адаптацію до стресору без прямого впливу на нього. Ці різні стратегії взаємодіють із здатністю особистості адаптуватися до стресових ситуацій та впливають на загальний стан психічного здоров'я.

Наприклад, реакції, пов'язані з мисленням або представленням ситуації, можуть впливати на те, як ми сприймаємо стрес, змінюючи нашу когнітивну оцінку ситуації. Також важливо враховувати реакції, що включають оцінку ситуації, бо вони можуть змінювати значення або цілі, пов'язані зі стресором. Ця концепція побудована на ідеї, що адаптивні реакції повинні відповідати конкретним вимогам поставленого завдання. Наприклад, у неконтрольованих ситуаціях, де є ймовірність змін на краще, пасивність може бути доцільною.



**Рис. 1.2.** Таксономія копінг–реакцій та копінг–дій [91]

Однак в деяких випадках, наприклад, уникнення небезпечної ситуації або переоцінка незвичайної загрози, ці реакції також можуть бути функціональними. Ці ідеї про функціональність реакцій були вивчені в ряді досліджень і стали основою для розробки правил поведінки в повсякденних стресових ситуаціях.

Ще одна група авторів акцентує увагу на взаємозв'язку між різноманітними стресогенними подіями та індивідуальними особливостями людини, які визначають вибір стратегій подолання стресу. Їх класифікація стратегій ґрунтується на характері стресорів [60]. На нашу думку, вивчення взаємозв'язку між різноманітними стресогенними подіями та індивідуальними особливостями є важливим аспектом дослідження стратегій подолання стресу. Це дозволяє краще розуміти, як саме окремі люди реагують на різні стресові ситуації та які конкретні стратегії вони обирають для подолання цих подій. Класифікація стратегій, заснована на характері стресорів (факторів, що викликають стрес), дозволяє розрізняти та розуміти, як різні стресори можуть викликати різні реакції в людей. Це дає можливість виокремлювати

специфічні стратегії подолання для різних видів стресу та сприяє більш ефективному управлінню стресом у різних життєвих ситуаціях.

Це означає, що реакція людини на стрес може змінюватися в залежності від типу стресора, з яким вона зіштовхується. Наприклад, людина може використовувати різні стратегії в залежності від того, чи є стресором робоче середовище, особисті конфлікти або здоров'я. Такий підхід допомагає краще розуміти, які саме стратегії можуть бути ефективними в конкретних ситуаціях і для різних типів стресу, дозволяючи людині адаптуватися до різноманітних життєвих викликів.

*Таблиця 1.2.*

### **Типи стресорів та стратегій подолання стресу [60]**

<b>Стресори</b>	<b>Стратегії</b>
Самостійне контролювання	Впевненість у своїх можливостях чи стратегії, сфокусовані на проблемі
Контролювання іншими	Соціальна підтримка чи залежність від інших
Проблема самотності	Когнітивне перетворення
Емоційна проблема	Паліативне (пом'якшене) подолання стресу
Філософська проблема	Екзистенційне подолання стресу

К. Крітчлей, З. Морріс і Е. Харді підкреслюють важливість різноманітності стратегій подолання для зменшення дистресу та покращення психологічного благополуччя. Вони зауважують, що люди, які використовують різноманітні стратегії у подібних стресових або кризових ситуаціях, мають більший рівень психологічного благополуччя порівняно з тими, хто обмежується одноманітними підходами [96]. Сучасні дослідники, такі як Корсун і Ткачук, розглядають копінг-стратегії як інструменти управління діючим стресором та реакцією на загрозу [56]. З іншого боку,

Крайніков і Пільков пропонують інше визначення, в якому копінг-стратегії розглядаються як свідомі зусилля особистості в конкретній ситуації [48]. Це вказує на важливість активного підходу та усвідомленого вибору стратегій для подолання стресу в різних життєвих ситуаціях.

Е. Хейм позначив 26 ситуаційно–специфічних копінг-стратегій [68]. Вони розподілені за блоками відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності: когнітивні (10), емоційні (8) та поведінкові (8), при цьому згруповані за трьома варіантами копінг-поведінки за ступенем їх адаптивних можливостей: адаптивні, відносно адаптивні (конструктивність залежить від значущості та виразності ситуації подолання) та неадаптивні.

Е. Хейм виділив 26 ситуаційно–специфічних копінг-стратегій, які поділяються на когнітивні, емоційні та поведінкові. Вони групуються за трьома рівнями адаптивних можливостей: адаптивні, відносно адаптивні (залежно від значущості та виразності ситуації) та неадаптивні. Розглянемо більш детально. До адаптивні варіанти копінг-стратегій Е. Хейм відносить з когнітивних: проблемний аналіз (аналізую події, щоб краще їх зрозуміти), встановлення цінності (розумію, що не зможу впоратися з тим, що є, але з часом зможу все), збереження самоконтролю (прагну залишати контроль над собою у складних ситуаціях).

До адаптивних емоційних копінг-стратегій Е. Хейм відносить: протест (висловлюю своє невдоволення несправедливістю), оптимізм (підтримую впевненість у можливому виході з ситуації). До адаптивних поведінкових копінг-стратегій Е. Хейм відносить: співпраця (використовую співпрацю з близькими для подолання проблем), звернення (шукаю поради у інших), альтруїзм (допомагаю іншим, що допомагає мені вирішити власні проблеми). До неадаптивних когнітивних копінг-стратегій Е. Хейм відносить: смирення (приймаю труднощі як нещасливий випадок), збентеженість (відчуваю безсилля перед ситуацією), диссимуляція (мінімізую важливість проблеми), ігнорування (ігнорую проблему). До неадаптивних емоційних копінг-стратегій Е. Хейм відносить: пригнічення емоцій (приховую свої емоції),

покора (піддаюся безнадії), самообвинувачення (звинувачуватиму себе), агресивність (реагую агресивно на труднощі)

До відносно адаптивних когнітивних копінг-стратегій Е. Хейм відносить: відносність (сприймаю свої проблеми як менші у порівнянні з іншими), релігійність (звертаюся до віри в трудних ситуаціях), надання смислу (додаю сенс своїм труднощам). До відносно адаптивних емоційних копінг-стратегій Е. Хейм відносить: емоційний розряд (виражаю відчай та плачу), пасивна кооперація (довіряю іншим у подоланні своїх проблем)

До відносно адаптивних поведінкових копінг-стратегій Е. Хейм відносить: відволікання (занурююся у улюблену справу для відволікання від проблем), компенсація (намагаюся розслабитися через алкоголь, заспокійливі та інше), конструктивна активність (щоб подолати проблему, візьмуся за реалізацію своєї мрії). Ці стратегії вказують на різні способи, якими люди реагують на стрес, залежно від їхнього сприйняття та усвідомлення ситуації.

Вивчення наукових джерел виявляє найбільш поширені підходи до розгляду концепції копінгу: психоаналітичний, диспозиційний, трансакційний та ресурсний. Диспозиційний підхід розглядає копінг як відносно стійку тенденцію особистості реагувати на потенційно загрозливі ситуації, при цьому особа надає перевагу сталому методу подолання труднощів на протязі тривалого часу.

Згідно з психоаналітичним підходом, копінг розглядається як механізм психологічного захисту, який автоматично використовується для зменшення напруження в реакції на ситуацію, без врахування емоційних та когнітивних процесів. Важливо розрізняти поняття «копінг» та «захисні механізми», оскільки вони вказують на відмінний ступінь цілеспрямованості, конструктивності та спрямованість на загрозу. Наразі трансакційний підхід є одним з найбільш поширених, в рамках якого копінг-стратегії розглядаються як інструменти для впорядкування та регулювання взаємодії з навколишнім середовищем [37].

На сьогоднішній день відсутній єдиний стандарт класифікації копінг-стратегій. Однак, серед базових можна виділити «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання». Крім того, існують інші стратегії, такі як дистанціювання, позитивне переоцінювання, самоконтроль, ухвалення відповідальності, конфронтація, планове вирішення проблеми, уникнення та пошук соціальної підтримки. Сучасний підхід до дослідження копінг-стратегій розкриває перед нами унікальний погляд на те, як ми впорядковуємо та подолаємо життєві виклики.

Вибір конкретної стратегії копіngu сильно залежить від індивідуально-психологічних особливостей. Тут важливі аспекти, такі як характер особистості, її спрямованість, локус-контроль (екстернальний чи інтернальний), рівень тривожності та темперамент [44]. Кожна людина є унікальною, і саме ці особливості формують її підхід до подолання життєвих труднощів. Також, важливим є те, що стратегії копінг-поведінки в складних ситуаціях залежать від рівня розвитку особистості, а чим вищий рівень розвитку, тим більш ефективним буде подолання труднощів. Важливо приділяти увагу особистісному росту і розвитку, щоб мати більше ресурсів для подолання життєвих викликів.

На нашу думку, індивідуально-психологічні особливості грають вирішальну роль у виборі стратегій копіngu. Характер особистості, спрямованість, локус-контроль, рівень тривожності та темперамент формують основу того, як людина реагує на стресові ситуації та які конкретні стратегії вона обирає для їх подолання. Важливо зазначити, що ефективність стратегій копіngu може змінюватися в залежності від рівня розвитку особистості. Підвищення рівня розвитку особистості може допомогти людині більш ефективно використовувати різноманітні стратегії для подолання життєвих викликів. Іншими словами, особистісний розвиток може допомогти розширити репертуар стратегій копіngu та навчити людину більш ефективно використовувати їх у різних ситуаціях. Отже, приділення уваги особистісному

росту може стати ключовим для збільшення ресурсів, необхідних для подолання життєвих викликів та стресу.

Таким чином, важливість вибору копінг-стратегій виявляється саме в критичних ситуаціях. А мета полягає у тому, щоб зменшити психологічне напруження та рівень тривожності. Інтенсивність цих станів можна визначити особистісними переконаннями та суб'єктивними факторами, а також реальною ситуацією [30]. Х. М. Колесник виклав теоретичну модель, згідно з якою копінг-стратегії можуть служити механізмами для досягнення високого рівня резилієнсу [32]. Дослідження резилієнсу через розуміння копінгів може мати клінічне значення, оскільки вони взаємодіють і впливають на самоєфективність та загальний стан психічного добробуту.

Існують дослідження, які розглядають взаємозв'язок між конкретними стратегіями копінгу та резилієнсом. А саме: у людей з низьким рівнем резилієнсу проактивний копінг може суттєво впливати на психічне здоров'я [93]. Коннор-Девідсон стверджує, що резилієнс може слугувати показником ефективності здатності подолати стрес [82]. Вибір стратегій копінгу тісно пов'язаний з особистістю та її характеристиками.

На нашу думку, дослідження, які спрямовані на вивчення зв'язку між стратегіями копінгу та рівнем резилієнсу, виявляють, що ці два аспекти психологічного функціонування є тісно пов'язаними. Резилієнс, який визначається як здатність до відновлення психічного благополуччя після стресу чи труднощів, виявляється важливим показником для подолання негативних ситуацій. Проактивний копінг, тобто активні стратегії, спрямовані на вирішення проблеми або підтримку психічного стану, може мати значний вплив на психічне здоров'я у людей з низьким рівнем резилієнтності. Це може бути ключовим для тих, хто відчуває труднощі в адаптації до стресових ситуацій. Зв'язок між резилієнсом та ефективністю копінгу свідчить про те, що вміння відновлювати психічне здоров'я після стресу впливає на спосіб, яким люди вибирають та використовують стратегії подолання труднощів. Враховуючи це, вибір стратегій копінгу може бути різноманітним і визначати



ефективність подолання стресу, відтак взаємозв'язок між цими двома аспектами стає ключовим для розуміння психологічної реакції на стресові ситуації.

За даними Д. Літман [43] виділено кілька факторів, які стосуються індивідуальних копінг-рішень: фокус на проблемі; емоційний фокус, включаючи стриманість і самовладання; пошук підтримки для поради або вираження емоцій; уникання проблем, емоцій і думок, пов'язаних з ними. Активний копінг, згідно з С. Карвер [77], охоплює активні дії для подолання або зменшення впливу стресорів. Важливо пам'ятати, що вибір конкретної стратегії копінгу в стресовій ситуації не виключає можливість використання інших стратегій одночасно чи по черзі. Цей вибір залежить від особистого досвіду людини у подоланні труднощів [84]. Оптимізм та позитивне переосмислення негативних ситуацій можуть сприяти розвитку тривалої резилієнсу, як стверджує Р. Франкін [90]. З іншого боку, пасивні стратегії копінгу, такі як уникнення, заперечення чи пригнічення емоцій, забезпечують лише тимчасовий резерв до стресу.

Оптимізм і позитивне переосмислення несприятливого досвіду можуть сприяти розвитку тривалого резилієнсу [90]. З іншого боку, пасивні стратегії копінгу, такі як поведінкове уникнення, заперечення і пригнічення емоцій, забезпечують лише короткостроковий резилієнс до стресу [90].

Навчальний період є сприятливим часом для розвитку особистого резилієнсу через вибір та практику різних стратегій копінгу. Згідно з дослідженнями Бонано та ін. [74] студентство може бути періодом підвищеної вразливості до впливу потенційно травматичних подій через поєднання різних стресорів. Студенти, в основному, пристосовуються до цих обставин за допомогою різних способів, що сприяють уникненню або обмеженню розвитку психопатології після завершення навчання.

Отже, завдяки існуючим науковими дослідженнями копінгів, ми з'ясували, що гнучкість у виборі стратегій копінгу при зустрічі зі стресом сприяє розвитку резилієнсу. Продуктивні копінги корелюють з ростом

резилієнсу. Саме тому, в цьому дослідженні очікується, що вищий рівень резилієнсу буде пов'язаний з продуктивними копінг-стратегіями.

### 1.3. Способи реагування на стрес

Еволюція класифікацій терміну «копінг» охоплює різні види взаємодії людини з зовнішніми та внутрішніми факторами, охоплюючи широкий спектр людської діяльності – від безсвідомих процесів психологічного захисту до цільового подолання екстремальних стресових факторів і свідомого співвідношення з кризовими ситуаціями повсякденного життя [79].

Відкриття фізіологом У. Кенноном теорії гомеостазу та інстинктивних методів подолання стресу, що є властивими, зокрема, тваринному світу – «боротьби або втечі», стало великим науковим досягненням, подальший розвиток якого покладено в основу теорії стресу і копіngu. Концепція З. Фрейда щодо різних безсвідомих захисних механізмів подолання загроз суб'єктивної цілісності також отримала широке визнання [89].

На нашу думку, робота У. Кеннону в галузі фізіології стресу та його теорія «боротьби або втечі» відкрили шлях для подальшого розвитку теорії стресу. Ця концепція базується на висновку, що тварини та люди мають інстинктивні реакції на стресові ситуації, що передбачають або боротьбу, або втечу від небезпеки. Цей підхід відіграв важливу роль у формуванні теорії стресу та допоміг у розвитку теорії копіngu. Крім того, внесок З. Фрейда у розумінні захисних механізмів подолання стресу, зокрема, різних безсвідомих механізмів, що допомагають у збереженні суб'єктивної цілісності, відіграв важливу роль у наукових дослідженнях. Його теорія про невідомі психічні процеси та захисні механізми допомогла краще розібратися у тому, як люди реагують на стрес та які механізми вони використовують для подолання труднощів. Обидва напрямки – теорія «боротьби або втечі» У. Кеннона та концепція безсвідомих захисних механізмів З. Фрейда – стали важливими

складовими у розвитку наукового розуміння стресу та способів подолання негативних ситуацій.

Включенням Р. Лазарусом і С. Фолкман когнітивних і поведінкових параметрів вимірювання стресу стало наступним важливим кроком у розвитку диференціації копінгів, які включають не лише деякі вроджені захисні механізми, запропоновані З. Фройдом, а й свідомі стратегії, які індивід придбав під час навчання або внаслідок вирішення проблем методом випробувань і помилок [36].

На нашу думку, внесення когнітивних та поведінкових аспектів у розуміння стресу й копінг-стратегій відкрило нові перспективи для дослідження реакції людини на стрес. Р. Лазарус та С. Фолкман значно вдосконалили розуміння механізмів подолання стресу, враховуючи не лише вроджені захисні механізми, але й свідомі стратегії, які люди набувають протягом життя. Цей підхід дозволяє більш деталізовано розглядати, як індивіди реагують на стресові ситуації, і які конкретні стратегії вони використовують для подолання цих ситуацій. Врахування когнітивних параметрів, таких як усвідомлення, сприйняття ситуації, та поведінкових стратегій, які формуються через досвід, надає можливість краще розуміти, які конкретні методи люди використовують для подолання стресу. Це важливий крок, оскільки розширення уявлення про стратегії копінгу допомагає краще розуміти, як різні люди реагують на стрес та які саме методи вони використовують для пристосування до нього.

Пізніше П. Вонг та його співробітники включили профілактичні, самоперетворюючі, екзистенційні та духовні стратегії – адаптивні реакції людини, що залежать від її здатності до символізації, передбачення, саморефлексії, духовного виявлення, саморозвитку та самовдосконалення. В цей перелік також включаються колективні стратегії, які передбачають координацію зусиль всіх членів групи для вирішення проблеми, а також творчі стратегії, які базуються на вивченні минулого, але породжуються уявою та дослідженням нових шляхів і засобів вирішення проблеми [70].

В наш час тривають дискусії щодо визначення розмежування стратегій копіngu та механізмів психологічного захисту: захист вважається внутрішньолюдинним процесом, а справляння та подолання розглядаються як взаємодія з оточуючим середовищем. Деякі автори розглядають ці дві теорії абсолютно незалежними одна від одної, в інших роботах вони розглядаються як взаємопов'язані. Однак, на основі історично сформованих підходів залишаються загальноприйнятими три основні теоретичні моделі для тлумачення терміну «копінг»: модель его-психології, модель особистісних рис або рис особистості та контекстуальна (ситуаційна) модель [96].

Деякі автори розглядають їх як різні аспекти психологічної реакції на стрес, тоді як інші вбачають їхню тісну взаємодію. Механізми психологічного захисту, які пропонував Фрейд, передбачають внутрішній психічний процес, спрямований на захист від тривожних думок, емоцій або спогадів. У той час, стратегії копіngu більше пов'язані з діями особистості для подолання стресу та пристосування до нього. Проте, з плином часу та розвитком психології, більше дослідників переходять до усвідомлення, що ці підходи можуть бути взаємопов'язаними. Стратегії копіngu можуть включати як внутрішні, так і зовнішні процеси, які спрямовані на управління стресом, або ж вони можуть включати дії, які також можуть відбуватися у внутрішньому психічному просторі.

Такі моделі, як модель его-психології, модель особистісних рис та контекстуальна (ситуаційна) модель, відображають різноманітні підходи до тлумачення стресу та способів, якими люди реагують на нього. Вони дають можливість розглядати стратегії копіngu як комплексний процес, що об'єднує внутрішні психологічні механізми та зовнішні дії в інтеракції з оточенням. Модель его-психології або его-орієнтована теорія виникає з психоаналітичної теорії А. Фрейд базується на концепції систем захисту як безсвідомих адаптивних механізмів. Копінг розглядається в термінах динаміки Его, а способи психологічного захисту використовуються для послаблення напруги [50].

Модель особистісних рис, відома як диспозиційно-орієнтована теорія, засновником якої є Г. Олпорт, стверджує про вплив мінливих характеристик особистості на їхню поведінку. Ця модель передбачає, що дії конкретної людини можна прогнозувати у різних умовах, враховуючи її типові особистісні особливості та тенденції у подоланні стресу. Тлумачення стратегій копіngu в цьому контексті вивчається через стійку схильність особистості реагувати на стресові ситуації певним способом.

Диспозиційно-орієнтована теорія особистості розглядає вплив постійних характеристик особистості на їхню поведінку та реакції в різних умовах і ситуаціях, враховуючи типові особистісні особливості та тенденції у подоланні стресу. Ця модель стверджує, що певні характеристики особистості, такі як рівень нейротизму, екстраверсії, добросовісності, амігдальна реактивність та інші, можуть впливати на те, як особа реагує на стресові ситуації. Вона передбачає, що ці диспозиційні особливості можуть формувати певні стратегії копіngu – унікальні шляхи, якими людина реагує на стрес та впорається з ним.

Наприклад, людина з високим рівнем нейротизму може мати тенденцію використовувати емоційно-орієнтовані стратегії копіngu, такі як акцентуація на власних емоціях та підходи до розвантаження або релаксації, тоді як особа з високим рівнем добросовісності може більше прагнути до проблемно-орієнтованих стратегій, таких як аналіз ситуації та планування дій для розв'язання проблеми. Отже, ця модель показує, що характеристики особистості можуть впливати на те, як людина реагує на стрес та вибирає стратегії подолання для вирішення складних ситуацій.

Контекстуальна (ситуаційна) модель, яка заснована на стрес-орієнтованому підході Р. Лазаруса, характеризує динамічний трансакційний процес взаємодії індивіда з оточуючим світом, який починається з конкретної когнітивної оцінки стресової події та власних ресурсів для її подолання. При цьому копіng розрізняється на два глобальних типи: проблемно-орієнтований, пов'язаний із розв'язанням стресової ситуації, і емоційно-орієнтований,

пов'язаний із регулюванням емоцій і «переважає тоді, коли когнітивна оцінка говорить про те, що нічого неможливо зробити», і можна лише змінити «спосіб інтерпретації того, що сталося», але не саму ситуацію [50].

Контекстуальна модель стресу, яка базується на підході Р. Лазаруса, розглядає стрес як динамічний процес взаємодії між людиною та оточуючим світом. Цей процес розпочинається з оцінки стресової події та ресурсів, які індивід має для подолання цієї події. Важливою частиною цієї моделі є розрізнення двох головних типів копіngu. Перший – проблемно-орієнтований пов'язаний із спробами розв'язати стресову ситуацію, шляхом пошуку конкретних дій або стратегій, які допоможуть змінити саму ситуацію на користь особистості. Другий тип – емоційно-орієнтований спрямований на регулювання емоцій під час неможливості або важкості зміни самої ситуації. Це включає зміну способу сприйняття або інтерпретації ситуації, а не саму ситуацію. Цей підхід акцентує необхідність розуміння та оцінки ситуацій, а також власних можливостей для подолання стресу. Таким чином, людина може обирати між стратегіями, які спрямовані на зміну ситуації або реакції на неї в залежності від внутрішньої оцінки обставин.

Загалом можна говорити про актуальність інтегративного особистісно-ситуаційного підходу, який сприяє сучасному розумінню відносин між «особистістю» і «середовищем»: люди відрізняються за ступенем прояву стабільності їхніх особистісних особливостей у різних ситуаціях; ситуації відрізняються одна від одної тим, наскільки вони сприяють або заважають виявленню індивідуальних відмінностей людей; люди з певними особистісними особливостями мають тенденцію обирати певні типи соціальних ситуацій; когнітивна оцінка і надання психологічного значення ситуаціям різних типів і рівнів стресогенності впливають на вибір копіngu.

Звідси випливає, що особистість в стресогенній ситуації виявляє різноманітні стратегії, обумовлені різними факторами, такими як генетична схильність, стать, характер, соціальні характеристики та оточення. Ці чинники змінюються протягом життя, впливаючи на репертуар індивідуальних

стратегій та їх різноманітність, оскільки людина навчається вирішувати нові життєві ситуації. Головна мета психологічного копіngu – це адаптація людини до вимог ситуації. Копінг може успішно вплинути на стрес шляхом зміни стресора або модифікації самої реакції людини на стрес [49].

На нашу думку, різноманітність стратегій, які люди використовують для управління стресом (психологічний копінг), обумовлена широким спектром факторів, що складають унікальну психологічну картину кожної особистості. Генетика, стать, характер, соціальні умови та досвід є ключовими факторами, які впливають на вибір і застосування конкретних стратегій копіngu в стресових ситуаціях. Ці фактори не лише змінюються протягом життя, але й взаємодіють між собою, формуючи індивідуальний репертуар стратегій у кожної людини. Наприклад, досвід, отриманий у подібних ситуаціях раніше, може вплинути на вибір стратегії у майбутньому. Головна мета психологічного копіngu – це адаптація особистості до стресу та вирішення проблем, з якими вона зіткнулася. Це може бути досягнуто шляхом зміни самих умов або способів реагування на стрес. Копінг виявляється у зміні реакції людини на стресори або спробах активно вплинути на самі ситуації, а не просто реагувати на них.

Згідно з концепцією А. Фройд, захисні механізми слугують способом забезпечення психічної рівноваги, захищаючи свідомість від неприємних переживань. Вони проявляються через симптоми та автоматизовані реакції, надаючи відчуття полегшення та зняття напруги. Різні школи і напрямки психології розглядають психологічні захисти по-різному. Концепція А. Фройд спробувала систематизувати ці механізми, описуючи різноманітні способи оборонного поведінки, що виникають внаслідок навчання. Сучасна психологія залишає актуальним зв'язок захисту з екстремальними ситуаціями та коригує уявлення про вроджену різноманітність форм захисту у кожної людини [48].

З. Фройд описав захисти як стратегії, що використовуються мозком для зменшення тривоги, уникнення стресу та врегулювання емоційних конфліктів. Його розділення на перцептивні, інтелектуальні та рухові автоматизми

відображає широкий спектр захисних реакцій, що можуть виникати у людини. Однак, сучасні дослідження у галузі психології захистів демонструють, що цей підхід може бути спрощеним. Враховуючи індивідуальний характер кожної людини та складність психіки, сучасні підходи розглядають захисти як відображення унікальності і взаємозв'язку різних психічних процесів у кожній людині. Зокрема, деякі дослідження вказують на те, що психологічні захисти можуть розвиватися та модифікуватися протягом життя людини в залежності від досвіду, навчання та контекстуальних умов. Такі нові підходи допомагають краще зрозуміти, які захисти використовує конкретна особистість у різних ситуаціях і як це впливає на її психологічний стан.

А. Фройд намагалася систематизувати ці захисти, описуючи їх як перцептивні, інтелектуальні та рухові автоматизми різної складності, які виникають під час навчання. Сучасна психологія залишає актуальність зв'язку захисту з екстремальними ситуаціями, але переглядає уявлення про вроджену різноманітність форм захисту у кожній окремої людини [44].

Захисні механізми мають дві загальні риси: вони діють на рівні несвідомості, фактично вводячи в оману, включаючи самообман та змінюють, відкидають або спотворюють сприйняття реальності, щоб зменшити загрозу або тривогу для особистості [35]. Незважаючи на це, при належному функціонуванні, психологічний захист запобігає розладу у психічній діяльності та поведінці. Захист від неприємної інформації можна поділити на кілька груп. Одна з них – це відкидання, коли людина намагається уникнути чогось, що не вписується у її позитивне уявлення про себе. Це може призводити до зміни сприйняття зовнішнього світу та блокування уваги. Інформація, що не відповідає установкам особистості, може бути ігнорованою або ухиленою.

Відкидання допомагає людині зберігати психологічний бар'єр, що дозволяє поетапно переробляти трагічні ситуації. Це є способом уникнути стресу та його причини, але також може призвести до віддалення від реальності [50]. Особливості захисної поведінки включають в себе багато



аспектів, такі як бажання бути в центрі уваги, впевнений стиль поведінки, самовпевненість, але разом з цим – егоцентризм, хвастливість та відсутність самокритики. Також можуть присутні бажання отримати визнання, афектований спосіб поведінки, жаління себе, але у той же час – оптимізм та дружелюбність. Такий комплекс характеристик може вказувати на важкості в управлінні стресом та бажанні відіграти певну роль у спілкуванні з оточуючими. Пригнічення може спричинитися блокуванням неприємної інформації шляхом перенесення її в пам'ять або при замаскуванні відсутністю у свідомості. Цей механізм використовується для стримування небажаних дій або емоцій, особливо коли вони набирають значного напруження. Зазвичай пригнічення проявляється як спроба стримати страх або подолати залежність від причиняючого тривогу чинника.

Особливості захисної поведінки включають уникнення ситуацій, що викликають страх, труднощі у захисті власних позицій у спорі, сором'язливість та страх нових знайомств. Ці тенденції часто раціоналізуються або компенсуються штучною спокійною поведінкою. Щодо витіснення, це проявляється у виключенні тривожних думок, образів чи спогадів зі свідомості, заміни їх безсвідомими. Витіснення дозволяє уникнути внутрішнього конфлікту, відключаючи при цьому лише частину інформації, яка спричиняє страх чи тривогу. Це може призводити до забуття певних імен, облич, ситуацій чи подій минулого, пов'язаних з негативними емоціями. Інша група механізмів психологічних захистів має зв'язок з викривленням думок, поведінки та почуттів [17].

Раціоналізація – це механізм захисту, що виправдовує неприйнятні думки, почуття та поведінку шляхом пошуку логічних пояснень. Цей механізм допомагає зберегти самоповагу та уникнути відчуття вини, але може призвести до зводження самозвинувачень. Раціоналізація зазвичай починається у ситуаціях фрустрації, коли перешкоджається задоволенню потреби або досягненню бажаного. Цей механізм необхідний, але потребує

уважного контролю, оскільки містить у собі не лише правду, а й самозвинувачення, що може бути небезпечним.

Ситуація фрустрації, коли відчувається перешкода у задоволенні потреби або досягненні бажаного, може викликати раціоналізацію. У таких випадках людина, розуміючи, що досягнення мети потребує великих зусиль або навіть нереально, починає занижувати значення цієї мети, намагаючись зробити її менш привабливою. Іноді це може призвести до дискредитації самої мети або жертви. Крім того, раціоналізація може сприяти створенню небезпечних конструкцій у свідомості людини.

Раціоналізація виникає у випадках фрустрації, коли досягнення мети стає надто складним або навіть нереальним. У цьому випадку людина намагається зменшити важливість цієї мети, зробивши її менш привабливою чи дискредитуючи її. Іноді раціоналізація призводить до небезпечних конструкцій. Цей механізм захисту допомагає знайти місце для певних дій або почуттів у внутрішній системі цінностей без її руйнування. Вона спрямована на зняття напруження шляхом виправдовування свого поведінки через логічні пояснення, які здаються розумними для оточуючих [32]. Ці «виправдувальні» пояснення дій виглядають етичніше та благородніше, ніж справжні мотиви, іноді суперечливі з погляду етики. Раціоналізація маскує справжні мотиви для збереження «статусу кво» у житті, що допомагає приховати справжню мотивацію. Люди з великим самоконтролем можуть вилучати неприйнятну частину ситуації зі свідомості, створюючи свою власну обґрунтовану реальність і знімаючи напругу.

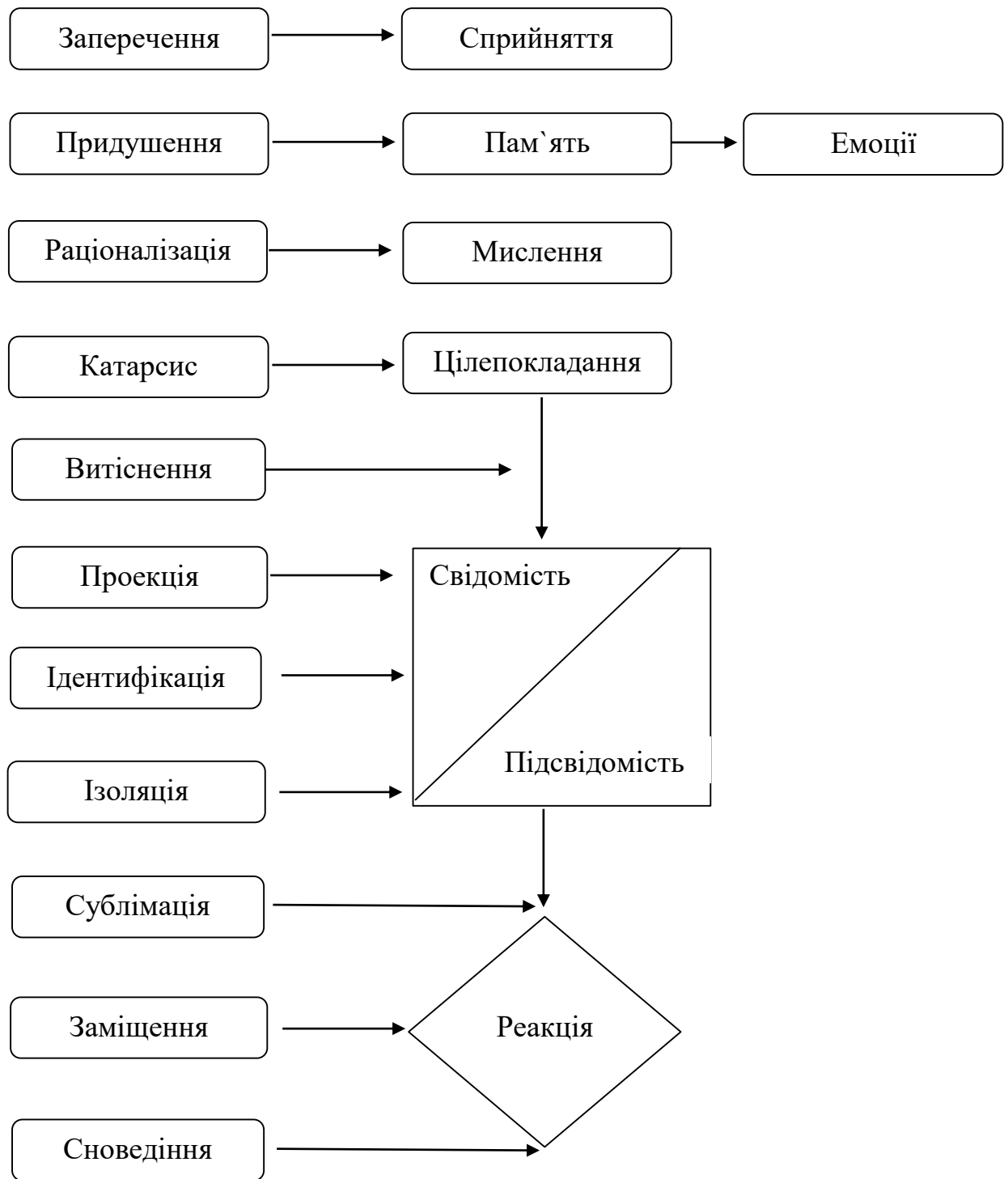
Раціоналізація, як виправдання для своєї поведінки, може допомагати зберігати віру у благородність мети та зберігання обличчя в негативних ситуаціях. Проте це може призводити до відкладення вирішення проблеми на потім, тоді як самі підходи до вирішення залишаються незмінними. Використання раціоналізації може призводити до шаблонного, жорсткого мислення та недоліків у прийнятті рішень, а також сприяти девіаціям у поведінці, таким як цинізм, неможливість прийняття рішень або ритуальні дії.

Особливості захисної поведінки, які ви описали, підкреслюють внутрішню самодисципліну і тенденцію до ретельності та обґрунтованості [30].

Проекція – це механізм захисту, коли людина неосвідомлено віддає свої неприйнятні почуття, бажання або прагнення на інших, щоб уникнути відповідальності за те, що відбувається всередині себе, переносячи це на зовнішній світ. Це може призводити до конфліктних ситуацій, агресивної поведінки та спотворення сприйняття. Руйнівні форми проекції можуть шкодити взаєминам між людьми та викривати спосіб сприйняття світу. Цей механізм захисту може посилювати такі риси як гордість, образливість, амбіції, ревності, непокору та бажання досягти високих результатів у будь-якій сфері.

Так, проекція може значно вплинути на сприйняття та реакції людини. Коли цей механізм захисту переважає, це може призвести до підсилення ряду рис особистості, таких як гордість, самолюбство, злопам'ятність, помстивість, образливість, честолюбство, ревності, упертість, неслухняність, недолік терпимості до будь-яких заперечень та збільшена чутливість до критики або зауважень. Така особистість також може має схильність до досягнення високих результатів у будь-якій сфері своєї діяльності [45].

Довготривале використання проекції може призвести до серйозних девіацій у поведінці людини. Ці девіації можуть включати ідеї ревнощів, несправедливості, переслідування, уявлення про власну ушкодженість або велич. Це може вести до проявів агресії, включаючи насильство та навіть вбивства. Шлях виходу з цього циклу – це критичне ставлення до самого себе, своїх думок, почуттів і дій, що може допомогти переглянути та відмовитися від цих деструктивних патернів поведінки. На нашу думку, проекція як механізм захисту, виявляється не лише у відображенні власних внутрішніх конфліктів на зовнішній світ, а й у відкиданні чи передачі небажаних аспектів власної особистості на інших. Це може виникати як спроба зменшення внутрішньої тривоги чи стресу через проекцію власних неприємних рис на інших, щоб відчутти себе більш безпечно або комфортно.



**Рис. 1.3.** Архитектура психологічного захисту [21]

Однак важливо враховувати, що довготривале використання проєкції може призвести до серйозних наслідків, зокрема, виникнення негативних стереотипів чи пристрастей до деформованої реальності. Це може спричинити

невдачі у міжособистісних відносинах та навіть вплинути на формування стійких переконань, що можуть бути далекими від реальності. Отже, здатність критично оцінювати свої думки, відчуття та дії стає важливим етапом у процесі перегляду та відмови від цих деструктивних патернів поведінки, забезпечуючи більш об'єктивний погляд на самого себе та свої відносини з навколишнім світом.

Ідентифікація є формою психологічного захисту, яка полягає в неосвідомленому прийнятті якостей або цінностей іншої людини. Це процес, коли особа співставляє себе з певними бажаними рисами чи цінностями іншої особи. У порівнянні з проекцією, де перенос здійснюється від себе до інших, ідентифікація відбувається в напрямку від інших до себе. Цей механізм захисту допомагає людині взаємодіяти з соціальним середовищем, сприяє процесу соціалізації та формує відчуття тотожності, співчуття та співпереживання з іншими людьми [52].

Ідентифікація може виявлятися у відтворенні чи моделюванні поведінки, яку спостерігає людина у інших, або у спробі співпадіння з очікуваннями чи стереотипами оточуючих. Цей механізм захисту може допомагати у вирішенні проблем зі зниженням самооцінки або наданні відчуття певної цінності через імітацію або підтримання вподобаної або прийнятої поведінки. Також ідентифікація може виявлятися у різних сферах життя, таких як зайняття спортом, колекціонування, або творчість, як спосіб наслідування або підтримання інтересів, що асоціюються з особою, з якою ідентифікується людина.

На нашу думку, цей механізм захисту, пов'язаний із спостереженням та наслідуванням певних аспектів поведінки чи цінностей інших людей, може виявлятися не лише у спробі наслідувати поведінку, а й у змодельованій або імітованій діяльності, що є властивою особі, яку ідентифікує людина. Це може бути засобом зниження тривоги та упевнення у собі через асоціацію з цими аспектами чи особистістю. Ідентифікація часто допомагає у підтриманні внутрішньої стабільності та психологічної гармонії через відчуття належності

до групи чи особи, яку вони захоплюються. Однак цей механізм також може мати свої обмеження та негативні наслідки, зокрема, обмеження особистісного розвитку чи навіть відчуття втрати власної ідентичності в результаті переосмислення особистих цінностей чи стандартів у зусиллях наслідувати іншу особистість.

При акцентуації особистості, особливо коли використовується ідентифікація як механізм захисту, можуть виникати екстремальні підходи у взаємодії з оточуючими [56]. Люди, які нахилиються до цього механізму захисту, можуть залишатися на екстремальних полюсах поведінки: або проявляти абсолютну безропотність перед тими, кого вони сприймають як сильних, або демонструвати агресивну позицію відносно слабких. Така жорсткість сценаріїв поведінки обмежує можливість конструктивної взаємодії чи діалогу. Одна з ключових рис акцентуації особистості полягає у схильності до екстремальних або перебільшених реакцій у спілкуванні, що ускладнює побудову здорових відносин та взаєморозуміння з іншими людьми.

На нашу думку, однією з основних рис акцентуації особистості є те, що ця поведінка часто є неспроможною адекватно реагувати на зміни у взаємодії, або ж реагувати екстремально, навіть у тих ситуаціях, коли це необґрунтовано чи неспівмірно з обставинами. Такі екстремальні сценарії поведінки можуть ускладнювати побудову здорових та продуктивних взаємин, оскільки вони звужують можливості для конструктивного діалогу та позитивного спілкування. Це може викликати конфлікти, ускладнювати процес вирішення проблем, а також створювати бар'єри для збереження взаєморозуміння в спілкуванні з оточуючими людьми.

Ізоляція – це механізм психологічного захисту, який відокремлює події в пам'яті, щоб уникнути емоційного супроводу або тривоги. Це може призвести до появи нав'язливих думок або ритуального поведінки, коли людина відчуває непереборне бажання вчинити певну дію для зменшення тривоги чи уникнення страху. Нав'язливі ритуали часто стають спробою знищити неприємні думки чи відчуття, а в релігійних ритуалах може

виявлятися спроба знайти певну душевну чистоту чи спокій. Однак ізоляція, коли вона використовується в нав'язливій формі, може призвести до посилення тривоги та неспокою, викликаючи відчуття власної непотрібності або небезпеки [53].

На нашу думку, однією з ключових аспектів ізоляції є її взаємозв'язок з внутрішнім світом особистості. Цей механізм захисту може виникнути, коли особа відчуває перевантаження емоціями або небажані внутрішні конфлікти. Вона може звертатися до ізоляції, щоб уникнути подальшого психологічного дискомфорту чи тривоги. Проте, ця стратегія відсутності конфронтації з проблемами може призвести до їхнього зростання та ускладнення, оскільки вони залишаються невирішеними та необробленими. Наприклад, у нав'язливих ритуалах особистість зосереджується на певних діях, що стають засобом зменшення тривоги, але це не призводить до вирішення кореневих причин тривоги чи дискомфорту. Таким чином, вона може стати залежною від цих ритуалів, або навіть посилити свої внутрішні турботи та непокій. Однак ізоляція, коли вона використовується обережно та як частина стратегій саморегуляції, може бути корисною для психологічного здоров'я. Це може дати можливість особистості знайти час для відновлення та внутрішнього оновлення, сприяючи зниженню рівня стресу та відновленню психічного балансу.

Заміщення – це механізм психологічного захисту, коли реакція на тривожну ситуацію переноситься з одного об'єкта на інший, доступніший чи прийнятніший. Це може відбуватися через заміну неприйнятної дії іншою прийнятною або через перенесення агресії з сильного об'єкта на слабший або доступний. Цей механізм дозволяє розрядити напругу, яка виникає внаслідок незадоволеної потреби чи невирішеного конфлікту, шляхом перенесення реакції на більш доступний об'єкт. Заміщення може стати способом впоратися з гнівом або іншими емоціями, які не можуть бути виражені безпосередньо. Захисна поведінка, яка включає імпульсивність, роздратованість, вимогливість, грубість та інші властивості, може виявлятися як спроба

захистити себе від загрози або стресу через агресивні чи домінувальні реакції [53].

На нашу думку, заміщення, як механізм психологічного захисту, може виявлятися в різних сферах життя. Наприклад, в особистому житті людина може переносити свої емоції з однієї сфери на іншу, коли вона відчуває труднощі у вираженні чи врегулюванні цих емоцій у почуттях та вчинках. У взаємовідносинах із іншими, заміщення може проявлятися у вигляді передачі емоцій, які були спровоковані однією ситуацією, на інші об'єкти чи особистості. Це може призвести до ситуацій, коли особа реагує на когось чи щось інше, ніж на саму причину своїх емоцій. Наприклад, стрес у роботі може викликати гнів, який виражається вдома, зі співробітниками чи навіть у власному внутрішньому світі. Цей механізм захисту може впливати на сприйняття реальності та взаємодії з навколишнім світом, оскільки особистість може спрямовувати свої емоції на інші об'єкти, що може викликати різноманітні взаємодії та реакції у різних сферах життя.

Щодо реактивного утворення, це механізм, коли небажані або неприйнятні імпульси перетворюються на їхні протилежності, наприклад, агресія може змінитися на турботу. Це перетворення може відбуватися для того, щоб нейтралізувати небажані чи загрожуючі емоції, що можуть виникнути в людини. Наприклад, якщо людина відчуває бажання виразити агресію, реактивне утворення може перетворити це бажання на зовсім інший тип поведінки, такий як прояв турботи чи співчуття. На соціальному рівні це може виявлятися в слідуванні соціальним стереотипам або очікуванням, спираючись на прийняті в суспільстві норми та стандарти поведінки [49].

До цього контексту можна додати те, що реактивне утворення ігнорує чи приховує імпульси, які людина вважає неприйнятними чи загрожуючими. Цей механізм може виникнути як захист від внутрішньої тривоги чи страху втратити контроль над своїми емоціями. Наприклад, у випадках, коли особа відчуває гнів або роздратування, але вважає ці емоції неприйнятними для себе або для оточуючих, вона може використовувати механізм реактивного



утворення для перетворення цих внутрішніх відчуттів у більш соціально прийнятні форми поведінки, які відповідають соціальним стереотипам. Цей процес, відтворюючи прийнятні для оточення чи суспільства форми поведінки, може приховати справжній стан емоційної сфери особистості. Водночас це може призвести до внутрішньої конфліктності, коли справжні емоції суперечать тим, які виявляються в зовнішніх проявах.

Ці особливості захисної поведінки свідчать про високу чутливість до індивідуального «особистого простору» та моральних меж. Це може відображати уважність до комфорту та етики у стосунках з оточуючими. Ввічливість, повага, безкорисливість і товариськість становлять ключові аспекти цінностей, які керують такою поведінкою. Виражена завищена самооцінка, лицемірство, пуритичність та фанатизм можуть бути проявами відхилень у поведінці, які можуть виникати у відповідь на внутрішні переживання або компенсацію негативних аспектів.

Компенсація – це складний психологічний механізм, який спрямований на зниження інтенсивності внутрішньої тривоги та відчуття невдачі чи неповноцінності. Цей механізм часто використовується свідомо та може відображати спроби підтримувати емоційний баланс та психологічний комфорт у важких життєвих ситуаціях [49]. Спрощено кажучи, компенсація – це спосіб вирішення проблем або відчуття недоліків, який може привести до покращення самовдосконалення та зміни у власному житті. Вона може бути використана як засіб пошуку нових шляхів розвитку, осмислення та переробки життєвих устоїв. Якщо компенсація не формується або не виявляється успішною, це може призвести до патологічних форм поведінки, таких як агресивність, високомір'я чи різні залежності. На нашу думку, компенсація, як психологічний механізм, протистоїть внутрішнім конфліктам і невпевненості, забезпечуючи спосіб зниження внутрішньої тривоги та недоліків. Вона може виявлятися у свідомому використанні людиною, виражатися через різні способи – від розвитку нових навичок до підвищення самопідтвердження. Наприклад, людина, яка відчуває свою невпевненість у професійних навичках,

може активно займатися навчанням або розвивати інші аспекти своєї особистості, щоб компенсувати цю недолік.

Іноді компенсація стає невід'ємною частиною нашого розвитку, стимулюючи нас до пошуку нових шляхів та можливостей у складних ситуаціях. Вона дозволяє особистості знаходити альтернативні шляхи реалізації своїх можливостей, стимулюючи до пізнання і самовдосконалення. Такий підхід може змінити сприйняття ситуації з проблематичної на можливість для особистісного росту.

Сублімація – це перенесення енергії від інстинктивних потреб до прийнятних для суспільства цілей. Наприклад, заміна сексуальних прагнень творчістю чи іншими сферами, прийнятними для даної культури. Сублімація дозволяє перетворювати сексуальну чи агресивну енергію людини в творчу діяльність, яка є прийнятною та підтримуваною суспільством. Це унікальне перенесення енергії розвиває творчі здібності та, відмінно від вищезгаданих енергій, є більш складною формою поведінки, що спричиняє психічні стани, але призводить до розвитку творчої особистості. Це, в свою чергу, може звільнити людину від потреби психологічного захисту, оскільки творчість стає сенсом життя, який не потребує додаткового захисту [49].

Різні прояви сублімації, такі як гумор або альтруїзм, можуть відобразитися у соціальних відносинах. Цей механізм захисту вважається одним з найбільш адаптивних, оскільки крім зниження тривоги, він приводить до прийнятних для соціуму результатів. Однак у разі акцентуації особистості сублімація може виявитися у формі ритуальних чи нав'язливих дій. До іншої групи захисних механізмів можна віднести механізми маніпулятивного типу. Наприклад, регресія – це перехід до більш простої психічної організації, що виявляється в безпомічності, залежності та дитячому поведінці. Це спрямовано на зменшення тривоги і ухилень від реальності. У разі формування ухилу людина може уникати відповідальності та розв'язання проблем, посиляючись на свою нездатність, шукати підтримки та визнання, відігравати роль хворого [60]. На нашу думку, захисні механізми, такі як сублімація чи

регресія, несуть в собі комплексність реакцій людської психіки на стресові ситуації. На прикладі сублімації виявлено, що прояви цього механізму, такі як гумор чи альтруїзм, можуть активно відображатися у соціальних відносинах. Це один з найбільш адаптивних захисних механізмів, оскільки крім зниження тривоги, він породжує прийнятні для соціуму результати. Однак, він може мати й інші вияви в разі підвищеної акцентуації особистості, наприклад, виражатися через ритуальні чи нав'язливі дії.

А щодо механізмів маніпулятивного типу, які до них відносяться, регресія варто розглядати як перехід до більш простої психічної організації. Це може виявитися у формі безпомічності, залежності або дитячого поведінки. Цей механізм спрямований на зменшення тривоги та ухилення від реальності. Людина, утверджуючи свою нездатність, може уникати відповідальності та розв'язання проблем, спираючись на цю реакцію. Також вона може шукати підтримки та визнання, граючи роль хворого. Ці механізми не тільки заспокоюють психіку у стресових ситуаціях, але й відображають складні аспекти внутрішньої боротьби особистості з емоційними та психологічними викликами.

Катарсис – це захист, пов'язаний із зміною цінностей, що призводить до зменшення впливу травмуючого фактора. Для цього іноді залучається якась зовнішня, загальноприйнята система цінностей, яка робить травматичну ситуацію менш важливою. Такі зміни можуть відбутися лише під час потужного емоційного напруження, глибоких страстей. Важливо відзначити, що катарсис має очищувальний ефект. Він слугує засобом захисту від необмежених імпульсів (спеціальний клапан, що здійснює контроль над примітивними інстинктами) та методом створення нового напрямку в орієнтації на майбутнє [67]. На нашу думку, катарсис, що пов'язаний зі зміною цінностей, реалізується через емоційну та психологічну перетвореність. Він часто залучає якусь зовнішню систему цінностей, щоб зменшити вплив травмуючого фактора на особистість. Здійснення таких змін можливе лише у моменти сильного емоційного напруження або глибоких страстей.

Важливо зазначити, що катарсис має очищувальний ефект для психіки. Цей процес може слугувати засобом захисту від необмежених імпульсів, функціонуючи як спеціальний клапан, що контролює примітивні інстинкти. Крім того, катарсис може виступати як метод створення нового напрямку в орієнтації на майбутнє, дозволяючи особистості переорієнтуватися та знайти новий шлях після переживання емоційного випробування.

Отже, механізми захисту схильні до швидшого зменшення емоційного напруження та тривоги і працюють за принципом «тут і зараз». Механізми згідності більш пластичні, але вимагають від людини більших зусиль енергії та включення когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль.

Негативний вплив захисних механізмів полягає в тому, що вони в значній мірі призводять до відмови від реальності та діють без врахування довгострокової перспективи. Зі зростанням від'ємної інформації, критичних зауважень, невдач та необхідних при порушенні процесу соціалізації, психологічний захист стає все менш ефективним. Часте використання захисних механізмів, стійкість у їх повторенні, тісний зв'язок із дезадаптивними стереотипами мислення, переживань та поведінки можуть призвести до патологічних змін особистості.

Тим часом явища психологічного захисту мають і багато корисних функцій, охороняючи самоповагу людини, допомагаючи їй впоратися з життєвими труднощами. Багатьма дослідниками підтверджено адаптивну цінність механізмів захисту як специфічних засобів встановлення біологічного, психологічного та поведінкового рівноваги. Вказуючи на можливі рішення проблем, вони дозволяють уникнути неприємностей, які постійно переслідують людину в реальних життєвих умовах [84].

Особливості захисної поведінки включають уникнення ситуацій, які викликають страх, важкість у відстоюванні своїх поглядів під час суперечок, почуття сором'язливості та тривоги перед новими знайомствами. Ці тенденції часто пояснюються або намагаються збалансуватися штучно спокійною поведінкою. Щодо витіснення, це проявляється у виключенні тривожних думок, образів або спогадів з усвідомлення, замінюючи їх несвідомими.

Захисні механізми мають дві загальні особливості: вони працюють на рівні підсвідомості, фактично обманюючи себе, включаючи самообман та перекручуючи, відкидаючи або спотворюючи сприйняття реальності, щоб зменшити загрозу або тривогу для особистості.

Захисні механізми є важливим елементом психічного функціонування, причому їх вплив охоплює як емоційний, так і психічний аспекти особистості. Уникнення ситуацій, що викликають страх, важкість у відстоюванні своїх поглядів під час суперечок, а також сором'язливість перед новими знайомствами — це лише деякі з проявів захисної поведінки. Ці тенденції відображають спроби вирішення психологічного дискомфорту, що виникає у людини у важких або невідомих ситуаціях [34].

Успішно пережитий травматичний досвід, що є прикладом творчої адаптації, використовується індивідом протягом усього життя. Застосування різних механізмів психологічного захисту допомагає не лише зберегти внутрішній комфорт особистості, але й сприяє переосмисленню недоліків та недосконалостей. Ставши на шлях їх подолання, людина може змінити свої дії, а нові дії трансформують її свідомість і тим самим всю її подальшу життя. стресори, особисті особливості, соціальне оточення і копінг тісно пов'язані з психічними, соматичними розладами та їхнім розвитком за наступними компонентами [79]. Можна додати, що успішне подолання травматичного досвіду не лише впливає на внутрішній комфорт особистості, але й має великий потенціал у розвитку і трансформації. Коли людина активно використовує механізми психологічного захисту для переосмислення недоліків та недосконалостей, це може сприяти зміні її дій. Ці нові дії, в свою чергу, можуть трансформувати її свідомість та вплинути на усі подальші аспекти життя.

Значення стресорів, особистих особливостей, соціального оточення та копінг-стратегій у формуванні психічних та соматичних розладів важко переоцінити. Вони тісно переплетені та можуть взаємно впливати на розвиток

цих розладів у людини, враховуючи її внутрішні процеси та оточуюче середовище.

1. Причина. Стресор є необхідною та достатньою умовою для розвитку розладу, і інші фактори ризику неможливо встановити. Типові приклади – хронічні адаптивні та стресові реакції, такі як надмірна патологічна сумна або посттравматичний стресовий розлад відповідно до інтенсивної події.

2. Часткова причина (кодетермінанта). Для виникнення та розвитку розладів потрібні додаткові фактори. Наприклад, діатез–стрес–модель передбачає, що окрім стресора, у особи повинна бути особлива вразливість.

3. Ускладнююча (модеруюча) дія. Стресори можуть ускладнити вже існуючий стан виникнення розладу, підняти процес його розвитку вище визначеного порогу, і тоді розлад стає очевидним. Схожу ускладнюючу функцію, наприклад, при тривожному розладі, можна припускати при багатьох проблемах підліткового віку.

4. Провокуюча (запускаюча) дія. Стресори можуть запускати розлади, діючи як події з пусковим механізмом (події–тригери), сприяючи маніфестації розладу. Схожий розвиток припускається при запуску шизофренічних розладів або приступів паніки. Стресова подія призводить до активації дезадаптивних процесів згідності та перевищення критичного порогу за наявності вже існуючих продромальних симптомів.

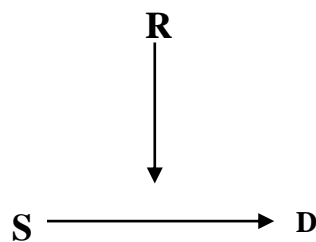
5. Протипоказні щодо розладу функції. Стресова подія може призвести до активації особистісних і соціальних ресурсів. Таким чином, сприяє зміні в поведженні з існуючими проблемами типу компенсації або підвищення опору.

В цілому стресори, особистісні особливості та соціальне оточення формують різноманітні комплексні зв'язки. Модель профілактики постулює виникнення перед стресорами захисних функцій. Модель модератора відповідає класичній гіпотезі буфера і передбачає, що ресурси зменшують ефекти стресу. Модель компенсації виходить з незалежних і прямих впливів ресурсів як основного ефекту на загальне самопочуття після впливу стресорів. Модель медіатора постулює як профілактичні ефекти, так і основні

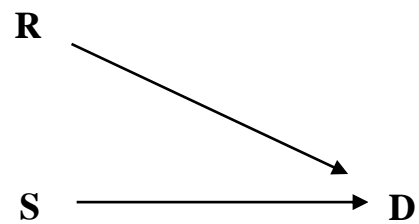
компенсаторні ефекти. Модель протидії, навпаки, вказує на подвійну функцію ресурсів, які одночасно впливають на загальне самопочуття і можуть бути стресовим навантаженням (наприклад, для членів родини) [74].



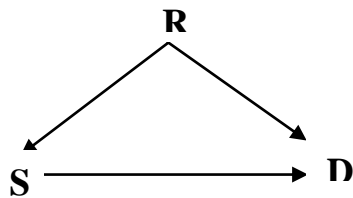
1) Модель профілактики (модель придушення стресу)



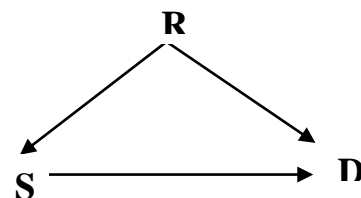
2) Модель модератора  
(модель буфера)



3) Модель компенсації  
(основний ефект)



4) Модель медіатора



5) Модель противодії

**Рис. 1.4.** Моделі впливу факторів [84]

S – стресор; R – особистісні та/або соціальні ресурси; D – негативний ефект (наприклад, депресія) “+” негативний фактор зростає; «-» негативний фактор редукований.

Отже, ми з’ясували, що захисні механізми є важливим елементом психічного функціонування, причому їх вплив охоплює як емоційний, так і психічний аспекти особистості. Механізми захисту схильні до швидшого зменшення емоційного напруження та тривоги і працюють за принципом «тут

і зараз». Негативний вплив захисних механізмів полягає в тому, що вони в значній мірі призводять до відмови від реальності та діють без врахування довгострокової перспективи. Часте використання захисних механізмів можуть призвести до патологічних змін особистості.

### **Висновки до першого розділу**

У психологічному розумінні, резилієнс – це здатність особистості адаптуватися та протистояти негативним та травматичним подіям. Це важлива особистісна характеристика, яка сприяє пом'якшенню негативних наслідків стресу та сприяє успішній адаптації особистості. Різні підходи до розуміння психічної резильєнтності вказують на її багатовимірність: вона не лише відтворюється після стресу, а й є властивістю особистості, що допомагає подолати труднощі. Основна мета розвитку резильєнтності на рівні психофізіології – це збереження когнітивних функцій, таких як увага, пам'ять та самоконтроль. Це сприяє підтримці працездатності та загальної здатності до виживання в умовах стресу й зміцнює стійкість до нього.

Копінг-стратегії представляють собою методи подолання стрес-факторів, що виникають як реакція на конкретну загрозу. Копінг-ресурси, натомість, включають стійкі характеристики індивіда і соціального середовища, які сприяють розвитку методів подолання стресу. Копінгові дії в загальному вигляді можуть бути спрямовані на вплив на середовище (позасистемна асиміляція), на себе (всерединісистемна акомодация) або одночасно на обидві.

Вибір конкретної стратегії копіngu сильно залежить від індивідуально-психологічних особливостей. Тут важливі аспекти, такі як характер особистості, її спрямованість, локус-контроль (екстернальний чи інтернальний), рівень тривожності та темперамент.

Захисні механізми є важливим елементом психічного функціонування. Механізми захисту схильні до швидшого зменшення емоційного напруження



та тривоги і працюють за принципом «тут і зараз». Негативний вплив захисних механізмів полягає в тому, що вони в значній мірі призводять до відмови від реальності та діють без врахування довгострокової перспективи. Часте використання захисних механізмів можуть призвести до патологічних змін особистості.

## РОЗДІЛ 2

### РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РЕЗИЛІЄНСУ ТА КОПІНГ СТРАТЕГІЯМИ У СТУДЕНТІВ

#### **2.1. Методи та організація дослідження зв'язку резилієнсу з копінг стратегіями**

В першому розділі ми розглянули теоретичні аспекти проблеми зв'язку резилієнсу з копінг-стратегіями. В результаті теоретичного аналізу було встановлено, що поняття резилієнсу в психології може бути розглянуте з трьох різних перспектив: як властивість особистості, яка дозволяє подолати стрес, як процес копіngu та як механізм адаптації та захисту особистості, що дозволяє пристосовуватися до стресу та адаптуватись після перенесених травм. Дія резилієнсу відзначаються високою адаптивністю, психологічним благополуччям та здатністю людини успішно функціонувати та відновлюватись в умовах стресу та потрясінь.

Фактори, що сприяють розвитку резилієнсу, включають націленість на життєві цілі, гармонію в сприйнятті життя, підтримку позитивних емоцій, витривалість, реалістичну самооцінку, активне вирішення проблем, ефективність у діях, оптимізм, наявність соціальної та міжособистісної підтримки, здатність шукати підтримку в інших, гнучкість мислення та висока духовність особистості. А копінг-стратегії в свою чергу є факторами резилієнсу.

Дослідження резилієнсу є досить важливим для підтримки адаптивного стану студентів, які проходять навчання у військовій кафедрі в умовах війни. Важливо уточнити, що стресостійкість є властивістю особистості, яка перешкоджає руйнівній дії стресу, а резилієнс є процесом повернення до початкового стану вже після руйнівної дії стресу. Основна мета розвитку резилієнсу на рівні психофізіології – це збереження когнітивних функцій, таких як увага, пам'ять та самоконтроль. Це сприяє підтримці працездатності

та загальної здатності до виживання в умовах стресу й зміцнює стійкість до нього. Дослідження резилієнсу допоможе створити нові психотерапевтичні методики для підвищення стресостійкості студентів військових кафедр. Це сприятиме їхній адаптації до непередбачуваних змін та бойових умов. Резилієнтність відіграє ключову роль у післятравматичному зростанні та підвищенні психічної міцності військовослужбовців.

Метою даного дослідження є дослідження наявності взаємозв'язку рівня резилієнсу та копінг стратегій у студентів військової кафедри. Дослідницько-експериментальна робота проводилася у військовій кафедрі (на базі ХНУПС, за програмою підготовки офіцерів запасу Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба). У дослідженні взяли участь 30 студентів (з яких усі чоловічої статі)

Дослідження проводилося як діагностика у дистанційному режимі. Більша частина студентів військової кафедри мали позитивне відношення до експерименту, та не відмовлявся від участі в дослідженні, багатьох зацікавила програму тренінгу. Діагностуванню передувала ознайомча бесіда, в якій зазначалися мета дослідження, порядок і спосіб заповнення анкет, де було зазначено про конфіденційність дослідження.

Дане дослідження проходило в 3 етапи:

1. Констатувальний етап. На цьому етапі відбувалась первинна діагностика студентів військової кафедри, визначилися експериментальна та контрольна група дослідження.

2 Формуючий етап. Зазначений етап характеризувався розробкою та впровадженням розвивально-корекційної програми з респондентами експериментальної групи.

3 Контрольний етап. На цьому етапі здійснювалась повторна діагностика респондентів на наявність позитивного чи негативного впливу проведеної тренінг програми; здійснювалося порівняння результатів експериментальної та контрольної групи задля визначення впливу корекційної програми.

Метою нашого дослідження (експерименту) було емпірично дослідити взаємозв'язок рівня резилієнсу та копінг-стратегій у студентів військової кафедри.

Під час проведення експериментального дослідження було використано наступні емпіричні методи: тестування, констатуючий експеримент та корекційна робота (формулюючий експеримент).

Для здійснення емпіричного дослідження нами було використано наступні методики:

1. Шкала Резилієнсу (CD-RISC-10) « (К. Девідсон);
2. Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій (Е. Хайм);
3. Шкала психологічного стресу PSM-25 (Л. Філліон);
4. Методика оцінки психічної активації, інтересу емоційного тону, напруги та комфортності (Л. А. Курганський, Т. А. Немчин).

Обрані методики дозволяють виявити:

1. Загальний рівень резилієнсу
2. Визначення копінг-стратегій
3. Рівень стресу
4. Рівень психічної активації, інтересу, емоційного тону

Розкриємо методичний комплекс більш детально:

1. Шкала Резилієнсу (CD-RISC-10) К. Девідсона.

Мета: для дослідження загального рівня резилієнсу

Шкала стійкості К. Девідсона (версія CD-RISC-10) є скороченою версією шкали CD-RISC-25. Ця коротша версія характеризується більшою концептуальною чіткістю, і виділяє лише один фактор – резилієнс. За думкою Т. Вайнбергу розробка цього інструменту є значним науковим досягненням, оскільки він допомагає визначити межу між сприйняттям резилієнсу та поведінкою під впливом стресу. Основна ідея застосування CD-RISC-10 полягає в оцінці рівня особистого резилієнсу шляхом аналізу десяти тверджень, які вимірюють різні аспекти цієї концепції. Резилієнс – це здатність

людини витримувати або пристосовуватися до стресу, а також швидко відновлюватися після тяжких подій.

Містить 10 ключових пунктів з повної шкали, що складається з 25 пунктів. Це 10 тверджень, на які відповіді подаються за п'ятибальною шкалою Лайкерта: від «повністю невірно» – 0 до «вірно майже у всіх випадках» – 4. Інструкція до методики, а також її нормативні показники розташовані у додатку В.

## 2. Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма.

Мета: діагностика копінг-стратегій особистості.

Методика Е. Хайма дозволяє визначити рівень наступних показників: когнітивні копінг-стратегії, емоційні копінг-стратегії, поведінкові копінг-стратегії. Ця методика дозволяє досліджувати, як люди реагують на стрес та які конкретні підходи вони обирають для подолання труднощів. Вона допомагає виявити, які саме стратегії використовуються в окремих ситуаціях та наскільки ефективними вони є для особистого впорядкування і подолання стресу.

Дані показники мають такі градаційні показники: продуктивні копінг-стратегії (допомагають швидко та успішно впоратися зі стресом); відносно продуктивні копінг-стратегії (допомагають у деяких ситуаціях, наприклад, не дуже значущих або при невеликому стресі); непродуктивні копінг-стратегії (не усуває стресовий стан, навпаки, сприяє його посиленню).

Методика дозволяє досліджувати 26 ситуаційно–специфічних варіантів копінгу розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності на когнітивний, емоційний та поведінковий механізми. Ця методика пропонує градацію показників копінгу на три рівні:

1. Продуктивні копінг-стратегії: вони сприяють швидкому та успішному подоланню стресу. Ці стратегії ефективні та допомагають ефективно впоратися з важливими стресовими ситуаціями.

2. Відносно продуктивні копінг-стратегії: ці стратегії можуть бути корисними у деяких ситуаціях, але можуть бути менш ефективними при менш значущих або невеликих стресових ситуаціях.

3. Непродуктивні копінг-стратегії: ці стратегії не тільки не усувають стрес, але також можуть призводити до посилення стресового стану. Вони неефективні або навіть можуть погіршувати ситуацію.

Методика Е. Хайма дозволяє досліджувати різні аспекти стресової ситуації через когнітивний, емоційний та поведінковий спектри. Кожен з цих аспектів має свої власні стратегії копіngu, які відображаються у відповідних ситуаційно-специфічних сценаріях. Застосування методики Е. Хайма може стати корисним інструментом для розуміння особистої стресостійкості, виявлення особистих тенденцій у вирішенні стресових ситуацій та розроблення плану підвищення особистої резистентності до стресу.

### 3. Шкала психологічного стресу PSM-25.

Методика Лемура-Тесьє-Філліона «Шкала психологічного стресу PSM-25» – це інструмент, призначений для вимірювання рівня переживань стресу у людей. Вона складається з 25 запитань, які оцінюють різні аспекти стресу, дозволяючи з'ясувати, наскільки інтенсивно особа відчуває психологічний дискомфорт в різних ситуаціях.

Використання цієї методики дозволяє здійснити оцінку, яка буде корисною для аналізу ефективності корекційно-розвивальної програми. Порівнявши показники стресу перед та після програми, ви зможете зрозуміти, чи спричинила програма зниження рівня стресу серед учасників. Ця методика надасть кількісні дані для оцінки впливу програми на психологічний стан учасників, допомагаючи зробити об'єктивну оцінку результатів програми

Початково методика була розроблена у Франції, а потім переведена й перевірена на валідність у Великобританії, Іспанії та Японії. Під час розробки методики автори ставили за мету вирішити недоліки традиційних методів оцінки стресу, які переважно базуються на індиректних показниках психологічного напруження через стресори або патологічні ознаки

тривожності, депресії, фрустрації та інших проявів. Лемур-Тесьє-Філліон створив опитувальник, що описує стан людини, що переживає стрес, унаслідок чого не потрібно оцінювати такі фактори, як стресори або патологія. Опитувальник складений для представників нормальної популяції у віці від 18 до 65 років, охоплюючи різні професійні групи. Це дозволяє вважати методику універсальною для застосування до різних вікових та професійних груп у нормальній популяції.

Методика була протестована авторами на вибірці понад 5 тисяч осіб у Канаді, Великобританії, США, Пуерто-Ріко, Колумбії, Аргентині, Японії. Крім того, цей метод використовували Клемент і Янг у Університеті Оттави, Ларсі у Великому Університеті та Монреальському госпіталі, а також Тесьє та його колеги в госпіталях св. Франциска Ассизького і св. Жюстини в Монреалі.

Інструкція полягає в оцінці психічного стану за останній тиждень за допомогою ряду тверджень на 8-бальній шкалі. Потрібно обрати число від 1 до 8 поруч з кожним твердженням, що найкраще відображає особисті переживання. Не існує вірних чи неправильних відповідей, головне — бути щирим. Витрачення часу на тест складе близько п'яти хвилин. Цифри від 1 до 8 відображають частоту переживання: 1 – «ніколи»; 2 – «вкрай рідко»; 3 – «дуже рідко»; 4 – «рідко»; 5 – «іноді»; 6 – «часто»; 7 – «дуже часто»; 8 – «постійно (щодня)».

#### 4. Методика оцінки психічної активації, інтересу емоційного тону, напруги та комфортності.

Для оцінки психічної активації, настрою та самопочуття студентів військової кафедри ми обрали опитувальник Т. А. Немчина «Шкала нервово-психічного напруження». Цей опитувальник, розроблений на основі клінічних досліджень професора Немчина, пройшов випробування на великій кількості респондентів, які перебували в екстремальних ситуаціях. Кінцева версія опитувальника чітко виявляє основні симптоми нервової напруги та точно відображає її рівень.

Шкала нервово-психічного напруження, відома як Опитувальник НПН, була розроблена Т. А. Немчиным у 1981 році. Вона призначена для вимірювання психічного стану, що виникає передбаченням негативних подій для особи і супроводжується загальним дискомфортом, тривогою та страхом, включаючи готовність діяти в таких ситуаціях.

Опитувальник складається з переліку 30 характеристик нервово-психічного напруження, зібраних з клінічно-психологічного спостереження. Ці характеристики можна поділити на три групи тверджень: перша група відображає фізичний дискомфорт і неприємні відчуття, друга – психічний дискомфорт і скарги зі сторони нервово-психічної сфери, третя – загальні характеристики напруження.

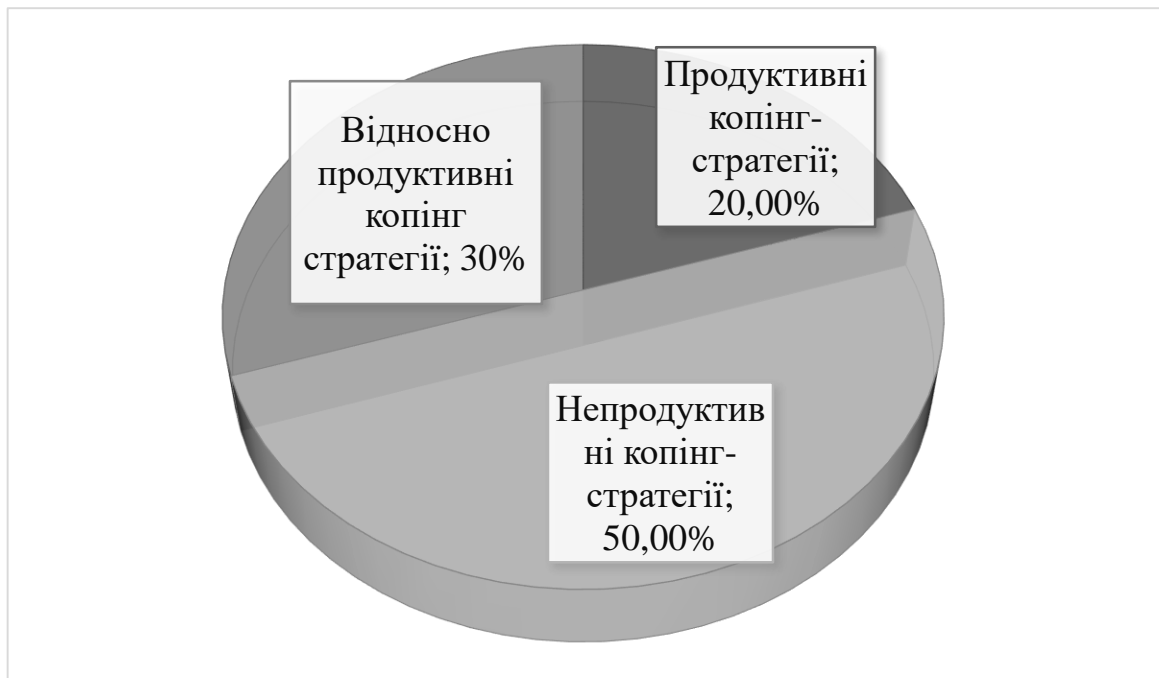
Інструкція до опитувальника полягає у виборі одного з трьох варіантів відповідей (а, б, в) на кожному з 30 пунктів, щоб оцінити свій стан на даний момент. Цей інструмент рекомендується для використання в умовах екстремальних ситуацій або передбачення їх настання.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження**

На першому етапі нашого дослідження наші учасники пройшли методики, які ми запропонували. Для виконання поставленого завдання нам потрібно було визначити загальний рівень резилієнсу, які переважають копінг-стратегії для подолання стресу, також додатково визначити сам рівень стресу та рівень психічної активації, інтересу, емоційного тону. Наш перший крок це аналіз результатів з методики визначення індивідуальних копінг-стратегій (Е. Хайм).

Ця методика дозволила нам краще зрозуміти, як саме учасники зазвичай впорядковують та реагують на стресові ситуації, якими копінг-стратегіями вони користуються для подолання складнощів. Це надасть нам можливість оцінити, наскільки ефективно ці стратегії сприяють резилієнтності та впливають на загальний рівень стресу у їхньому житті.





**Рис. 2.1.** Результати визначення копінг-стратегій у студентів військової кафедри у % за методикою Е. Хайма

У 20% випробовуваних виявлено продуктивні копінг-стратегії, а саме, це: проблемний аналіз, альтруїзм, оптимізм, співпраця. У 30% студентів відносно продуктивні копінг-стратегії, а саме: придача сенсу, релігійність, емоційна–розрядка, конструктивна активність, відволікання. У 50% студентів непродуктивні копінг-стратегії, це: ігнорування, придушення емоцій, активне уникнення, агресивність, дисимуляція. Можна стверджувати, що більша частина студентів має низьку толерантність до стресових станів, та надає перевагу неадаптивним та відносно адаптивним копінг-стратегіям що веде до погіршення психічного стану, збільшення стресу, погіршення емоційного стану, зниженню продуктивності та здатності розв’язанню проблем.

Щоб дізнатися, чи є зв’язок між наявними копінг-стратегіями та резилієнсом, ми вирішили розподілити за результатами методики студентів на 3 групи. У першу групу входять студенти з продуктивними копінг-стратегіями (6 студентів). У другу групу входять студенти з відносно продуктивними

копінг-стратегіями (9 студентів), у третю групу входять студенти з непродуктивними копінг-стратегіями (15 студентів).

*Таблиця 2.1.*

**Розподіл даних респондентів за рівнями за методикою «Шкала резильєнсу» К. Девідсона**

Рівень резильєнсу	Перша група	Друга група	Третя група
Низький			11 (73%)
Нижчий за середній			4 (27%)
Середній		6 (67%)	
Вище за середній	2 (33%)	3 (33%)	
Високий	4 (67%)		

Таким чином, було встановлено, що студенти першої групи з продуктивними копінг-стратегіями мають високий (67%) та вище за середній рівень резильєнсу (33%). У студентів другої групи з відносно продуктивними копінг-стратегіями, переважає середній (67%) та вище за середній (33%) рівень резильєнсу. У студентів третьої групи з непродуктивними копінг-стратегіями, за результатами методики виявився низький (73%) та нижчий за середній рівень резильєнсу (27%).

Зважаючи на це, вбачаємо доцільним визначити першу та другу групу як контрольну, а третю як експериментальну. У контрольну групу входять студенти з продуктивними копінг-стратегіями (6 студентів) та студенти з відносно продуктивними копінг-стратегіями (9 студентів). В експериментальну групу входять студенти з непродуктивними копінг-стратегіями (15 студентів).

На даному етапі констатувального дослідження, ми можемо побачити, що рівень резилієнсу дійсно має зв'язок з копінг-стратегіями, а саме: низький рівень резилієнсу свідчить про непродуктивні копінг-стратегії особистості, а продуктивні копінг-стратегії свідчать про наявний високий рівень резилієнсу особистості. Так само, відносно продуктивні копінг-стратегії відповідають середньому рівню резилієнсу.

Перед проведенням корекційно-розвивальної програми, ми вирішили додатково продіагностувати студентів експериментальної групи методикою: «Методика оцінки психічної активації, інтересу емоційного тону, напруги та комфортності».

*Таблиця 2.2.*

**Психічний стан експериментальної групи (з непродуктивними копінг-стратегіями та низьким рівнем резилієнсу) до проведення тренінгу**

Психічний стан	Оцінка до тренінгу	Ступінь вираженості
Психічна активація	17	низька
Інтерес	12	середній
Емоційний тонус	17	низький
Напруга	19	висока
Комфортність	11	середня

За отриманими результатами ми бачимо, що експериментальна група з непродуктивними копінг-стратегіями та низьким рівнем резилієнсу має високу вираженість психічної напруги, низькі показники емоційного тону, психічної активації, середній рівень комфортності та інтересу. Додатково, для кращого розуміння стану нервово–психічної напруги у студентів третьої

групи, ми застосували методика: «Шкала психологічного стресу PSM-25», та зробили діаграму у відсоткових позначеннях.

На основі зібраних даних видно, що експериментальна група, яка використовує непродуктивні стратегії копіngu та має низький рівень резилієнсу, характеризується значним психічним напруженням та низькими показниками емоційної стабільності та активності. У них спостерігається середній рівень комфорту та зацікавленості.

Додатково, для більш детального вивчення рівня нервово-психічного напруження у студентів експериментальної групи застосовувалася методика «Шкала психологічного стресу PSM-25», результати якої були відображені у відсотковому вираженні на діаграмі.



**Рис. 2.2.** Відсоткове позначення результатів методики «Шкала психологічного стресу PSM-25» студентів експериментальної групи

Як ми можемо побачити, 60% студентів експериментальної групи мають надмірну нервово-психічну напругу, 30% помірну психічну напругу, і 10% слабку нервово-психічну напругу.

Отже, усі вищезгадані дослідження надали нам підстави для розробки корекційно-розвивальної програми. Ця програма спрямована на розвиток продуктивних стратегій копіngu, підвищення рівня резилієнсу та зменшення нервово-психічної напруги серед студентів. Головна мета полягає у поліпшенні психологічного стану учасників та в наданні навичок першої психологічної допомоги. Це особливо важливо для студентів військової кафедри, оскільки вони не лише в процесі навчання, але й у подальшому на службі повинні мати базові знання з психологічної першої допомоги. Набуті навички та стратегії стануть важливими для їхнього фізичного та психічного благополуччя під час служби та після неї.

### **Висновки до другого розділу**

В другому розділі ми дослідили і представили та емпірично дослідити взаємозв'язок рівня резилієнсу та копінг-стратегій у студентів військової кафедри.

Респонденти пройшли констатувальний психодіагностичний зріз за допомогою наступних методик: шкала резилієнсу К. Девідсона, методика визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма, шкала психологічного стресу PSM-25 Л. Філіона, методика оцінки психічної активації, інтересу емоційного тону, напруги та комфортності Л. Курганського та Т. Немчина. Були сформовані дві групи: експериментальна (15 осіб) і контрольна (15 осіб).

За результатами, можна стверджувати, що більша частина студентів має низьку толерантність до стресових станів, та надає перевагу неадаптивним та відносно адаптивним копінг-стратегіям.

За отриманими результатами ми бачимо, контрольна група, яка має продуктивні копінг-стратегії та відносно продуктивні копінг-стратегії має вищий рівень резилієнсу, ніж експериментальна група з непродуктивними копінг-стратегіями. Це дає нам змогу визначати, що є певний взаємозв'язок між копінг-стратегіями та рівнем резилієнсу.

Отже, усі вищезгадані дослідження надали нам підстави для розробки корекційно-розвивальної програми. Ця програма спрямована на розвиток продуктивних стратегій копіngu, підвищення рівня резилієнсу та зменшення нервово-психічної напруги серед студентів.

### РОЗДІЛ 3

## ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ РЕЗИЛІЄНСУ ТА АДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТІВ ВІЙСЬКОВОЇ КАФЕДРИ

### 3.1. Змістові та процесуальні аспекти корекційно–відновлюваної програми

Наявність у половини випробуваних непродуктивних копінг-стратегій та низького рівня резилієнсу потребує надання психологічної допомоги з корекцією рівня резилієнсу та формуванню продуктивних копінг-стратегій. Було розроблено та апробовано психокорекційну програму, щодо підвищенню рівня резилієнсу та формуванню адаптивних копінг-стратегій у студентів експериментальної групи (з низькими показниками рівню резилієнсу та неадаптивними копінг-стратегіями).

При розробці програми групових корекційних занять був розроблений такий алгоритм дій. На першому етапі була сформульована мета програми: корекцією рівня резилієнсу та формуванню продуктивних копінг-стратегій.

На другому етапі було виділено такі позитивні установки, розвитку яких повинні сприяти заняття:

- 1) Покращити показники резилієнсу
- 2) Змінити непродуктивні копінг-стратегії на продуктивні
- 3) Зменшити рівень стресу
- 4) Оволодіти навичками та базовими знаннями з ППД
- 5) Покращити мікроклімат у колективі
- 6) Навчити позитивним навичкам для зменшення рівня стресу
- 7) Змінити дезадаптивні стереотипи поведінки та впровадити відповідну поведінку.
- 8) Сприяти вдосконаленню особистого зростання
- 9) Вдосконалити вміння ефективно вирішувати конфлікти.

На третьому етапі відповідно до мети програми було підібрані методи її проведення. Коротко охарактеризуємо обрані нами методи.

- Мозковий штурм

Мозковий штурм – це методика для генерації ідей або вирішення проблем, коли учасники можуть вільно висловлювати свої думки без образ та критики. Зібрана палітра ідей слугує початковою точкою для проекту чи кампанії, тому його часто використовують на початковому етапі роботи.

Щоб покращити креативний процес, креативний спеціаліст розробив кілька правил для ефективного мозкового штурму:

1. Відсутність критики: Учасники можуть вільно висловлювати свої ідеї без оцінок чи критики.

2. Чим більше варіантів, тим краще: Збільшення кількості ідей сприяє різносторонності та можливості знайти оптимальне рішення.

3. Базування ідей на ідеях інших: Підтримка та розвиток ідей інших учасників стимулює створення нових концепцій.

4. Поважне ставлення до шалених та нестандартних пропозицій: Відкритість до незвичайних ідей сприяє виявленню новаторських рішень.

Техніка проведення мозкового штурму передбачає кілька ключових етапів: підготовка (на цьому етапі визначається тема або проблема, яка буде обговорюватися під час мозкового штурму. Це включає в себе учасників обговорення та роль модератора. Важливо озвучити тему заздалегідь, щоб усі могли її обдумати та готувати ідеї для активної генерації ідей під час самого штурму); генерація ідей (основний етап, під час якого учасники створюють якомога більше ідей протягом визначеного часу. Тут можна застосовувати різні техніки, але важливо дотримуватися правил, сформульованих Осборном: відсутність критики, можливість розвивати ідеї на основі інших, а також підтримка навіть незвичайних пропозицій); обробка ідей (на цьому етапі вже можна провести оцінку пропозицій – оцінити їх актуальність, значущість, новизну та можливість реалізації. Групуйте їх за певними категоріями, це допоможе виокремити потенційні ідеї для подальшої роботи); розробка ідей



(на даному етапі група фокусується на тих ідеях, які виявилися найбільш перспективними. Це може включати визначення наступних кроків, розробку детального плану дій, пошук додаткової інформації та інші дії, спрямовані на реалізацію конкретних ідей).

В нашому тренінгу ми використовували такі техніки мозкового штурму:

1. Процедура Шаретт (учасників формують у групи, кожній призначають лідера. Кожна з цих груп обговорює вибрану тему, під час чого одна особа веде записи із запропонованими ідеями. Ці записи обмінюються між групами, де вони переосмислюються та доповнюються новими ідеями. Після кількох обмінів записами модератор аналізує їх та вибирає найкращі рішення. Процедура «Шаретт» дозволяє всім групам обговорювати одну чи декілька тем одночасно); мозковий штурм: по черзі (лектор представляє тему для брейнстормінгу, після чого кожна особа по черзі висловлює свої ідеї. Кожен наступний учасник може розвивати концепції, враховуючи думки попередніх).

2. Зворотній мозковий штурм (у зворотному мозковому штурмі учасники зосереджуються на виявленні недоліків або проблем, а не на пошуку нових ідей. Замість запитання «Як можна це покращити?» ставиться питання «Що може статися у найгіршому випадку?» Це дозволяє збільшити різноманітність варіантів та сприяє виявленню різних можливих проблем. Всі пропозиції фіксуються, після чого проводиться аналіз, щоб визначити, які з них можуть допомогти у вирішенні цих проблем);

3. Метод 6-5-3 (за п'ять хвилин кожен учасник генерує принаймні три ідеї, після чого відбувається обмін цими концепціями)

4. Діаграма Ішікави (ця техніка, відома також як метод «риб'ячої кістки», ґрунтується на структурі риби. У цій моделі «хребет» риби представляє проблему чи наслідок, а «гілки» відображають різні категорії можливих причин. Команда обговорює кожен «гілку» та визначає чинники, що могли вплинути на ситуацію. Ці фактори відображаються як тонкі лінії, що виходять з «хребта» риби. Після аналізу всіх причин команда шукає зв'язки та

закономірності, спрямовані на розуміння кореня проблеми. Це дозволяє точно сформулювати шляхи вирішення проблеми).



**Рис. 3.1.** Діаграма Ішікави (риб'яча кістка)

- Групова дискусія

Групова дискусія – це спільне обговорення, під час якого учасники висловлюють протилежні думки для відзначення своїх поглядів та установок. Під час спілкування можливі зміни в думках та позиціях учасників. Цей формат сприяє ретельному розгляду проблеми та спільній обговоренню переживань членів групи, що зміцнює сплоченість та сприяє відкритості між ними. Окрім цього, групова дискусія допомагає виявити та вирішити сховані конфлікти, подолати упередження до інших поглядів через обговорення складних питань та вираження різних точок зору і почуттів. Вона також дає можливість кожному продемонструвати свої сильні сторони, задовольняючи потребу у визнанні та повазі.

Ми включили в наш метод групової дискусії так зване «Коло почуттів». Цей метод є початковим та завершальним етапом кожної групової терапії, де учасники розповідають про свої емоції на початку та в кінці зустрічі:

1. Це дає можливість учасникам зручно висловити свої враження про формат занять та свій емоційний стан.

2. Ця практика спрямована на акцентування уваги на поточних почуттях та розвиток вміння виражати їх.

3. Вона підвищує чутливість до емоційного стану інших учасників та в цілому до групи.

4. Учасники відчують спільність своїх емоційних станів з іншими учасниками (принаймні з деякими), що сприяє формуванню сплоченості в групі.

Опитування про стан проводиться і на початку, і наприкінці кожного заняття. Це дає інформацію психологу про фази групового процесу, рівень сприйняття нової інформації, дозволяє більш точно підбирати психотехнічні вправи, що стабілізують груповий процес та регулювати навантаження.

- Інтерактивні лекції.

Інтерактивні лекції засновані на постійній взаємодії між лектором та аудиторією. Ці лекції можуть бути дуже різноманітними, але вони всі включають такі активні методи навчання:

1. Фасилітація: сприяння обговоренням та взаємодії серед учасників, створення сприятливого середовища для навчання.

2. Спрямована дискусія чи бесіда: активне обговорення теми лекції, поглиблення у розумінні матеріалу через взаємну взаємодію учасників.

3. Вправи: практичні завдання або вправи, які допомагають учасникам усвідомити матеріал та застосувати його на практиці.

4. Мотиваційне мовлення: використання стимулів та мотивації для залучення уваги аудиторії та збудження інтересу до теми лекції.

На четвертому етапі відповідно до обраних методів розробляється структура та програма корекційних занять. Тренінги розраховані на 12 год. – по 2–2,5 год. протягом 6 тижнів. Програма складається з 6 занять.

Таблиця 3.1.

## Зміст корекційно-розвивальної програми

№ Заняття	К-ть годин	Тема тренінгу	Методи і прийоми психокорекційного впливу
1	2,5	«Касіта як інструмент для розвитку резильєнтності»	Міна-лекція: «Що таке Резилієнс»; Міні лекція: «Концепція Касіта»; Практика схеми «Касіта», метод мозкового штурму (6-5-3, діаграма Ішікави).
2	2,5	«Поняття стресу: види, причини,наслідки»	Міні-лекція: «Поняття стресу: види, причини,наслідки»; Вправа: «Сильні сторони»; Вправа: «Вибір приємних справ»; Вправа: «Аутогенне тренування»; метод мозкового штурму (діаграма Ішікави, процедура Шаретт).
3	2,5	«Базові принципи стрес-менеджменту»	Міні-лекція: «Захисні механізми психіки»; Вправа «Я і мій страх»; Вправа: «Я і мої крайнощі»; Міні-лекція: «Види PDM»; Вправа: «Я та PDM»; Міні-лекція: Фізичні PDM; Вправа: «Я та мій фізичній патерн»; зворотній мозковий штурм, метод 6-5-3.

## Продовження табл. 3.1.

4	2	«Фізичний розвиток»	Вправа: «з'єднуюсь з самим собою» Вправа: «Контакт з поверхньою» Вправа: «Загальні рухи»; Вправа: «Просторе місце»; Вправа: «Прогулянка»; .
5	2,5	«Механізми психологічного захисту»	Міні-лекція «Класифікація копінг-стратегій»; Міні лекція: «адаптивні копінг-стратегії та неадаптивні»; Вправа «Техніка невразливості»; Вправа: «Сьогодні я впевнений, агресивний чи невпевнений?»
6	2	«Перша психологічна допомога»	Міні-лекція «Перша психологічна допомога»; Міні-лекція: Міні-лекція: «Три основні принципи ППД»; «Як стабілізувати людину у стані дистресу?»; Вправа: «Базові навички ППД», вправа «відгук на ситуацію», групова дискусія.

Під час розробки даної корекційної програми були застосовані техніки опануванням стрес-реакціям, надання рекомендацій щодо розвитку резилієнсу, методи оволодінням позитивним копінг-стратегіям, формування базових навичок для надання першої психологічної допомоги, вправи на зменшення рівня стресу.

Оцінка ефективності експериментальної програми здійснювалася за допомогою підсумкової діагностики визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма, також була використана методикою «Шкала Резилієнсу (CD-RISC-10)» (К. Девідсона), за методикою «Шкала психологічного стресу

PSM-25» (Л. Філіона), та за методикою «Методика оцінки психічної активації, інтересу емоційного тону» (Т. А. Немчина).

Ми вважаємо, що ключовими принципами для успішної роботи групи є наступне:

1. Кожен має можливість висловитися в певному порядку, забезпечуючи увагу до кожного учасника.

2. Висловлення особистих поглядів: Коли хтось говорить, він бере на себе відповідальність за свої слова і не намагається нав'язати свою точку зору.

3. Зворотний зв'язок: Важливо, щоб повернення відбувалось об'єктивно, з описом власних почуттів, униканням оцінок і тлумачень.

4. Пунктуальність: Дотримання часу розпочатку занять.

5. Конфіденційність: Все, що обговорюється в групі, залишається конфіденційним і не обговорюється поза її межами.

6. Знайомство: Учасники починають зі знайомства, розповідаючи про себе.

7. Висловлення очікувань: Після цього кожен може вільно висловити свої очікування щодо групової роботи.

Корекційно-розвивальна програма у вигляді тренінгів включає в собі 6 занять. Кожне заняття має міні-лекцію для розуміння теми, та практичні вправи, для здобуття певних навичок, які входять до задач корекційно-розвивальної програми.

На психокорекційному заняття №1 студенти шукали власні фактори резилієнсу та поширювали свої знання з теми резилієнсу. Студенти третьої групи ознайомились с концепцією касіти, та спробували це відтворити у вигляді власних малюнків, за допомогою кольорових олівців та фломастерів. Тривалість даного заняття 2 години, структура заняття складається з вступної частини: привітання та знайомством з кожним; основної частини: міні лекція: «Що таке резильєнтність?», на якій студенти дізнаються, що резилієнс – це здатність людей або групи осіб позитивно розвиватися навіть у надзвичайно важких умовах. Для наочності були приведені життєві приклади резилієнсу,

які включали реальні історії людей. Були розглянуті критерії резилієнсу, кожен з яких варто розглядати в контексті конкретної людини та її культурного оточення, у конкретний період життя та в конкретному оточенні.

Після цієї міні-лекції, студентам пропонується можливість записати три ідеї щодо того, як вони можуть використовувати ці знання про резилієнс у своєму житті (мозковий штурм: метод 6-5-3).

Перед початком практичної вправи, була додатково проведена Міні-лекція «Концепція Касіта», на якій студенти дізнались, що існує багато моделей, які перераховують та систематизують фактори, які сприяють розвитку резилієнсу, а одна з таких моделей це концепція касіти. Концепція «касіта» ґрунтується на уявленні будиночка, що відображає окремі фактори резильєнтності. Було з'ясовано, що цей термін походить з одного з навчальних семінарів, проведених у Чилі, і зберіг своє значення через легкість вимови у багатьох мовах, особливо у різних культурних середовищах. Кожне «приміщення» у касіті є потенційним фактором резильєнтності.

Було підкреслено, що касіта виявилася дуже ефективною. Були наведені приклади ефективності касіти, та її використання у вирішенні різноманітних проблем. На практичній частині заняття, ми зі студентами зробили вправу: «Касіта». Кожен студент намалював свою касіту. Цей етап включав детальний розбір кожного будиночка. Коли студент малював касіту, він формував питання, які допомогали визначити його власні фактори резилієнсу.

Після виконання вправи, студентам знову пропонується мозковий штурм, а саме: діаграма Ішікави: студенти проводять аналіз різних факторів, які впливають на резилієнс (створюють «риб'ячу кістку», де «гілки» відображають фактори, а «хребет» – сам резилієнс); та зворотній мозковий штурм: (студенти розглядають не тільки фактори резилієнсу, а й можливі проблеми, які можуть виникнути, якщо ці фактори будуть неефективними)

Після закінчення роботи, ми підвели підсумки, та питали студентів їх думки, враження. Зворотній зв'язок є ключовим у нашому тренінгу, тому що він дає змогу знайти взаєморозуміння з учасниками тренінгу, збільшити

мотивацію на подальші заняття, тому що позитивний зворотній зв'язок підтримує учасників та підсилює їх впевненість та бажання досягти успіху.

На психокорекційному занятті №2 студенти знімали емоційне напруження, покращили самопочуття і стресостійкість, стимулювали позитивне самосприйняття та власне саморозуміння, виявили та усвідомили свої сильні сторони, цінності та якості, які приносять впевненість та підтримку в різних ситуаціях, поширили знання з теми стресу; шукали ресурсні справи.

Тривалість даного заняття 2 години, структура заняття складається з привітання, міні-лекції «Поняття стресу: види, причини, наслідки», на якій студенти дізналися, що стрес – це специфічна реакція організму на надмірне напруження, неприємні емоції, рутинну діяльність. Розглянули два типи стресу еустрес («позитивний стрес»), що мобілізує сили організму та поліпшує його адаптаційні можливості, та дистрес («негативний стрес»), який виснажує оборонні можливості організму та призводить до порушень у механізмах адаптації. Проаналізували причини стресу, звернули увагу на стан фізичного здоров'я, оглянули фізіологічні ознаки стресу, які включають безсоння, головні болі, підвищене серцебиття, болі у спині, шлунку та серці, розлади шлунково-кишкового тракту, спазми та психологічні ознаки стресу, що охоплюють розсіяність, порушення пам'яті, тривожність, схильність до слізливості, надмірне хвилювання, безпідставні страхи, роздратованість.

Після міні-лекції йде мозковий штурм: діаграма Ішікави: студенти зазначають в «риб'ячій кістці» різні методи релаксації, позитивні звички або дії, які допомагають їм знизити стрес. Далі йде вправа «Сильні сторони», мета якої полягає в тому, щоб допомогти виявити й усвідомити свої сильні сторони та позитивні якості. Це завдання спрямоване на підвищення самосвідомості та самовизначення, а також на розвиток позитивного сприйняття самого себе. Виконуючи вправу, учасникам пропонується визначити і описати риси, які вони вважають своїми сильними сторонами, які допомагають їм в різних ситуаціях та є опорою у житті. Записуючи ці якості, людина формує позитивне уявлення про себе і підвищує свою внутрішню впевненість. Презентація



власної роботи дозволяє підкреслити та поділитися позитивними сторонами особистості з іншими учасниками тренінгу.

Наступна вправа «Вибір приємних справ», мета якої полягає в тому, щоб допомогти студентам усвідомити та вибрати приємні дії чи заняття, які є для них корисними та енергетично насиченими. Учасники розглядають таблицю, де можуть записати різноманітні види діяльності або занять, які надають їм ресурси, що додають енергії та приносять задоволення. Ця вправа допомагає студентам усвідомити, що саме для них є приємним та корисним, сприяє розширенню спектру можливостей для вибору позитивних занять та дій, що можуть підтримати їх емоційну та психологічну стійкість. Обговорення цих видів діяльності може сприяти обміну корисними ідеями між учасниками та підтримці позитивного підходу до власного розвитку. Доцільно використати прийом мозкового штурму: процедуру Шаретт, де студенти повинні визначити нові позитивні справи, яких не було в таблиці.

Наступна вправа «Аутогенне тренування», спрямована на досягнення глибокої релаксації та спокою шляхом усвідомленого відчуття тепла, важкості та спокою у різних частинах тіла. Вона включає послідовне спрямування уваги на різні фізичні відчуття та емоційні стани, що допомагають досягти глибокої релаксації. Практика цієї вправи може допомогти людині розслабити м'язи, знизити рівень стресу, а також навчитися знаходити спокій та внутрішню гармонію, що корисно для загального самопочуття та психологічного благополуччя.

Ця вправа спрямована на досягнення глибокої релаксації та спокою шляхом усвідомленого відчуття тепла, важкості та спокою у різних частинах тіла. Вона включає послідовне спрямування уваги на різні фізичні відчуття та емоційні стани, що допомагають досягти глибокої релаксації. Практика цієї вправи може допомогти людині розслабити м'язи, знизити рівень стресу, а також навчитися знаходити спокій та внутрішню гармонію, що корисно для загального самопочуття та психологічного благополуччя.

Після закінчення роботи, ми підвели підсумки, та питали студентів їх думки, враження. Зворотній зв'язок є ключовим у нашому тренінгу, тому що він дає змогу знайти взаєморозуміння з учасниками тренінгу, збільшити мотивацію на подальші заняття, тому що позитивний зворотній зв'язок підтримує учасників та підсилює їх впевненість та бажання досягти успіху.

На психокорекційному занятті №3 студенти вивчали методи самопідтримки, знайомились з теоретичною базою щодо типових стрес реакцій, дізналися про особисті стрес реакції; покращували самопочуття та настрої. Тривалість даного заняття 2 години, структура заняття складається з привітань, міні лекції: «Захисні механізми психіки», на якій студенти дізналися, що концепцію «захисних механізмів» вперше висунув З. Фрейд, і ця ідея отримала подальший розвиток у працях його дочки А. Фрейд. Студенти дізналися, що PDM можуть мати як позитивний, так і негативний вплив, вони можуть зберігати здоров'я або спричиняти хвороби, зробити людину щасливою або нещасливою.

Далі йде зворотній мозковий штурм: ми просимо студентів не лише розглянути та обговорити захисні механізми психіки, але й думати про можливі наслідки використання цих механізмів у власному житті. Це може сприяти кращому розумінню та усвідомленню ефектів захисних механізмів

Після невеличкої лекції про захисні механізми психіки, студенти почали виконувати вправу: «Я і мій страх» Вправа «Я і мій страх» допомагає визначити найбільші емоційні реакції та страхи, що виникають, дозволяючи зосередитися на їхніх причинах та наслідках. Також, при виконанні цієї вправи студенти розмірковують над власними бажаннями та цілями, а також розглядає значення чужих бажань для вас. Також, виконання вправи допомагає визначити ситуації, де студент прагне адаптуватися, і ті, де студенту складно приймати рішення про компроміс. Ця вправа дозволяє осмислити власні емоції, бажання та прагнення, щоб краще розуміти себе та свої реакції на різні ситуації.

Наступна вправа «Я і мої крайнощі» спрямована на: самоаналіз крайнощів (вона дозволяє вам визначити, які крайнощі ви відчуваєте однобічно або у якому напрямку нахилені ваші переконання чи емоції), розгляд протилежних крайнощів (ви аналізуєте, які протилежні погляди або емоції ви можете додати, але вони залишаються недосяжними чи важкими для вас), усвідомлення власного положення (ви розглядаєте, в якому напрямку ви нахилена/ий та яке ставлення утримуєте щодо різних поглядів чи емоційних реакцій). Ця вправа сприяє рефлексії над протилежностями у ваших поглядах, думках або емоціях, допомагаючи краще розуміти ваш сприйняття світу навколо вас та ваших власних переконань.

Після закінчення міні-лекцій та вправ «Я і мій страх» та «Я і мої крайнощі», ми попросимо студентів записати три нові стратегії або підходи, які вони хочуть спробувати для покращення свого самопочуття та управління стресом (мозковий штурм: метод 6-5-3).

Міні-лекція «Види PDM» розглядає основні механізми захисту розуму (PDM). Вона представляє різні способи, якими ми можемо реагувати на стресові ситуації або неприємні почуття, такі як раціоналізація, заперечення, проєкція та інші, які допомагають впоратися з емоційним навантаженням або конфліктами. Мета цієї вправи полягає в тому, щоб зрозуміти та виявити захисні механізми (PDM) у власному сприйнятті та в поведінці оточуючих людей. Задавши собі питання про спостереження за іншими людьми та власними реакціями, ви маєте можливість усвідомити ці механізми та їх вплив на ваше життя.

Міні-лекція: Фізичні PDM розкриває фізичні прояви, що можуть вказувати на захисні механізми під час розмови. Наприклад, рухи, позиція тіла, жести, манера мови та фізичні відчуття можуть відобразити психологічний стан і стрес у спілкуванні. Остання вправа: «Я та мій фізичний патерн». Мета цієї вправи полягає в усвідомленні фізичних реакцій під час спілкування та їх потенційному зв'язку з захисними механізмами. Вона спонукає студентів спостерігати за власною фізичною позою, рухами та

реакціями тіла, щоб зрозуміти, як ці аспекти можуть впливати на спілкування та чи є можливість змінити ці патерни.

Після закінчення роботи, ми підвели підсумки, та питали студентів їх думки, враження. Зворотній зв'язок є ключовим у нашому тренінгу, тому що він дає змогу знайти взаєморозуміння з учасниками тренінгу, збільшити мотивацію на подальші заняття, тому що позитивний зворотній зв'язок підтримує учасників та підсилює їх впевненість та бажання досягти успіху.

На психокорекційному занятті №4 студенти навчилися спеціальним фізичним вправам, які будуть корисними для зняття напруги, стресу, та покращенню здоров'я. Тривалість даного заняття 1,5 години, структура заняття складається привітання, практичної частини та зворотнього зв'язку. Дуже важливо підкреслити, що якщо студенти відчують втому, чи небажання продовжувати виконувати ці вправи, то ці вправи будуть законспектовані чи надіслані у електронному вигляді командиру частини.

Вправа «З'єднання з самим собою» пропонує учасникам усвідомити внутрішні переживання, рухаючись у специфічний спосіб, що має символічне значення. Це сприяє контакту з тілом, розслабленню та усвідомленню фізичних реакцій. Вправа «Контакт з поверхнею» дозволяє усвідомити контакт тіла з поверхнею, а також провести ряд вправ, спрямованих на розслаблення та увагу до різних частин тіла, особливо голови та шиї. Вправа «Загальні рухи» –це комплекс вправ, спрямованих на розслаблення та енергійне рухання, які сприяють зняттю напруги та підвищенню свіжості учасників. Вправа «Просторе місце» спрямована на усвідомлення власного тіла та фізичного контакту з ним, розслаблення різних його частин, а також створення учасниками внутрішнього спокою через дотики та м'язове розслаблення.

«Прогулянка» – це вправа, що стимулює уяву та емоції через певний рух, який співвідноситься зі станом душі. Вона передбачає виконання ряду рухів із посиленою увагою до різних способів руху та ставлення до них, з метою створення внутрішньої гармонії та спокою. Після закінчення роботи,

ми підвели підсумки, та питали студентів їх думки, враження. Зворотній зв'язок є ключовим у нашому тренінгу, тому що він дає змогу знайти взаєморозуміння з учасниками тренінгу, збільшити мотивацію на подальші заняття, тому що позитивний зворотній зв'язок підтримує учасників та підсилює їх впевненість та бажання досягти успіху.

На психокорекційному занятті №5 студенти дізналися про копінг стратегії, знімали емоційне напруження, розвивали навички управління конфліктними ситуаціями, розвивали усвідомленість щодо власної взаємодії з оточуючими, визначали свої ролі та відмежували від власної особистості

Тривалість даного заняття 2,5 години, структура заняття складається з привітання, міні-лекції: «Класифікація копінг-стратегій ». На цій міні-лекції студенти дізналися про важливість копінг-поведінки як стратегії, яка допомагає вирішувати ситуації стресу. Копінг-стратегії можуть бути функціональними або дисфункціональними, спрямованими на проблему або емоції, та поділені на проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. Також студенти дізналися про різні способи, які можуть бути використані для подолання стресу, що включають в себе конфронтацію, планування, самоконтроль та підтримку від оточуючих.

Після міні-лекції: «Адаптивні копінг-стратегії та неадаптивні» студенти отримали уявлення про адаптивні та неадаптивні стратегії копінг-поведінки. Вони зрозуміли, що адаптивні стратегії копінгу спрямовані на ефективне вирішення труднощів, використовуючи різні когнітивні, емоційні та поведінкові методи. З іншого боку, неадаптивні стратегії копінгу є менш продуктивними, оскільки спрямовані на уникнення проблеми, пригнічення емоцій чи відмову від усвідомлення проблеми. Студенти також дізналися про різні типи стратегій копінгу, які можуть бути корисними або неефективними в ситуаціях стресу, допомагаючи їм зрозуміти, які з цих методів можна використовувати для подолання труднощів.

Після отримання теоретичних знань, студенти приступили до виконання вправи: «Реакції на стрес». Мета вправи полягає в тому, щоб учасники

зосередились на стресових ситуаціях, які пережили їхні друзі чи знайомі, обговорили можливі реакції на стрес в групі та співвідносили їх із відомими класифікаціями стресових реакцій. Головна мета полягає в тому, щоб показати учасникам, що реакції на стрес універсальні та нормальні.

Наступна вправа: «Основні техніки опанування стресу». Мета цієї вправи – навчити учасників різноманітним технікам, спрямованим на управління стресом. Це включає зосередження на заземленні, центрування, глибоке дихання, розслаблення та інші методи, які можуть допомогти знизити рівень стресу та підвищити самопочуття.

Вправа «Техніка невразливості» допомагає учасникам зосередитися на їхній ролі в різних ситуаціях, окреслити відмінність між їхньою особистістю та цією роллю, а також вивчити способи розрізнення емоційного залучення у ролях та особистій сфері. Мета вправи: «Сьогодні я впевнений, агресивний чи невпевнений?» полягає в тому, щоб учасники розглянули різні ситуації та відтворили реакції на них у трьох варіантах: впевнених, агресивних і невпевнених. Це допомагає зрозуміти, як виражаються ці емоційні стани у взаємодії з іншими людьми.

Наступна вправа: «Стосунки з людьми як ресурс подолання стресу» полягає у тому, щоб учасники в парах ділом розмірковували про стресові ситуації та те, як вони подолували ці ситуації. Кожен записує ресурси, які їм допомогли. Потім вони обмінюються цим досвідом. У групах вони складають спільний список ресурсів подолання та стійкості у стресі, що дозволяє зрозуміти, як різні методи допомагають людям подолати стресові ситуації. Після закінчення роботи, ми підвели підсумки, та питали студентів їх думки, враження. Зворотній зв'язок є ключовим у нашому тренінгу, тому що він дає змогу знайти взаєморозуміння з учасниками тренінгу, збільшити мотивацію на подальші заняття, тому що позитивний зворотній зв'язок підтримує учасників та підсилює їх впевненість та бажання досягти успіху.

На психокорекційному занятті №6 студенти отримали теоретичну базу щодо ППД та навчилися базовим навичкам ППД. Тривалість даного заняття

1,5 години, структура заняття складається з привітання, міні-лекції «Перша психологічна допомога», на якій студенти отримали розуміння того, що це набір практичних заходів підтримки для тих, хто переживає стрес через тяжкі події. ППД включає ненав'язливу допомогу, підтримку, оцінку потреб, а також надання невідкладних послуг та інформаційної підтримки. Важливо також розуміти, що ППД не обов'язково включає глибоке обговорення подій, що спричинили дистрес, та не спрямована на намагання змусити постраждалого розповісти про події. Основна ідея полягає в умінні слухати людину, не тиснувши на неї, щоб вона розповіла. Також студенти дізналися про те, як розрізняти випадки, коли ППД недостатня, і коли потрібно звертатися до фахівців або органів медичної допомоги. На лекції про «Три основні принципи Першої Психологічної Допомоги» студенти дізналися про ключові принципи надання ППД: спостерігати, слухати та спрямовувати. Ці принципи спрямовані на правильну оцінку кризової ситуації, забезпечення безпеки на місці події, знаходження підходу до постраждалих та направлення їх до місць, де можуть отримати допомогу

Після міні-лекції буде доцільно використати метод групових дискусій. Ми розділяємо студентів на групи та пропонуємо їм моделювати різні кризові ситуації. Кожна група може створити сценарій кризової ситуації та обговорити, які конкретні навички ППД вони застосували б у таких умовах.

На наступній міні-лекції: «Як стабілізувати людину у стані дистресу?» студенти дізналися, як стабілізувати людину у стані дистресу. Основні підходи включають повагу до особистого простору та часу для самостійності, спокійну присутність, об'єктивну інформацію про ситуацію, вираження співчуття та визнання зусиль, які людина вклала для подолання важкого становища.

Вправа «Відгук на ситуацію»: учасники записують, які конкретні навички ППД вони застосували та які можливі альтернативні стратегії можна було б використати. Після теоретичного матеріалу, студенти почали виконувати вправу: «Базові навички ППД». Мета цієї вправи – навчити студентів базовим навичкам Першої Психологічної Допомоги (ППД) через

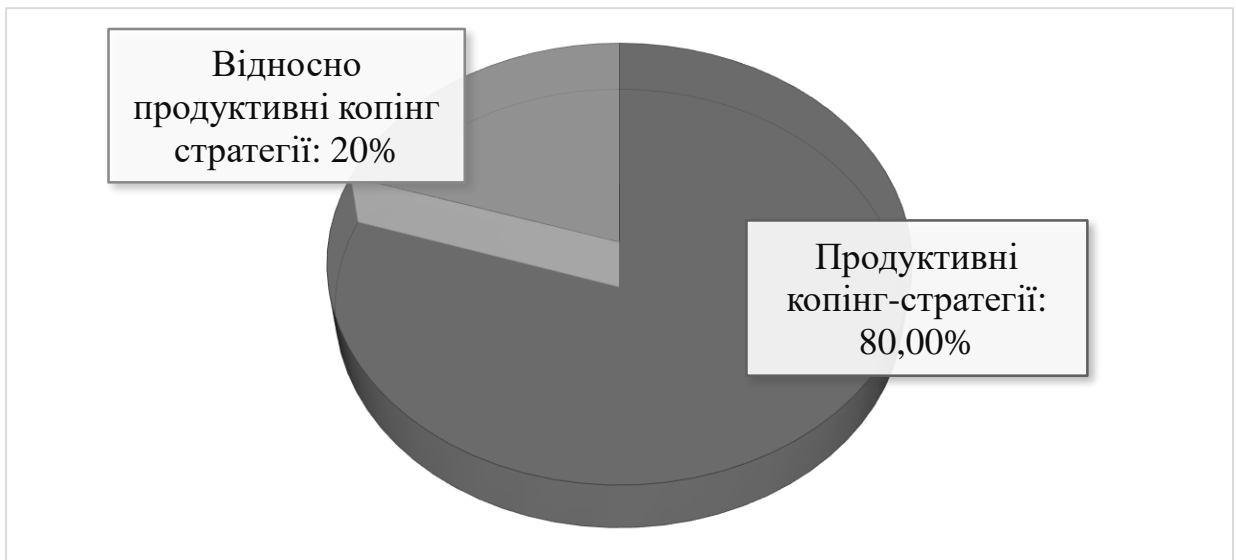
моделювання та аналіз ситуацій, що вимагають невідкладної реакції та взаємодії з постраждалими. Це допомагає учасникам розуміти ключові аспекти ППД і вдосконалювати свої навички у спілкуванні та реагуванні в кризових ситуаціях. Після закінчення роботи, ми підвели підсумки, та питали студентів їх думки, враження. Зворотній зв'язок є ключовим у нашому тренінгу, тому що він дає змогу знайти взаєморозуміння з учасниками тренінгу, збільшити мотивацію на подальші заняття, тому що позитивний зворотній зв'язок підтримує учасників та підсилює їх впевненість та бажання досягти успіху.

### **3.2. Результати корекційно-відновлювальної роботи**

Згідно мети дослідження, теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок рівня резилієнсу та копінг стратегій у студентів військової кафедри, було розроблено та апробовано психокорекційну програму, щодо підвищенню рівня резилієнсу та формуванню адаптивних копінг-стратегій у студентів третьої групи (з низькими показниками рівню резилієнсу та неадаптивними копінг-стратегіями) військової кафедри, саме тому доцільно провести повторне діагностування після проведеної корекційної роботи.

Оцінка ефективності експериментальної програми здійснювалася за допомогою підсумкової діагностики визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма, також рівню резилієнсу методикою К. Девідсона. Також були застосовані методики Л. Філіона на рівень стресу, та Л. Курганського та Т. Немчина на оцінку рівня психічної активації, інтересу емоційного тону, напруги та комфортності. Повторно проаналізуємо копінг-стратегії в експериментальній групі за методикою Е. Хайма.





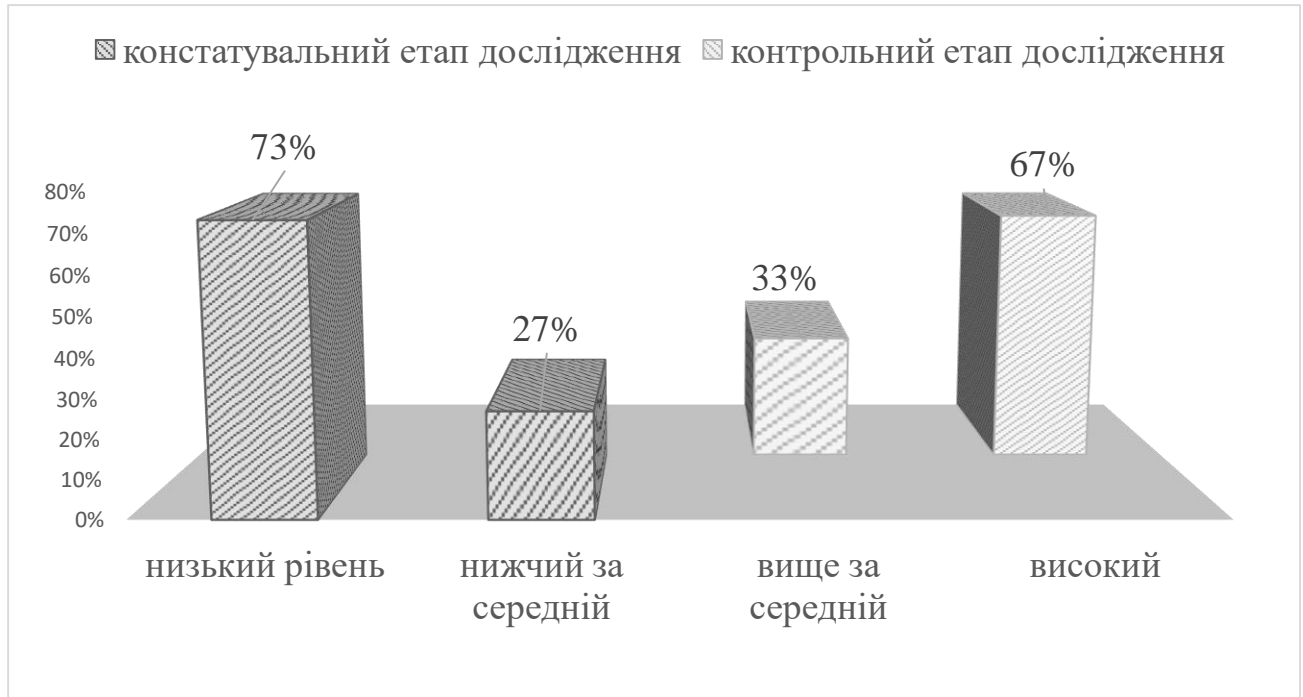
**Рис. 3.2.** Результати повторного визначення копінг-стратегій експериментальної у % за методикою Е. Хайма

Наведена на малюнку 3.2. діаграма відображає суттєве покращення результатів в аспекті когнітивних копінг-стратегій у студентів експериментальної групи на контрольному етапі дослідження, у якої до проведення тренінгу були тільки непродуктивні копінг-стратегії.

До проведення розвивально-корекційної програми студенти експериментальної групи з непродуктивними копінг-стратегіями мали непродуктивні копінг-стратегії, а саме, це: ігнорування, придушення емоцій, активне уникнення, агресивність, дисимуляція. Після проведення розвивально-корекційної програми 80% студентів експериментальної групи мають продуктивні копінг стратегії, це: адаптивні копінг-стратегії поведінкових реакцій: співпраця, звернення, альтруїзм. Адаптивні копінг-стратегії когнітивного рівня: проблемний аналіз, усвідомлення власної цінності. Адаптивні копінг-стратегії емоційного типу: оптимізм.

Інші 20% мають відносно продуктивні копінг-стратегії, а саме: когнітивні копінг-стратегії: емоційна розрядка; поведінкові копінг-стратегії: відволікання. Це дає нам можливість засвідчити ефективність проведеної тренінгової програми на розвиток продуктивних копінг-стратегій.

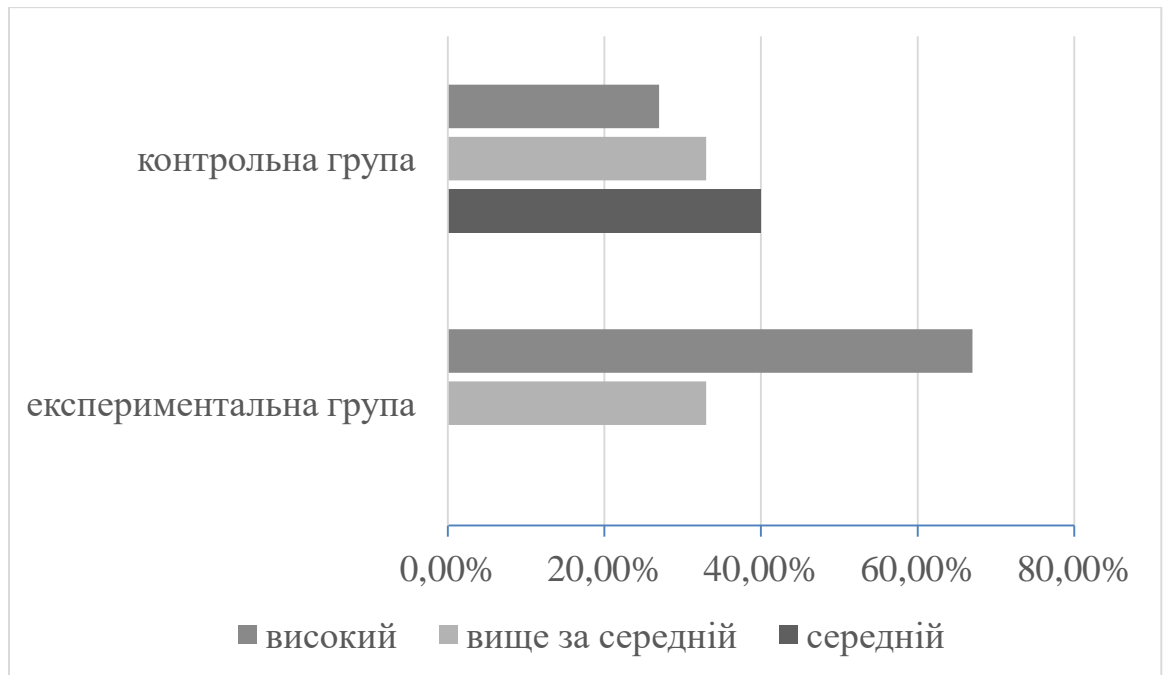
З метою визначення впливу розвивально-корекційної програми на рівень резилієнсу у респондентів порівнюємо результати експериментальної групи за методикою «Шкала резилієнсу» К. Девідсона на констатувальному та контрольних етапах дослідження.



**Рис. 3.3.** Порівняльна характеристика результатів респондентів експериментальної групи щодо рівня резилієнсу на констатувальному та контрольному етапах дослідження

За результатами розподілу даних експериментальної групи за методикою «Шкала резилієнсу» на контрольному етапі дослідження, ми можемо побачити, що студенти експериментальної групи мають дуже значні покращення у рівні резилієнсу завдяки проведеній тренінговій програмі. А саме: до проведення розвивально-корекційної програми респонденти експериментальної групи мали низький рівень резилієнсу (73%) та нижчий за середній (27%). Після проведеної розвивально-корекційної програми, на контрольному етапі нашого дослідження, рівень резилієнсу з низького (73%) та нижчого за середній (27%) змінився на високий (67%) та вищий за середній

(33%). Це дає нам змогу позначити, що дана розвивально-корекційна програма є ефективною у покращенні рівня резилієнсу.



**Рис. 3.4.** Порівняльна характеристика результатів респондентів експериментальної групи та контрольної групи щодо рівня резилієнсу на констатувальному етапі дослідження

За рис. 3.4 можна спостерігати, що респонденти контрольної групи мають середній рівень резилієнсу (40%), вищий за середній (33%) та високий (27%). Респонденти експериментальної групи на констатувальному етапі дослідження мають вищий за середній рівень резилієнсу (33%) та високий рівень (67%).

Як ми можемо побачити, результати експериментальної групи, за методикою «Шкала резилієнсу» К. Девідсона, після проведеної розвивально-корекційної програми зазнали високих позитивних змін у порівнянні з контрольною групою, в якій корекційно-розвивальна програма не проводилась.

Додатково, ми вирішили перевірити ефективність тренінгової програми на психічний стан. Використана методика для повторної діагностики:

«Методика оцінки психічної активації, інтересу емоційного тону, напруги та комфортності» (Л. А. Курганський, Т. А. Немчин).

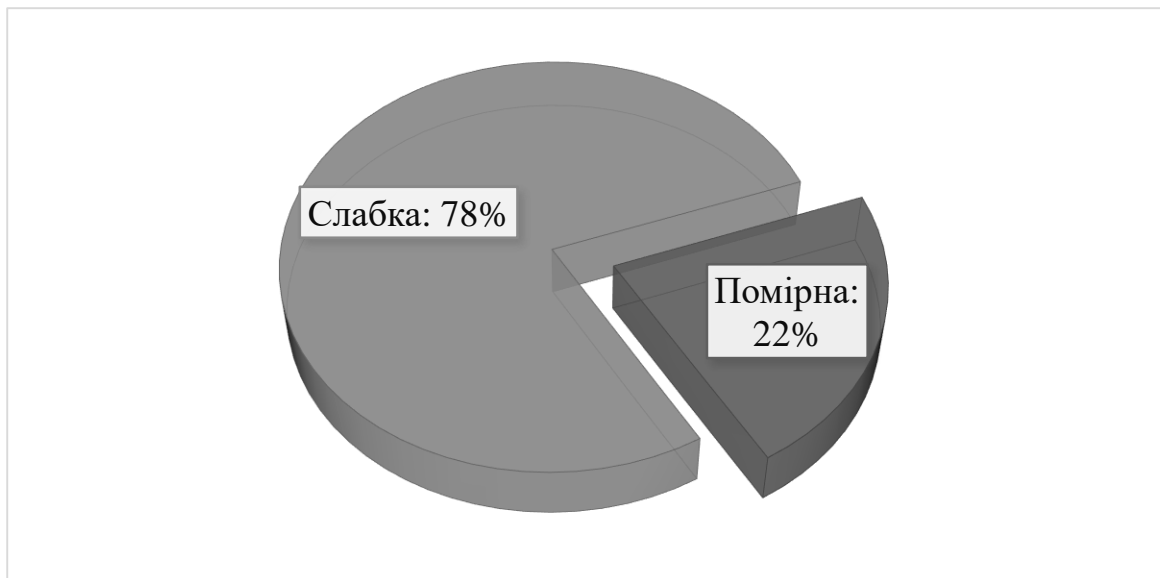
Таблиця 3.2.

**Порівняльна характеристика психічного стану респондентів  
експериментальної групи на констатувальному та контрольному етапі  
досліджень**

Психічний стан	Оцінка до тренінгу	Ступінь вираженості	Оцінка після тренінгу	Ступінь вираженості
Психічна активація	17	низька	5	висока
Інтерес	12	середній	4	високий
Емоційний тонус	17	низький	6	високий
Напруга	19	висока	5	низька
Комфортність	11	середня	4	висока

За отриманими результатами прослідковуються зміни, а саме: покращення показників психічної активації (з низького на високий), інтересу (з середнього на високий), емоційного тону (з низького на високий), напруги (з високої на низьку) та комфортності (з середньої на високу). Це дає нам змогу стверджувати, що проведена розвивальна-корекційна програма позитивно вплинула на загальний психічний стан студентів експериментальної групи.

За результатами методики «Шкала психологічного стресу PSM-25» на рис. 3.4. ми можемо побачити, що студенти експериментальної групи мають позитивні покращення у рівні нервово-психічної напруги. Завдяки проведенню тренінгової програми, рівень нервово-психічної напруги змінився з показників: надмірної психічної напруги (60%), слабкої (10%), та помірної (30%) на слабку (78%). Це дає нам змогу відзначити, що проведена тренінгова програма позитивно вплинула на рівень нервово-психічного напруження.



**Рис. 3.4.** Відсоткове позначення результатів методики «Шкала психологічного стресу PSM-25» експериментальної групи на контрольному етапі дослідження

Отримані результати підтвердили реалізацію мети та завдань дослідження. Після закінчення апробації експериментальної програми відзначилося покращення індивідуальних значень за досліджуваними показниками.

Можна з упевненістю сказати, що дана програма показала свою ефективність не лише в аспекті формування продуктивних копінг-стратегій й розвитку рівня резилієнсу, але також, як показують результати, значних успіхів досягнуто в аспекті зменшенні нервово-психічної напруги та покращенні психічного стану. непродуктивних копінг-стратегій.

Таким чином, отримані результати дослідження дозволяють зробити висновок про ефективність розробленої програми формування продуктивної копінг-поведінки та покращенні рівня резилієнсу у студентів та доцільність її використання в системі соціально-психологічного супроводу студентів військової кафедри.

## Висновки до третього розділу

Під час проведення експериментального дослідження було використано наступні емпіричні методи: тестування, констатуючий експеримент та корекційна робота (формулюючий експеримент). Дослідницько-експериментальна робота проводилася у військовій кафедрі (на базі ХНУПС, за програмою підготовки офіцерів запасу Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба). У дослідженні взяли участь 30 студентів (з яких усі чоловічої статі).

Респонденти пройшли констатувальний психодіагностичний зріз за допомогою наступних методик: шкала резилієнсу К. Девідсона, методика визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма, шкала психологічного стресу PSM-25 Л. Філіона, методика оцінки психічної активації, інтересу емоційного тону, напруги та комфортності Л. Курганського та Т. Немчина. Були сформовані дві групи: експериментальна (15 осіб) і контрольна (15 осіб).

Нами було розроблено корекційну програму у форматі тренінгів, сформована мета програми – поліпшення психологічного стану учасників та надання навичок першої психологічної допомоги.

Отримані результати підтвердили реалізацію мети та завдань дослідження. Після закінчення апробації експериментальної програми відзначилося покращення індивідуальних значень за досліджуваними показниками.

Отримані результати дослідження дозволяють зробити висновок про ефективність розробленої програми формування продуктивної копінг-поведінки та покращенні рівня резилієнсу у студентів та доцільність її використання в системі соціально-психологічного супроводу студентів військової кафедри.

## ВИСНОВКИ

У даній роботі представлено теоретико-емпіричний розгляд психологічну особливостей резилієнсу у студентів військової кафедри з різними копінг-стратегіями. Розкрито сутність досліджуваного феномену та його складових компонентів. Розроблено діагностичний інструментарій та корекційну програму у вигляді тренінгових занять. Відповідно до завдань дослідження, ми можемо сформулювати наступні висновки:

1. Аналіз та узагальнення теоретичних підходів до вивчення копінг-стратегій та резилієнсу показує, що дані поняття є багатовимірними, та не є статичними. Резилієнс означає здатність людини успішно функціонувати та відновлюватись в умовах стресу та потрясінь. При цьому, копінг-стратегії та життєстійкість є факторами резилієнсу, що можуть змінювати цей процес у позитивний чи негативний бік. Стресостійкість є властивістю особистості, яка перешкоджає руйнівній дії стресу, а резилієнс є процесом повернення до початкового стану вже після руйнівної дії стресу.

Копінг-стратегії представляють собою методи подолання стрес-факторів, що виникають як реакція на конкретну загрозу. Вибір конкретної стратегії копіngu сильно залежить від індивідуально-психологічних особливостей. Тут важливі аспекти, такі як характер особистості, її спрямованість, локус-контроль (екстернальний чи інтернальний), рівень тривожності та темперамент. Кожна людина є унікальною, і саме ці особливості формують її підхід до подолання життєвих труднощів.

2. Визначили наявні у літературі підходи до способів реагування на стрес, серед яких є найбільш структурованим та чітко класифікований підхід Анни Фрейд. Вона зазначає, що всі захисні механізми мають дві загальні характеристики: вони працюють на підсвідомому рівні (і, отже, є засобом обману, включаючи самого себе); вони спотворюють, відкидають або фальсифікують сприйняття реальності, щоб зробити тривогу менш загрозливою для особистості.

При правильному функціонуванні психологічний захист запобігає дезорганізації психічної діяльності та поведінки. Найбільш поширені та важливі механізми психологічного захисту можна подати у вигляді декількох груп. Перша група механізмів психологічного захисту об'єднує відсутність переробки вмісту, який піддається блокуванню. До них відносяться: заперечення, пригнічення, витіснення. Друга група механізмів психологічного захисту пов'язана з перетворенням (скаженням) вмісту думок, почуттів, поведінки. До них відносяться: раціоналізація, проекція, ідентифікація, ізоляція, заміщення, реактивне утворення, компенсація.

Третя група механізмів психологічного захисту складається зі способів розвантаження негативної емоційної напруги. До них відносяться захисний механізм реалізації в дії, при якому афективне розрядження здійснюється за допомогою активації експресивної поведінки. До них відносяться: сублимація, гумор та альтруїзм. Четверта група механізмів психологічного захисту може бути віднесена до захистів маніпулятивного типу. Це регресія, катарсис.

Конкретне віднесення захисних механізмів до категорії успішних чи неуспішних різне у різних авторів, оскільки їх неможливо однозначно розглядати як корисне чи шкідливе явище. При цьому люди рідко використовують будь-який один механізм захисту. Функції психологічних захистів, з одного боку, можна розглядати як позитивні, оскільки вони захищають особистість від негативних переживань, від усвідомлення психотравмуючої інформації, усувають тривогу та дозволяють зберегти у ситуації конфлікту самоповагу та стабільну самооцінку. З іншого боку, їх можна оцінювати і як негативні. Зазвичай захист триває до тих пір, поки потрібна «перерва» для нової активності.

3. Під час проведення експериментального дослідження було використано наступні емпіричні методи: тестування, констатуючий експеримент та корекційна робота (формуючий експеримент), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження). На першому етапі відповідно до теми і мети експериментального



дослідження було складено наступний психодіагностичний комплекс методик: шкала Резилієнсу (CD-RISC-10) К. Девідсона, методика визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма, шкала психологічного стресу PSM-25 Л. Філліона, методика оцінки психічної активації, інтересу емоційного тону, напруги та комфортності Л. Курганського та Т. Немчина.

Дослідницько-експериментальна робота проводилася на базі ХНУПС, за програмою підготовки офіцерів запасу Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба. Вибірку дослідження склали 30 студентів (з яких усі чоловічої статі), віком 20–30 років. Дане експериментальне дослідження складалося з констатувального експерименту і проведення психологічної корекції. Відповідно до отриманих результатів із загальної вибірки 30 людей, було обрано групу людей у кількості 15 чоловік, у яких переважали неадаптивні копінг-стратегії. На наступному етапі нашого дослідження було розроблено корекційну програму у форматі тренінгів особистісного самовизначення.

4. В другому розділі ми дослідили і представили та емпірично дослідити взаємозв'язок рівня резилієнсу та копінг стратегій у студентів військової кафедри. Щоб дізнатися, чи є зв'язок між наявними копінг-стратегіями та резилієнсом, ми вирішили розподілити за результатами методики студентів на 3 групи. У першу групу входять студенти з продуктивними копінг-стратегіями (6 студентів). У другу групу входять студенти з відносно продуктивними копінг-стратегіями (9 студентів), у третю групу входять студенти з непродуктивними копінг-стратегіями (15 студентів).

Після аналізу результатів, ми побачили, що є взаємозв'язок між рівнем резилієнсу та копінг-стратегіями. А саме: низький рівень резилієнсу свідчить про непродуктивні копінг-стратегії особистості, а продуктивні копінг-стратегії свідчать про наявний високий рівень резилієнсу особистості. Так само, відносно продуктивні копінг-стратегії відповідають середньому рівню резилієнсу.

5. Розроблена корекційна програма мала формат тренінгів із особистісного самовизначення. Вона складалася з 6 занять по 1,5-2,5 год. і проводилася протягом 6 тижнів. Після проведення корекційних заходів досліджувані давали зворотній зв'язок у вигляді опитування (вище описані методики) задля спостереження динаміки змін. Під час розробки даної корекційної програми були застосовані техніки опануванням стрес-реакціям, надання рекомендацій щодо розвитку резилієнсу, методи оволодінням позитивним копінг-стратегіям, формування базових навичок для надання першої психологічної допомоги, вправи на зменшення рівня стресу.

Оцінка ефективності експериментальної програми здійснювалася за допомогою підсумкової діагностики визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма, за методикою «Шкала Резилієнсу К. Девідсона, за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25» Л. Філліона, та за методикою «Методика оцінки психічної активації, інтересу емоційного тону» Т. А. Немчина та Л. Курганського.

Дана корекційна програма у вигляді тренінгів позитивно вплинула на показники рівню резилієнсу, на формування продуктивних копінг-стратегій, психічний стан та нервово-психічну напругу. Таким чином, отримані результати дослідження дозволяють зробити висновок про ефективність розробленої програми формування продуктивної копінг-поведінки та покращенні рівня резилієнсу у студентів та доцільність її використання в системі соціально-психологічного супроводу студентів військової кафедри.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агарков М.М. Адаптація людини до стресу: психологічний аспект. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Психологічні науки*. 2021. № 48. С. 30–35.
2. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : автореф. дисс. докт. псих. наук : 19.00.02. Київ, 2007. 38 с.
3. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219> (дата звернення: 17.11.2023).
4. Бардакова Г. С. Копінг-стратегії у юнацькому віці як психологічний феномен : матеріали Всеукраїнської науково–практичної конференції студентів, аспірантів, молодих вчених та фахівців у галузі психології (м. Суми, 23 квітня 2015р.). 2015. Т. 2. С. 7–11.
5. Бацилева О. В., Пузь І. В., Гресько І. М. Особливості ставлення до здоров'я молоді з різним рівнем психоемоційного напруження. *Психологічний часопис*. 2018. Вип. 16. С. 167–183.
6. Безбородова Г.В. Феномен стресу в сучасних умовах. *Психологічний часопис*. 2019. Том 15. № 3. С. 62–68.
7. Бондаренко З. П. Формування здорового способу життя студентів як психолого–педагогічна проблема вищої школи. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Педагогіка і психологія*. 2015. №1. С. 51–58.
8. Бондаренко О. А. Резильєнтність як психологічний ресурс особистості в умовах невизначеності. *Перспективи розвитку сучасної психології*. 2023. Вип. 12. С. 13–19.
9. Боснюк В. Ф. Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінг-стратегіями у рятувальників. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2011. Вип. 41. С. 33–42

10. Войтко Ю. М. Взаємозв'язок між особистісними особливостями і стресостійкістю підлітків. *Педагогічні науки*. 2018. Том 7. № 105. С. 38–42.
11. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. Т. 2. С. 95–104.
12. Гірняк Н. Стресостійкість як чинник вибору копінг-стратегій у старшому підлітковому віці. *Студентський науковий вісник*. 2014. № 35. С. 104–108.
13. Грабовська С., Єсип М. (2010). Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини. Психологічне здоров'я особи і суспільства*. 2010. №4. С. 188–193.
14. Гриненко О.В., Котов В. П. Сучасний погляд на проблему стресу та його вплив на психоемоційний стан людини. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2019. Вип. 69. С. 32–35.
15. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2021. № 64. С. 62–81
16. Данилюк І. І., Перехрест Л. В. Вплив стресу на ментальне здоров'я людини. *Науковий вісник Лесі Українки Переяслав–Хмельницького державного педагогічного університету. Психологічні науки*. 2020. Вип. 42. С. 12–17.
17. Дідух М. М. Стан розвитку компонентів конструктивної копінг-поведінки у працівників органів внутрішніх справ. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 26. С. 129–143.
18. Єфименко О. І. Стрес та способи його подолання в умовах сучасного життя. *Психолого–педагогічні проблеми сучасного освітнього процесу*. 2021. Том 72. С. 102–107.
19. Завада Ю. В., Чухрай Н. В. Психологічний стрес як соціально–психологічне явище. *Психологія і суспільство*. 2018. Том 9. № 1. С. 144–152.

20. Заверуха Л. В. Психологічний стрес та особистість: взаємозв'язок та взаємодія. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Філософія. Психологія*. 2019. Том 3. С. 52–58.
21. Зозуля В. А. Психологічний стрес як основна проблема сучасного соціуму. *Психологічний журнал*. 2020. Том 16. № 4. С. 23–28.
22. Зубовський Д. С. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.09. Київ, 2019. 20 с.
23. Зубовський Д. С. Феномен посттравматичного зростання: концептуалізація поняття. *Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціалізації, та медико–психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції* : матеріали VI міжвід.наук.–практ.конф. (Київ, 26 травня 2016 р.). Київ : НУОУ, 2016. С. 135–157.
24. Зубовський Д.С., Козінчук А. В. Об'єктивізація особистісного зростання учасників АТО у посттравматичний період. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ. 2018. Т. 20, Вип. 32. С. 25–42.
25. Ковальчук А. О. Особливості психологічного стресу у студентів. *Психологічний часопис*. 2017. Том 13. № 1. С. 47–52.
26. Кокун О. М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Т. 5, Вип. 21. С. 69–88.
27. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2021. Т. 5, Вип. 20. С. 68–88.
28. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс–довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

29. Корнієнко І. О. Факторний аналіз методів діагностики опанувальної поведінки. Зб.наук.праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України за ред. С. Д. Максименка. К.: ГНОЗІС, 2008. Т. 10, ч. 5. 230–240 с.
30. Коробка Л. М. Соціально психологічна адаптація спільноти до умов інаслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. Т. 4, Вип. 29. С. 76–82.
31. Король А. П. Стрес як психічний феномен сучасності. *Педагогічні науки*. 2019. Том 8. № 68. С. 36–40.
32. Корольчук, М. С. Соціально–психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч.посіб.для студ. Вищих навч.закл. М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. К.: Ніка–Центр, 2006. 580 с.
33. Костюк Н. І. Психологічні аспекти стресу у студентів. *Психологічний часопис*. 2021. Том 17. № 3. С. 42–47.
34. Кравчук С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник. Психологічні науки*. 2018. Т. 1, № 1. С. 99–105.
35. Кравчук С. Л. Особливості психологічної пружності та життєстійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2018. № 11. С. 156–164.
36. Лазос Г.П., Литвиненко Л. І. Психологічна підтримка волонтерів, що працюють з постраждалими. 2018. 206 с.
37. Лисенко Л. С. Взаємозв'язок емоційної сфери зі стресом у студентів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Психологія*. 2018. Вип. 70. С. 54–58.
38. Максименко С. Д. Психологічні засади пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. Т. 6, Вип. 111. С. 72–76.

39. Марчук І. І. Вплив стресу на психічне здоров'я особистості. *Психологія і суспільство*. 2017. Том 8. С. 120–124.
40. Медведєва І. М., Білоус О. В. Фізичний стрес та його вплив на психічне здоров'я. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Психологічні науки*. 2020. № 44. С. 57–62.
41. Музичко Л. Т. Подолання посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців.
42. Нестеренко А. Ю. Психологічні аспекти стресу у сучасному житті. *Психологічний часопис*. 2019. Том 15. № 2. С. 67–71.
43. Никоненко І. О. Особистісні чинники формування копінг-стратегій лікарів–хірургів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2017. 200 с.
44. Олефір В. О. Копінг як медіатор у відношеннях особистісних ресурсів та вигоряння студентів. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2019. № 59. С. 92–107.
45. Оніщенко Н. В. Роль та місце саморегуляції в професійній діяльності робітника слідчих органів. *Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна*. 2005. № 662. С. 116–119.
46. Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Емпіричне дослідження прояву особистісного зростання учасників АТО у посттравматичний період. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних службах на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали міжнар. наук.–практ. конф. (м. Київ, 14–15 лютого 2019 р.) С. 232–235.
47. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій : навч. посіб. / О. Бойко та ін. Київ : ММК, 2017. 92 с.
48. Резнікова О. А. Копінг-стратегії та копінг-ресурси у структурі копінг-поведінки особистості студента. *Психологічні науки*. 2017. Т. 2, Вип. 6. С. 80–85.

49. Рисинець Т. П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегій». *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2012. Вип. 1. С. 119–123.
50. Сельє Г. Стресс без дистресу. Київ : Ніка–центр. 2007. 336 с.
51. Сігова М. К., Морозова О.Б. Взаємозв'язок рівня резилієнс з професійним успіхом фахівців HR. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. № 3. С.50–58. DOI: 10.18523/2617–2348.2020.3.50–58.
52. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту в переселенців. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 1, Вип. 3. С. 105–109.
53. Степаненко Л. В. Порівняльний аналіз копінг-захисних механізмів психологів у різних стресових ситуаціях. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія*. 2022. № 4. С. 17–21.
54. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс–ЛТД, 2018. 160 с.
55. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс–ЛТД, 2018. 160 с.
56. Ткач. Б. М. Нейропсихологічна корекція основних форм девіантної поведінки. *Psychological journal*. 2018. №4. С. 234–248.
57. Томашевська Т. П. Психологічний аспект формування психологічної стійкості особистості студента в умовах вищого навчального закладу. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологічні науки*. 2016. Том 20. № 2. С. 129–136.
58. Уоррен А. Б. Індивідуальна реакція на стрес: причини та наслідки. *Американський психолог*. 2008. Том 63. № 3. С. 145–158.
59. Фірсова О. В., Тіщенко О. О., Косенко В. М. Особливості регуляції емоцій підлітків за стресогенної ситуації. *Психологія та психосоціальна робота*. 2021. № 2. С. 50–58.



60. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2016. Т 2, Вип. 6. С.160–165.
61. Холодна Ю. А. Стрес та відновлення фізичної та психічної працездатності : навч.-метод. посіб. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
62. Чен С. С. Можливості та обмеження використання стратегій копінгу. *Журнал психології*. 2010. № 2. С. 86–97.
63. Чернобровкіна В. А., Чернобровкін В. М. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. № 3. С.59–66 DOI: 10.18523/2617–2348.2020.3.59–66
64. Чернобровкін В. М., Морозова О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. *Технології розвитку інтелекту* 2021. Т. 5, № 1. 16 с. <https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/24362>. (дата звернення 10.11.2023).
65. Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості. *Психологія обдарованості*. 2019. С. 368–375.
66. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Випуск 20. С. 738.
67. Шерлок Ш. М. Саморегуляція та стресопротивляючість: відмінності та взаємозв'язок. *Психологічний журнал*. 2015. Том 11. № 1. С. 55–67.
68. Шукова О. М. Психологічні особливості стресостійкості та їх виявлення. *Наукові записки*. 2019. Том 29. С. 62–68.
69. Ющенко І. М. Резилієнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені ТГ Шевченка*. Чернігів, 2015. С. 302–306.
70. Al-Ruzzieh, M. A., Ayaad, O. Work Stress, Coping Strategies, and HealthRelated Quality of Life among Nurses at an International Specialized Cancer

Center. Asian Pacific Journal of Cancer Prevention. 2021. Vol 22.  
<https://doi.org/10.31557/APJCP.2021.22.9.2995>

71. Basenko O. M. Psychosocial preconditions for resilience building in adolescents affected by the armed conflict. Ukrainian psychology journal. 2019. No 2. Vol. 12. P. 27–48.

72. Basogul, C., Baysan Arabaci, L., Mutlu Satıl, E., Büyükbayram Aslan, A. Professional values and professional quality of life among mental health nurses: A cross-sectional study. Nursing Health Sciences. 2021. 23(2).

73. Bonanno G. Uses and abuses of the resilience construct: Loss, trauma, and health-related adversities. Social Science and Medicine. 2012. Vol 74. P. 753–756.

74. Bonanno G., Burton C. Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. Perspectives on Psychological Science. 2013. No 8. P. 591–512. doi:10.1177/1745691613504116.

75. Brannon, L., Feist, J. Personal Coping Strategies. Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health (7th ed.). Wadsworth Cengage Learning. 2009. P.121– 23.

76. Budimir, S., Probst, T., Pieh, C. Coping strategies and mental health during COVID–19 lockdown. Journal of Mental Health. 2021. Vol. 30. P. 156–163.  
<https://doi.org/10.1080/09638237.2021.1875412>

77. Carver C. S. COPE Inventory. Measurement Instrument Database for the Social Science. 2013. Retrieved from [www.midss.ie](http://www.midss.ie)

78. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. Journal of personality and social psychology. 1989. Vol 2, No 56. P. 267–283.

79. Cassidy S. Resilience building in students: the role of academic self-efficacy. Front. Psychol. 2015. doi: 10.3389/fpsyg.2015.0178.

80. Cohan S. L., Stein, M. B. Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. Behaviour research and therapy. 2006. Vol 4, No 44. P. 585–599.

81. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., Wadsworth, M. E. Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological bulletin*. 2001, Vol. 127, No 1, P. 87–127.
82. Connor K. M., Davidson, J. R. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*. 2003. Vol 2, No 18. P. 76–82.
83. Connor-Smith, J. K., Flachsbart, C. Relations between personality and coping: a meta-analysis. *Journal of personality and social psychology*. 2007. Vol 6, No 93. P. 56–68.
84. Cramer P. Defense mechanism and Coping strategies: What's the difference? *American Psychologist*. 2000. P. 638–646.
85. Dowrick C. et al. Resilience and depression: perspectives from primary care. *Health*. London. 2008. No 12. P. 439–452.
86. Fletcher D., Sarkar M. Psychological Resilience. A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory. *European Psychologist*. 2013. DOI:10.1027/1016-9040/a000124
87. Garmezy N. Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatr Ann*. 1991. No 20. P. 459–460.
88. Greff A., Dutoit C. Resilience in remarried families. *The American Journal of Family Therapy*. 2009. Vol. 37. P. 114–126.
89. Gross J. Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*. 2013. Vol. 13. P. 359–365. doi:10.1037/a0032135
90. Heszen-Niejodek I. Emocje, ocena poznawcza i strategie w procesie radzenia sobie Teoretyczne i kliniczne problemy radzenia sobie ze stresem / Red. I. Heszen-Niejodek. Poznań: Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, 2010. P. 174–197.
91. Hildon Z., Smith G., Netuveli G., Blane D. Understanding adversity and resilience at older ages. *Sociol Health Illn*. 2008. Vol. 30. P. 726–740.

92. Hobfoll S. Conservation of resources. 2006. URL: [http://www.wfnetwork.bc.edu/...\\_enty.php?id=4191&area=academics](http://www.wfnetwork.bc.edu/..._enty.php?id=4191&area=academics)
93. Lee H., Brown S., Mitchell M., Schiraldi G. Correlates of resilience in the face of adversity for Korean women immigrating to the US. *J Immigr Minor Health*. 2008. No 10. P. 415–422.
94. Metalsky G., Abramson L., Seligman M., Semmel A. Attributional styles and life events in the classroom: Vulnerability and invulnerability to depressive mood reactions. *J Pers Soc Psychol*. 1982. Vol. 43. P. 612–617.
95. Miller P., Ingham J., Davidson S. Life events, symptoms and social support *Journal of Psychosomatic Research*. 1986. Vol. 20. P. 515–522.
96. Moss R., Schaeffer J. Life transitions and crises. *Coping with life crises. An integrative approach*. New York. 1986. P. 3–28.
97. Muniandy, M., Richdale, A. L., Arnold, S. R., Trollor, J. N., & Lawson, L. P. Associations between coping strategies and mental health outcomes in autistic adults. *Autism Research*. 2022. Vol 15, No 5. P. 929–944. <https://doi.org/10.1002/aur.2694>
98. Olf M. Bonding after trauma: On the role of social support and the oxytocin system in traumatic stress. *European Journal of Psychotraumatology*. 2012. No 3. P. 1–18. doi:10.3402/ejpt.v3i0.18597
99. Palmiter D., Alvord M., Dorlen R. Building your resilience. American Psychological Association. 2012. <https://www.apa.org/topics/resilience>
100. Romero, S. A., Klein, S. I., Bonanno, G. A. The temporal elements of psychological resilience: An integrative framework for the study of individuals, families, and communities. *Psychological Inquiry*. 2016. Vol 2, No 26. P. 139–169.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

**«Методика оцінки психічної активації, інтересу емоційного тону, напруги та комфортності». (Л. А. Курганський, Т. А. Немчін)**

#### Бланк опитувальника

Психічний стан	Оцінка	Ступінь вираженості
Психічна активація		
Інтерес		
Емоційний тонус		
Напруга		
Комфортність		

#### Обробка результатів

Обробка результатів проводиться з допомогою шаблонів–ключів з метою оцінки конкретних психічних станів: психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги, комфортності. Шаблони випробуванним накладаються на тестовий бланк, і підраховується кількість балів підсумовуванням цифр, що знаходяться над прорізами під оцінками випробуваних, обведеними кружками. Отримані в такий спосіб дані заносяться до протоколу дослідження.

Ступені виразності кожного психічного стану позначаються як «висока», «середня» та «низька». Будь-який випробуваний може набрати за кожною шкалою від 3 до 21 бала. При цьому високий рівень психічної активації, інтересу, емоційного тону, комфортності розташовується в межах від 3 до 8 балів, середній – від 9 до 15 балів та низький – від 16 до 21 балів. Ступінь виразності напруги, навпаки, є високою при кількості набраних балів від 16 до 21, середньої – при 9–15 балах та низькій – при 3–8 балах.

**Додаток Б****Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій (Е. Хайм)**

Вам буде запропоновано ряд утверджень, що стосуються особливостей Вашого повідомлення. Постарайтесь згадати, яким чином Ви частіше всього дозволяєте трудові та стресові ситуації та ситуації високого емоційного напруги. Обведіть кружком, будь ласка, той номер, який Вам підходить. У кожному розділі затвердження необхідно вибрати тільки один варіант, за допомогою якого Ви дозволяєте свої труднощі.

**А**

1. «Кажу собі: зараз є щось важливіше, ніж труднощі»
2. «Кажу собі: це доля, треба з цим змиритися»
3. «Це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре»
4. «Я не втрачаю самовладання та контролю над собою у важкі хвилини і намагаюся нікому не показувати свого стану»
5. «Я намагаюся проаналізувати, все зважити та пояснити собі, що»
6. «Я кажу собі: порівняно з проблемами інших людей мої – це дрібниця»
7. «Якщо щось сталося, то так завгодно Богові»
8. «Я не розумію що робити і мені часом здається, що мені не виплутатися із цих труднощів»
9. «Я надаю своїм труднощам особливий зміст, долаючи їх, я вдосконалююся сам»
10. «На даний час я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але з часом зможу впоратися і з ними, і з більш складними».

**Б**

1. «Я завжди глибоко обурений несправедливістю долі до мене і протестую»
2. «Я впадаю у відчай, я плачу і плачу»
3. «Я пригнічую емоції у собі»

4. «Я завжди впевнений, що є вихід із скрутної ситуації»
5. «Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені»
6. «Я впадаю у стан безнадійності»
7. «Я вважаю себе винним і отримую по заслугах»
8. «Я впадаю в сказ, стаю агресивним»

## **В**

1. «Я поринаю в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі»
2. «Я намагаюся допомогти людям і в турботах про них забуваю про свої прикромці»
3. «Намагаюся не думати, всіляко уникаю зосереджуватися на своїх неприємностях»
4. «Намагаюся відволіктися і розслабитися (за допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо)»
5. «Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (їду подорожувати, вступаю на курси іноземної мови тощо)»
6. «Я ізолююся, намагаюся залишитися наодинці із собою»
7. «Я використовую співпрацю зі значущими мені людьми для подолання труднощів»
8. «Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою»

## **Інтерпретація отриманих результатів**

### **Адаптивні варіанти копінг-поведінки:**

Серед когнітивних копінг-стратегій до них належать: «проблемний аналіз» (А5); усвідомлення власної цінності як особистості, наявність віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій.

Серед емоційних копінг-стратегій : «протест» (Б1), «оптимізм» (Б4) – емоційний стан з активним обуренням і протестом стосовно труднощів і впевненістю у наявності виходу у будь-якій, навіть найскладнішій, ситуації.

Серед поведінкових копінг-стратегій :

«співпраця» (B7), «звернення» (B8), «альтруїзм» (B2) – під якими розуміється така поведінка особистості, при якій вона вступає у співпрацю зі значущими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки у найближчому соціальному оточенні чи сама пропонує її близьким у подоланні труднощів.

**Неадаптивні варіанти копінг-поведінки:**

Серед когнітивних копінг-стратегій до них належать:

«Смиренність» (A2), «розгубленість» (A8), «дисимуляція» (A3), «ігнорування» (A1) – пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру у свої сили та інтелектуальні ресурси з навмисною недооцінкою неприємностей.

Серед емоційних копінг-стратегій :

«придушення емоцій» (B3), «покірність» (B6), «самообвинувачення» (B7), «агресивність» (B8) – варіанти поведінки, що характеризуються пригніченим емоційним станом, станом безнадійності, покірності та недопущення інших почуттів, переживанням агресії та покладанням вини на себе та інших.

Серед поведінкових копінг-стратегій :

«Активне уникнення» (B3), «Відступ» (B6) – поведінка, що передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, усамітнення, спокій, ізоляція, прагнення уникнути активних інтерперсональних контактів, відмова від вирішення проблем.

**Відносно-адаптивні копінг-стратегії:**

Серед когнітивних копінг-стратегій до них належать: «відносність» (A6), «придача сенсу» (A9), «релігійність» (A7) – форми поведінки, створені задля оцінку труднощів проти іншими, надання особливого сенсу їх подолання, віра у Бога і стійкість у вірі при зіткненні із складними проблемами.

Серед емоційних копінг-стратегій :



«емоційна розрядка» (B2), «пасивна кооперація» (B5) – поведінка, спрямоване або зняття напруги, що з проблемами, емоційним відреагуванням, або передачу відповідальності за вирішення труднощів іншим особам.

Серед поведінкових копінг-стратегій :

«компенсація» (B4), «відволікання» (B1), «конструктивна активність» (B5) – поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, виконання своїх заповітних мрій.

## Додаток В

## Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10

Шкала стійкості Коннор–Девідсона (CD-RISC-10) є скороченою версією шкали CD-RISC-25. Ця коротша версія характеризується більшою концептуальною чіткістю, і виділяє лише один фактор – резильєнс.

*Інструкція:* Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, обвівши кружечком відповідну цифру: 0 = повністю невірно, 1 = зрідка вірно, 2 = вірно час від часу, 3 = часто вірно, 4 = вірно майже у всіх випадках.

	Повністю невірно			Вірно майже у всіх випадках		
1. Здатний адаптуватися до змін	0	1	2	3	4	
2. Можу впоратися з усім, що трапиться	0	1	2	3	4	
3. Дивлюся на речі з гумористичного боку	0	1	2	3	4	
4. Впевнений, що подолання стресу зміцнює	0	1	2	3	4	
5. Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів	0	1	2	3	4	
6. Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони	0	1	2	3	4	
7. Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно	0	1	2	3	4	
8. Важко розчарувати невдачею	0	1	2	3	4	
9. Думаю про себе як про сильну людину	0	1	2	3	4	
10. Можу впоратися з неприємними почуттями	0	1	2	3	4	

## Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах)

№	Рівень резильєнтності	Бали
1	Низький	0–15
2	Нижчий за середній	16–20
3	Середній	21–25
4	Вищий за середній	26–30
5	Високий	31–40

## ОЦІНКА ПСИХІЧНОГО СТАНУ І РІВНЯ СТРЕСУ

**Методика «Шкала психологічного стресу PSM-25» Інструкція.** Дайте оцінку вашому загальному стану. Після кожного висловлювання обведіть число від 1 до 8, яке найбільш чітко виражає ваш стан в останні дні (4–5 днів). Тут немає неправильних або помилкових відповідей.

Бали означають: 1 – ніколи; 2 – вкрай рідко; 3 – дуже рідко; 4 – рідко; 5 – іноді; 6 – часто; 7 – дуже часто; 8 – постійно.

### Шкала психологічного стресу PSM-25

Висловлювання	Оцінка
1. Я напружена та схвильована	1 2 3 4 5 6 7 8
2. У мене комок у горлі, і (або) я відчуваю сухість у роті	1 2 3 4 5 6 7 8
3. Я перевантажена роботою. Мені зовсім не вистачає часу для себе	1 2 3 4 5 6 7 8
4. Я проковтую їжу або забуваю поїсти	1 2 3 4 5 6 7 8
5. Я обмірковую свої ідеї знову та знову; я змінюю свої плани; мої думки постійно повторюються	1 2 3 4 5 6 7 8
6. Я відчуваю себе самотньою, ізольованою та незрозумілою	1 2 3 4 5 6 7 8
7. Я страждаю від фізичного нездоров'я: у мене болить голова, напружені м'язи шії, болі у спині, спазми в шлунку	1 2 3 4 5 6 7 8
8. Я поглинена думками, змучена або стурбована	1 2 3 4 5 6 7 8
9. Мене раптово кидає то в жар, то в холод	1 2 3 4 5 6 7 8
10. Я забуваю про зустрічі або справи, які повина зробити або вирішити	1 2 3 4 5 6 7 8
11. Я легко можу заплакати	1 2 3 4 5 6 7 8

12. Я відчуваю себе втомленою	1 2 3 4 5 6 7 8
13. Я міцно стискаю зуби	1 2 3 4 5 6 7 8
14. Я не спокійна	1 2 3 4 5 6 7 8
15. Мені важко дихати, і (або) у мене раптово перехоплює подих	1 2 3 4 5 6 7 8
16. Я маю проблеми з травленням та з кишечником (болі, коліки, розлади або запори)	1 2 3 4 5 6 7 8
17. Я схвильована, стурбована або збентежена	1 2 3 4 5 6 7 8
18. Я легко лякаюся: шум або шурхіт змушує мене здригатися	1 2 3 4 5 6 7 8
19. Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути	1 2 3 4 5 6 7 8
20. Я збита з пантелику: мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості, і я не можу сконцентрувати уваги	1 2 3 4 5 6 7 8
21. У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима	1 2 3 4 5 6 7 8
22. Я відчуваю важкість на своїх плечах	1 2 3 4 5 6 7 8
23. Я стривожена. Мені необхідно постійно рухатися; я не можу встояти на одному місці	1 2 3 4 5 6 7 8
24. Мені важко контролювати свої вчинки, емоції або жести	1 2 3 4 5 6 7 8
25. Я напружена	1 2 3 4 5 6 7 8

*Обробка методики і інтерпретація результатів.* Підрахуйте суму балів з усіх питань. Чим вона більше, тим вище рівень вашого стресу. *Шкала оцінок:* менше 99 балів – низький рівень стресу; 100–125 балів – середній рівень стресу; більше 125 балів – високий рівень стресу.

## Психокорекційне заняття № 1

Мета: пошук власних факторів резильєнтності, поширення знань з теми резильєнтності та концепції касіти.

Обладнання: спокійна релаксаційна музика, папір, олівці, фломастери, ручки.

Тривалість заняття: 2 години.

Учасники корекційного заняття: студенти військової кафедри

Вік: 20–30 років.

### ХІД ЗАНЯТТЯ:

#### 1. Привітання та знайомство (15хвилин)

Вітаю! Розпочнемо наш тренінг.

Але перш, ніж ми почнемо, давайте познайомимось один з одним.

Сьогоднішнє заняття стосується психологічної теми: резильєнтності, та касіти, як інструменту визначення ресурсів резильєнтності. Тож, давайте трохи перейдемо до теорії резильєнтності.

Вправа: «Цікаве знайомство».

*Інструкція*: Учасники тренінгу розбиваються на невеликі групи (зазвичай по 3–5 осіб у кожній), а потім кожна група має за завдання представити себе у невеликій презентації. Ідеї для презентації можуть бути такими: які наші цілі: кожен учасник групи представляє розповідає про свою мету навчання та те, чим вони зацікавлені; наші спільні інтереси та мета: група обговорює, що їх об'єднує або чим вони хочуть займатися у майбутньому, пов'язане з навчанням.

#### 2. Основна частина

##### Міні лекція: «Що таке Резилієнс?» (15 хвилин)

Резилієнтність – це здатність людей або групи осіб позитивно розвиватися навіть у надзвичайно важких умовах. Це прагматичне визначення, не прагне бути складним або інтелектуальним. Проте воно допомагає нам більш–менш чітко розмежувати те, про що йдеться, хоча нижче ми розглянемо

деякі його нюанси. Відсутність загальноприйнятого визначення робить цю тему предметом серйозної дискусії. Неоднозначність і відсутність чіткого визначення можуть здивувати, але це характерно для багатьох основних аспектів життя, таких як час, кохання або, навіть, гумор – і для віруючих людей, включаючи віру у Бога.

Це коротке визначення вказує на «надзвичайно важкі умови», оскільки позитивний розвиток іноді відбувається «навіть через ці труднощі», іноді – «завдяки» їм, а часто і одночасно інше й інше.

Насправді, іноді ми спостерігаємо, що труднощі можуть виступати як «толчок». Людина починає усвідомлювати, що вона володіє певними здібностями та внутрішніми ресурсами, про які вона можливо навіть не здогадувалася, оскільки вони не були їй потрібні у спокійнішому житті. Або, як кажуть у старому прислів'ї, «Друг пізнається в біді», наші проблеми розкривають нам ресурси тих, хто нас оточує.

На життєвих прикладах, які дивують нас, ми відстежуємо наслідки резилієнтності – здатності подолати складнощі. Це заохочує нас питати себе: «Як це взагалі можливо?» та «Що ці історії можуть навчити нас?» Ці запитання підштовхують нас до вивчення резилієнтності.

Давайте переглянемо ці приклади:

- Ханна Франк, юна єврейська дівчинка, яка приховувалася від нацистів під час Другої світової війни і вела щоденник, що свідчить про її незвичайний дух у жорстких умовах;
- Етті Хіллесум, аналогічно Ганні Франк, розповіла у своєму щоденнику і листах про свій дорослий розвиток та подолання страхів у роки війни;
- Тім Генар, у якого було жорстке дитинство, але він зумів створити сім'ю та працює з молоддю, що пережила тяжкості;
- Нельсон Мандела, який пережив тривале ув'язнення, але став президентом Південної Африки після ліквідації апартеїду;

- Малала Юсуфзай, яка пережила напад, але стала символом боротьби за права жінок та отримала Нобелівську премію миру;
- Лист вчителю початкової школи від Альбера Камю, який можна розглядати як курс резилієнтності хлопчика, який вижив.

Цей короткий текст без згадки слова «резилієнтність» дозволяє розглянути важливі життєві приклади, що спонукають нас до розуміння цієї концепції. І не варто забувати про приклади з нашого оточення – від звичайних людей, які також можуть бути резилієнтними, до відомих особистостей.

Ще раз підкреслюємо: резилієнтність – це тривалий процес позитивного розвитку з усіма його коливаннями.

Давайте переглянемо які існують критерії резильєнтності:

- Особиста незалежність та вміння жити у спільноті, включаючи вміння знаходити позитивні та реалістичні рішення, а також можливість звертатися за допомогою у разі потреби;
- Позитивне, але об'єктивне бачення самого себе;
- Здатність планувати та реалізовувати прості або складні проекти відповідно до власних можливостей;
- Розвинутість взаємин, які можуть тривати довгий час (родина, дружба...);
- Готовність до самопожертви заради інших або для досягнення цілей, і віддача у цьому необхідного часу (праця, волонтерство, реалістичний альтруїзм ...);
- Вміння застосовувати позитивні знання та навички, набуті раніше.

Кожен з цих критеріїв варто розглядати в контексті конкретної людини та її культурного оточення, у конкретний період життя та в конкретному оточенні. Вибір цих критеріїв насамперед визначається етичними вимірами та життєвим досвідом, але може також відповідати соціальним нормам. Ці критерії вже самі по собі свідчать, що резилієнтність не завжди досягається за будь-яку ціну, ні для самого себе, ні для інших людей.

Про резильєнність ми дізналися, давайте перейдемо до наступної теми, яка допоможе у визначенні вашої особистісної резильєнності.

### **Мозковий штурм: метод 6-5-3 (15 хвилин)**

*Інструкція:* після завершення міні-лекції дайте студентам можливість швидко записати три ідеї щодо того, як вони можуть використовувати ці знання про резильєнність у своєму житті.

### **Міні лекція: «Концепція Касіта» (15 хвилин)**

Існує багато моделей, які перераховують та систематизують фактори, які сприяють розвитку резильєнності, чи, інакше, вважаються захисними. Наприклад, схема, розроблена Едіт Гротберг, відображає фактори резильєнності, розділені на три категорії: «я маю – я можу». Є інші моделі, кожна з яких має свої переваги та обмеження. Проте, не варто ставити їх як абсолютну істину чи єдиний метод. Головне – обирати той підхід, що відповідає конкретній ситуації.

Концепція «касіта» ґрунтується на уявленні будиночка, що відображає окремі фактори резильєнності. Цей термін походить з одного з навчальних семінарів, проведених у Чилі, і зберіг своє значення через легкість вимови у багатьох мовах, особливо у різних культурних середовищах.

Кожне «приміщення» у касіті є потенційним фактором резильєнності. Наприклад, повага до дитини як особистості, незалежно від її зовнішньої поведінки, є фундаментальним. Проте це уявлення може мати різноманітні форм в сім'ї, серед друзів тощо.

В початковому вигляді, касіта була розроблена як інструмент для візуалізації факторів резильєнності. Замість безкінечних сторінок теорії, цей будиночок став зрозумілішим способом представлення складних концепцій резильєнності. Вона була запропонована під час семінару в Чилі для фахівців у галузі психології, соціальної роботи та освіти благодійною організацією «Hogar de Cristo», що мала значний досвід у цих сферах.



Кожен фактор резильєнтності зображувався в касіті окремою кімнатою, які об'єднувалися в одній структурі. Це не лише виглядало лаконічно, а й дозволяло відобразити гнучкість, змінювати порядок факторів залежно від поточних обставин. Це був спосіб перенести абстрактні концепції резильєнтності у більш доступну та гнучку форму для практичної роботи на місцях.

Касіта виявилася дуже ефективною у Чилі: учасники семінару створювали власні касіти, враховуючи свій власний досвід, але всі вони відображали фактори резильєнтності від початкового шаблону. Деякі учасники спонтанно додавали до своєї касіти елементи, наприклад, підкреслюючи важливість для чилійської культури такого поняття, як «*el cariño*» – це слово неперекладне, яке поєднує у собі ідеї любові, тепла, прихильності та ніжності.

Однак виявилось, що застосування касіти має свої межі: цей засіб комунікації був ефективним лише на час семінару в Чилі, і не мав іншого застосування. Тим не менше, як виявиться далі, це було помилковим мисленням.

У різних культурних та географічних середовищах касіта, поступово, стала не лише засобом для візуалізації факторів резильєнтності, але й інструментом для вирішення різноманітних проблем, враховуючи специфічні потреби кожного випадку. Ось декілька прикладів:

- У Швейцарії психолог, яка співпрацює з дитиною з сім'ї біженців, використовує касіту для структурування терапевтичних та ознайомчих сесій в педіатричному відділенні, у в'язниці та у релігійній службі для дітей.
- У відділенні хронічних хвороб Університетської клініки Женеви медичний персонал вивчає способи спілкування з пацієнтами щодо їхніх внутрішніх ресурсів та можливостей побудови особистого життя.
- Кілька початкових шкіл у південній Голландії та Болгарії використовують касіту для визначення філософії інституційного

функціонування, залучаючи до цього всіх працівників, дітей та, по можливості, батьків.

- У проекті для вулиці дітей в Центральній Америці виявили, що деякі елементи, такі як «пошук сенсу» та «конструктивний гумор», які пропонує ця модель, були пропущені. Тепер розробники думають про включення цих елементів у проект.

- В Іспанії касіта стала базою для програм боротьби з анорексією для молоді.

- Іспанські лікарі використовують касіту як основу для спілкування з групою людей похилого віку в геріатричному відділенні.

Ці приклади свідчать про універсальність та гнучкість касіти у вирішенні різноманітних проблем та адаптації до конкретних ситуацій у різних країнах та сферах діяльності.

### **Вправа: «Касіта» (1 година 25 хвилин)**

Учасникам тренінгу дається приклад будиночка. Завданням цієї вправи є пермалювання касіти з точки зору власного досвіду. Наприклад: в будиночок кожен додає те, що для нього є важливим. Біля будинку можна домалбовувати те, що учасники тренінгу будуть вважати запотрібним.

На першому етапі потрібно зрозуміти, що являють собою кімнати касіти, тобто деякі потенційні аспекти роботи для підтримки резильєнтності у цій ситуації. Схема касіти може допомогти на початку роботи, але в перспективі краще цей будиночок намалювати самим, з досвіду відповідних осіб.

Потім потрібно вирішити, над якими факторами резильєнтності ми хочемо і можемо працювати, тобто нам потрібно вибрати конкретні кімнати. У ідеалі можна працювати у всіх кімнатах, але це не завжди можливо. У цьому випадку потрібно визначити пріоритети залежно від конкретної ситуації. Можна також додати кімнату або інший елемент, якщо ми вважаємо, що фактор резильєнтності, на який слід звернути увагу на нашій ситуації, відсутній або недостатньо чітко виражений у касіті, та його слід пояснити.

Цей перший етап дозволяє прояснити основні напрямки роботи.

На другому етапі потрібно уточнити – часто залежно від кожного випадку –, що ми можемо зробити в кожній кімнаті, щоб конкретизувати різні фактори резильєнтності, зазначені в моделі. Образно кажучи, потрібно «обставити будинок меблями». На цьомуна другому етапі ми пов'язуємо загальні моменти, присутні в кожній кімнаті касити, з одного боку, з конкретними ситуаціями, з іншого сторони.

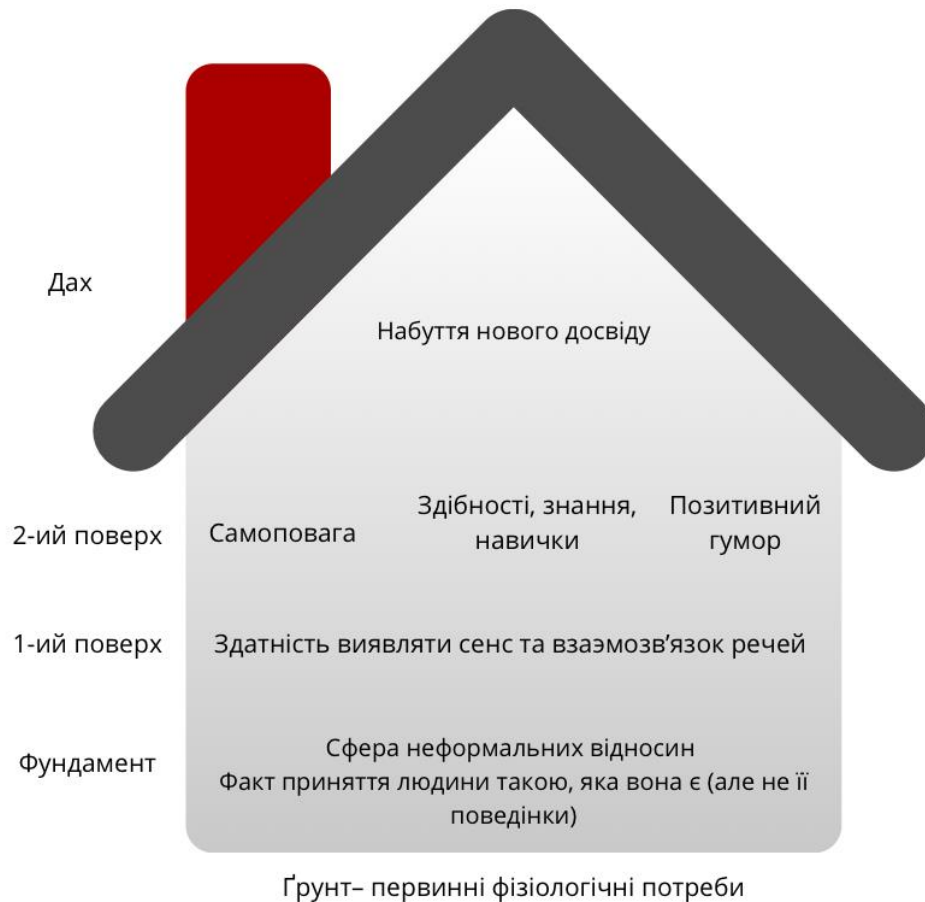
Це може відбуватися по-різному. Наприклад, просто шляхом обміну думками між заінтересованими особами. Але досвід показує, що слід діяти так: сформулювати низку питань щонайменше по одному на кімнату. сформулювати ряд життєвих правил щонайменше за одному на кімнату.

*Приклади питань, які допомагають визначити фактори резильєнтності (кімнати касити):*

Безумовне прийняття людини такою, якою вона є (До кого ти звертаєшся, коли у тебе виникає серйозна проблема? У кого ти почуваєшся, як удома? Хто справді може тобі допомогти, коли тобі важко? Які люди по-справжньому тобі допомогли у житті (іноді, добрі спогади чи образ дорогої, але вже покійної людини, як бабуся, наприклад, можуть серйозно допомогти)? Хто тебе уважно вислуховував? А ти можеш вислухати іншого?)

Набуття сенсу (Як ти любиш проводити вільний час? Чому так? Що тобі здається по-справжньому гарним? Чому? Що ти відчуваєш, коли бачиш щось гарне? Яку відповідальність ти можеш узяти на себе? Як ти собі це конкретно уявляєш? Ти маєш плани на майбутнє? Які? Чим ти хотів би займатися в житті? І як ти думаєш цього домогтися? Чи віриш ти в Бога? Чи в щось інше? Що це змінює у твоїй життя? (Обережно: фанатична віра не визнає ні свободи, ні усвідомлених процесів). Чи допомагає тобі це у відносинах з іншими людьми? Чи любиш ти допомагати іншим? Як? Чи думаєш ти, що життя має на меті? Якщо так, то яка?); Самоповага (До чого ти маєш здібності? Що тебе дуже підтримує? Що тебе призводить до зневіри?); Навички (Що ти вмієш робити по-справжньому добре? Хтось тобі вже дякував за це? Чи є чого тобі потрібно

ще навчитися? Чого б ти ще хотів навчитися?); Гумор (Коли ти смієшся від душі? Що викликає твій сміх? Ти сьогодні вже сміявся? Чи насміхався хтось над тобою? Якщо так, то що ти відчував в цей момент?)



### Мозковий штурм: діаграма Ішікави (15 хвилин)

*Інструкція:* використовуйте цю методикку для аналізу різних факторів, які впливають на резилієнтність студентів. Створіть «риб'ячу кістку», де «гілки» відображають фактори, а «хребет» – саму резилієнтність. Це допоможе учасникам краще зрозуміти вплив різних аспектів на їхню стійкість.

### 4. Зворотній зв'язок (15 хвилин)

Обговорення заняття. Що нового, важливого дізналися для себе? Що корисного було для вас? Що не сподобалося? Чого не вистачило?

## **Психокорекційне заняття № 2**

Мета: зняття емоційного напруження, покращення самопочуття і стресостійкості, стимулювати позитивне самосприйняття та саморозуміння учасників, допомагаючи їм виявити та усвідомити власні сильні сторони, цінності та якості, які приносять впевненість та підтримку в різних ситуаціях, поширення знань з теми стресу; пошук ресурсних справ.

Обладнання: спокійна релаксаційна музика, папір, олівці, фломастери, ручки.

Тривалість заняття: 1 година.

Учасники корекційного заняття: студенти військової кафедри

Вік: 20–30 років.

### **ХІД ЗАНЯТТЯ:**

#### **1. Привітання (2 хвилини)**

Вітаю! Розпочинаємо наше заняття. Сьогоднішнє заняття стосується психологічної теми: емоційного стану людини, а саме стресу, для кращого розуміння себе та інших, навчання виражати свої почуття та емоції, вдосконалення методів релаксації і просто насолоджуватися часом, проведеним разом. Тож, давайте трохи перейдемо до теорії стресу.

#### **2. Основна частина**

##### **Міні лекція: «Поняття стресу: види, причини, наслідки» (15 хвилин)**

Стрес – це специфічна реакція організму на надмірне напруження, неприємні емоції, рутинну діяльність та суєту, яка проявляється через порушення роботи центральної нервової системи. У період стресового стану в організмі відбувається активне виділення адреналіну, що мотивує людину шукати вихід з цього стану.

Короткочасний стрес має позитивний вплив на організм: активізується робота імунної системи, покращується пам'ять та збільшується швидкість регенерації клітин. Але постійні стресові ситуації призводять до підвищеного розпаду тканин для отримання енергії. Існують два типи стресу: еустрес

(«позитивний стрес»), що мобілізує сили організму та поліпшує його адаптаційні можливості, та дистрес («негативний стрес»), який виснажує оборонні можливості організму та призводить до порушень у механізмах адаптації.

Багато в літературі пишуть про причини стресу, такі як почуття провини, втрата цінностей, ворожнеча до навчання і т.д. Багато людей не люблять школу, що стає серйозним фактором стресу. Рішення полягає в зміні способу життя, зміні у собі! Хочеться навести слова Уолтера Рассела: «Якщо ви робите те, що ненавидите, через ненависть в організмі починають виділятися руйнівні токсини, і в результаті цього ви починаєте страждати від хронічного перевтомлення або хвороби. Вам потрібно любити все, що ви робите. Або, зробіть те, що можете робити з любов'ю. Так каже давня східна мудрість. Робіть все з радістю, робіть все найкращим з відомих вам способів. Любов до навчання, уроків, які вам доведеться виконувати, поповнить запас фізичних і душевних сил, врятує від втоми, від хвороби, відомої під назвою «нудьга».

Зверніть увагу на стан свого фізичного та психічного здоров'я. Фізіологічні ознаки стресу включають безсоння, головні болі, підвищене серцебиття, болі у спині, шлунку та серці, розлади шлунково–кишкового тракту, спазми. Психологічні ознаки стресу охоплюють розсіяність, порушення пам'яті, тривожність, схильність до слізливості, надмірне хвилювання, безпідставні страхи, роздратованість. Це може призвести до втрати впевненості в собі, виникнення різних захворювань, психічних розладів та лікарської залежності.

### **Вправа: діаграма Ішікави (15 хвилин)**

Інструкція: використайте цю техніку для аналізу факторів, що сприяють стресостійкості. Попросіть учасників зазначити в «риб'ячій кістці» різні методи релаксації, позитивні звички або дії, які допомагають їм знизити стрес.

### **Вправа «Сильні сторони» (30 хвилин)**

Це завдання спрямоване не лише на самовиявлення, але й на вміння позитивно мислити про себе. Виконуючи його, потрібно уникати

висловлювань про свої недоліки, помилки і слабкості, жодних спроб самокритики.

Візьміть аркуш паперу та запишіть всі свої сильні сторони – те, що ви любите, цінуєте та приймаєте в собі, що дарує вам внутрішню впевненість і довіру до себе в різних ситуаціях. Відзначте те, що є опорою в різні моменти життя. Після цього зробіть презентацію своєї роботи.

### **Вправа «Вибір приємних справ» (30 хвилин)**

*Інструкція:* Студенти розглядають таблицю «Вибір приємних справ», додають нові види діяльності, які є ресурсними для них, записують та обговорюють.

<b>Справи вдома</b>	<b>Справи на вулиці, поза домом</b>	<b>Справи з іншими</b>	<b>Справи з відновлення</b>
Читати	Гуляти з собакою	Розмовляти з другом, сусідом	Прибирати в парку
Робити гімнастику, масаж	Бігати	Говорити з колегами	Доглядати за дітьми та людьми похилого віку
Займатися рукоділлям	Гуляти в парку	Грати в настільні ігри	Відремонтувати дитячий майданчик
Слухати музику	Доглядати за рослинами	Ходити в сауну	Допомагати волонтерам
Приймати ванну	Плавати	Ходити в магазин	Прибирати вдома
Малювати	Сходити в перукарню	Сходити в гості	Прибирати робоче місце
Дивитися фільми	Кататися на велосипеді	Запросити гостей	Допомогти постраждалим та переміщеним особам

### **Вправа «Аутогенне тренування» (30 хвилин)**

*Інструкція:* Займіть зручну позу для розслаблення м'язів тіла, руки вільно лежать вздовж тіла. Одяг повинен бути вільним, ви можете поворушити будь-якою частиною тіла. Краще закрити очі, але не засипати. Зараз я буду повільно повторювати формули самонавіювання.

Рука відчувається важкою. Тепло розпливається у правій руці, надаючи відчуття затишку та спокою. Серце б'ється рівно, без поспішання, і повільне дихання віддзеркалює цю спокійну ритміку. Тепло випромінюється з сонячного сплетіння, даруючи приємний теплий промінь. Лоб освіжається приємним відчуттям прохолоди, зміцнюючи цей стан спокою та релаксації.

У результаті багаторазового виконання цієї вправи ви повинні навчитися: повністю розслабляти м'язи всього тіла; сидіти або лежати абсолютно нерухомо протягом 10–15 хвилин, не відчуваючи при цьому дискомфорту.

#### **4. Зворотній зв'язок (15 хвилин)**

Обговорення заняття. Що нового, важливого дізналися для себе? Що корисного було для вас? Що не сподобалося? Чого не вистачило?

### **Психокорекційне заняття № 3**

Мета: вивчення методів самопідтримки; вивчення теоретичної бази щодо типові стрес реакції, дізнання про особисті стрес реакції; покращення самопочуття та настрою.

Обладнання: спокійна релаксаційна музика, папір, олівці, ручки.

Тривалість заняття: 2 години

Учасники корекційного заняття: студенти військової кафедри

Вік: 20–30 років.

#### **ХІД ЗАНЯТТЯ:**

##### **1. Привітання (2 хвилини)**

Вітаю! Сьогодні наше заняття буде фокусуватися на важливих принципах стрес-менеджменту. Ми дізнаємось про різні типові стресові реакції, які можуть виникати у нас. Ми також вивчатимемо методи самопідтримки та шляхи виходу із стресу. Головна мета – це зрозуміти себе краще та знаходити способи покращення власного самопочуття. Оскільки на занятті не буде лекцій, перейдемо одразу до практики.



## **2. Основна частина**

### **Міні лекція: «Захисні механізми психіки» (15 хвилин)**

Концепцію «захисних механізмів» вперше висунув Зигмунд Фрейд, і ця ідея отримала подальший розвиток у працях його дочки Анни Фрейд, зокрема, в книзі «Его і захисний механізм». Оскільки захист і захисні механізми часто оцінюються як негативні, і їх намірено заперечують, ми розглядатимемо їх у захисному значенні (англійська аббревіатура PDM). Варто відзначити, що PDM можуть мати як позитивний, так і негативний вплив, вони можуть зберігати здоров'я або спричиняти хвороби, зробити людину щасливою або нещасливою.

Постійна наявність захисту та захисних механізмів створює обмеження і сприяє замкненості та відчуттю ізоляції. Але якщо їх немає зовсім, людина ризикує стати вразливою перед усім і всіма. Для мене не є корисним жити у стані постійної готовності. Однак також не є вигідним відгороджуватись від усього, утворюючи щільну бар'єрну стіну.

Термін «механізм» вживається через те, що захист і адаптація зазвичай виникають механічно й автоматично, що робить їх несвідомими. Ці механізми часто формуються в дитинстві й потім залишаються активними. Оскільки це переважно несвідомі процеси, я практично не усвідомлюю більшість своїх PDM. Розпізнати їх і визначити, чи можна їх руйнувати, вимагає значного часу й підтримки терапевта. Окрім несвідомих PDM, є й свідомі або частково свідомі, але вони також стають автоматичними. Це сталий звичай, який може проявлятися без свідомих рішень чи навіть без думок про них.

### **Зворотній мозковий штурм (15 хвилин)**

*Інструкція:* попросіть студентів не лише розглянути та обговорити захисні механізми психіки, але й думати про можливі наслідки використання цих механізмів у власному житті. Це може сприяти кращому розумінню та усвідомленню ефектів захисних механізмів.

### **Вправа «Я і мій страх» (15 хвилин)**

Будь ласка, коротко опишіть:

1. Що викликає у вас найбільший страх, огиду, сердитість або вважається вами забороненим?

2. Які ваші головні бажання, чиєсь специфічні бажання вам особливо важливі?

3. У яких ситуаціях ви прагнете адаптуватися та коли ви сумніваєтеся, чи варто йти на компроміс?

**Вправа: «Я і мої крайнощі» (15 хвилин)**

Запишіть, будь ласка, відповіді коротко на наступні запитання:

1. Які крайнощі я відчуваю саме односторонньо?
2. Які протилежні крайнощі я можу додати, але які недосяжні для мене?
3. Яке положення я утримую

**Метод 6-5-3 (15 хвилин)**

Після закінчення міні-лекцій та вправ «Я і мій страх» та «Я і мої крайнощі», попросіть студентів записати три нові стратегії або підходи, які вони хочуть спробувати для покращення свого самопочуття та управління стресом.

**Міні-лекція: «Види PDM» (15 хвилин)**

Розглянемо основні види PDM:

**Раціоналізація:** Я шукаю логічні обґрунтування, які, однак, віддаляються від суті справи. Наприклад, схоже на байку, коли лисиця, не дістаючи виноград, вирішує, що він все ж надто кислий.

**Заперечення:** Я стримую свої внутрішні почуття, такі як невиконані бажання або сильні страхи. Зовнішні події, які мене лякають, можуть бути занепокоєнням, від якого я відвертаюся.

**Проекція:** Я переносу свої неприємні риси на інших, приписуючи їм бажання та тривоги, що насправді характерні для мене. Я спостерігаю це в інших, але не помічаю у собі.

**Ізоляція:** Я розриваю зв'язок між подіями і почуттями. Я можу описати подію, але не відчуваю пов'язаних почуттів, зокрема, відділяючись від своїх страхів чи інших емоцій.

**Регресія:** У випадку, коли ситуація здається надто складною, я можу реагувати не згідно зі своїм віком, повертаючись до поведінки, характерної для ранніших етапів життя.

**Реактивне винекнення:** Механізм захисту, коли людина виявляє дії, протилежні її справжнім почуттям. Ця захисна реакція невідомо перетворює один психічний стан на інший, наприклад, замінюючи ненависть на кохання і навпаки.

**Сублімація:** Несвідоме перенесення негативної психічної енергії на корисну соціальну діяльність. Це проявляється у тому, що людина, яка переживає невротичний конфлікт, використовує заміщення внутрішньої тривожності через заняття іншими справами, такими як творчість, фізична праця чи прибирання квартири.

#### **Вправа: «Я та PDM» (15 хвилин)**

Будь ласка, знайдіть реальні приклади п'яти захисних механізмів (PDM), працюючи особисто або у невеликій групі, й задайте собі два питання:

1. Які захисні механізми я можу чи міг помітити у поведінці інших людей?
2. Які захисні механізми я можу чи міг помітити у своєму власному ставленні до ситуацій?

#### **Міні-лекція: Фізичні PDM (10 хвилин)**

Ось різноманітні фізичні прояви, які можуть також вказувати на захисні механізми під час участі у співбесіді:

- Мої очі рухаються постійно, а я слухаю дещо від нечіткого «напівслуху».
- Починаю рухатися, несучи неспокійність жестами рук і ніг.
- Відхиляюся назад та потім вперед виразно.
- Неочікувано прямуюсь або розслабляюся на стільці.
- Складаю руки на грудях.
- Ложу руки в кишені (і стискаю кулаки).
- Становлюсь напруженим і несвійським.

- Неочікувано змінюю манеру мови (говорю швидше чи повільніше, голосніше чи тихіше, менше чітко...).
- Відчуваю втому, голод або спрагу, починаю позіхати...

**Вправа: «Я та мій фізичній патерн» (15 хвилин)**

*Інструкція:* потрібно відповідати на питання та обговорити з групою.

Коли ви помічали такі фізичні реакції у собі чи в інших людях? Чи могли ці патерни бути пов'язані з захисними механізмами?

*Порада для студентів:* спостерігайте за своєю фізичною позою – помічайте все, що ваше тіло робить автоматично! Після цього спробуйте з'ясувати, що ви можете вивчити з цього та чи існує щось, що ви змогли б змінити. Якщо це можливо, обговоріть свої спостереження зі своєю тренінговою групою.

**4. Зворотній зв'язок (15 хвилин)**

Обговорення заняття. Що нового, важливого дізналися для себе? Що корисного було для вас? Що не сподобалося? Чого не вистачило?

**Психокорекційне заняття № 4**

Мета: навчити студентів спеціальним фізичним вправам, які будуть корисними для зняття напруги, стресу, та покращенню здоров'я.

Обладнання: спокійна релаксаційна музика, папір, олівці, ручки.

Тривалість заняття: 2 години

Учасники корекційного заняття: студенти військової кафедри

Вік: 20–30 років.

**ХІД ЗАНЯТТЯ:**

**1. Привітання (2 хвилини)**

Вітаю! Сьогодні наше заняття стосується виконання фізичних вправ. Ці вправи будуть дуже корисними, якщо виконувати їх систематично, наприклад, після сну, чи до нього, під час стресу чи сильних емоцій. Виконання цих

фізичних вправ зміцнить не тільки ваше здоров'є, але і повпливає на розвиток вашого резилієнсу. Робота з тілом, можливість бачити сигнали тіла, дає можливість до глибшого розуміння себе, та здатності відновлюватись не тільки психологічно, а й фізично. Якщо ви відчуєте, що втомилися, вправи ми будемо конспектувати.

## **2. Основна частина**

### **Вправа: «з'єднуюсь з самим собою» (15 хвилин)**

*Інструкція:* повільним, спокійним голосом читається групі:

Під час вправи я з'єднуюся зі своїм тілом, рухаючись у колу. Повільно кружляючи, спробовав відчути свої внутрішні переживання: переконався, що маю достатньо місця і чудовий контакт з підлогою.

Піднімаюся на п'ятах та обертаюся на пальцях, потім на подушечках...

Захоплюю коліна руками та починаю робити обертальні рухи ними у обох напрямках, поступово зменшуючи кількість обертів...

Встаю і роблю обертальні рухи тазом і животом в обох напрямках... коло стає меншим, формуючи спіраль...

Повертаю праве плече всередину по спіралі... потім аналогічно з лівим плечем...

Обертаю голову... спочатку проводжу невеликі круги... потім роблю їх все більшими... і, нарешті, меншими, ледь помітними колами.

### **Вправа: «Контакт з поверхньою» (15 хвилин)**

*Інструкція:* повільним, спокійним голосом читається групі:

Я сиджу або стою, усвідомлюючи контакт з поверхнею, на якій перебуваю...

Повільно обертаю голову вліво і нахиляю підборіддя до плеча, потім плавно повертаюся у початкове положення. Повторюю це в іншому напрямку, повертаючись у вихідне положення. Цю вправу виконую кілька разів...

Дозволяю голові нахилитися вліво, а потім підійматися; те ж саме роблю вправо... Повторюю цю дію стільки разів, скільки потрібно...

Повільно обертаю голову в обох напрямках, поступово зменшуючи кількість обертів, і повертаюся до початкового положення...

**Вправа: «Загальні рухи» (15 хвилин)**

*Інструкція:* повільним, спокійним голосом читається групі:

Я проводжу загальні вправи для розслаблення, стоячи.

Спочатку струшую руками, як у випадку, коли хочеш обтруситись від води... А потім відтворюю цю дію енергійно, мовляв хочу штовхнути когось...

Переходжу до бігу на місці: спочатку повільно й спокійно... Потім починаю прискорювати темп, створюючи більше шуму, і потім знову повертаюся до спокійного ритму (добре повторюю це багато разів!)...

Одночасно відводжу праву руку та праву ногу убік, часто повторюючи цей рух; а потім відтворюю те саме вліво...

Завершую ці вправи загальними рухами для розслаблення... І, якщо можливо, поєдную свої рухи з енергійним видихом або голосним виразом

**Вправа: «Просторе місце» (15 хвилин)**

*Інструкція:* повільним, спокійним голосом читається групі:

Я перебуваю в просторому приміщенні, маю розслаблені руки та ноги, особливо розслаблені долоні.

Починаю сплескувати себе від голови до кінчиків пальців ніг – доторкаючись голови, рук, тіла, ніг та ступнів, використовуючи кінчики пальців, долоні чи кулаки (при цьому руки розслаблені).

Завершую цю дію, розтираючи (або гладячи) тіло від верхівки до самого низу.

**Вправа: «Прогулянка» (15 хвилин)**

*Інструкція:* повільним, спокійним голосом читається групі:

Я прогуляюся кімнатою (якщо можливо, без взуття), і мої очі можуть бути відкритими або закритими в залежності від того, як я себе почуваю.

Мій крок спочатку повільний... потім швидший, швидший... потім знову сповільнюється...

Ходжу тихо... потім роблю трохи шуму... потім знову стаю тихіше...

Обходжу кімнату, спочатку зігнувшись, а потім вирівнюючись дуже прямо.

Мої кроки спочатку дуже напружені, а потім вся натуга розслаблюється.

Спочатку мій крок скромний, а потім він набуває гордішої постави.

Починаю ходити з відчуттям відділення, а потім – з відчуттям виклику...

Іду спочатку як журавель, а потім як качка...

Іду з піднятими вгору руками, а потім спускаю їх майже до землі.

Моє ставлення до ходьби залежить від моїх бажань зараз... Іноді я мандрую, немовби готуюсь до прогулянки... Якщо місця обмежені, деякі з цих рухів можна виконати на місці.

#### 4. Зворотній зв'язок (15 хвилин)

Обговорення заняття. Що нового, важливого дізналися для себе?

Що корисного було для вас? Що не сподобалося? Чого не вистачило?

### Психокорекційне заняття № 5

Мета: дати студентам базові знання про копінг стратегії; зняття емоційного напруження, розвиток навичок управління конфліктними ситуаціями, розвиток усвідомленості щодо власної взаємодії з оточуючими, визначення своєї ролі та її відмежовування від власної особистості.

Обладнання: спокійна релаксаційна музика, папір, олівці, фломастери, ручки.

Тривалість заняття: 2, 5 години

Учасники корекційного заняття: студенти військової кафедри

Вік: 20–30 років.

### ХІД ЗАНЯТТЯ:

#### 1. Привітання (2 хвилини)

Вітаю! Сьогодні наше заняття стосується вивчення копінг-стратегій. Ми дізнаємося про копінг поведінку, копінг дії, копінг стратегії. Поговоримо

про адаптивні копінг-стратегії та неадаптивні, та дізнаємося, якими ви особисто керуєтесь. Почнемо з теорії про класифікацію копінг-стратегій .

## **2. Основна частина**

### **Міні-лекція «Класифікація копінг-стратегій » (15 хвилин)**

Копінг–поведінка – це певна стратегія дій людини у тих ситуаціях, коли є загроза фізичному, особистісному або соціальному благополуччю. Ці стратегії можуть виявлятися у мисленні, емоціях та поведінці, допомагаючи адаптуватися успішно або менш успішно до ситуації стресу. Р. Лазарус вважає, що ця поведінка є результатом взаємодії копінг-стратегій та копінг–ресурсів.

Копінгові дії, які включають у себе почуття, думки та вчинки, часто об'єднуються у копінг-стратегії, які, у свою чергу, групуються у копінгові стилі. Наприклад, різні стратегії, що мають подібну дію, можуть бути згруповані у функціональні (спроби прямо вирішити проблему) або дисфункціональні стилі (використання неефективних стратегій).

Копінгові дії можуть бути спрямовані на вплив на навколишнє середовище (зміна ситуації), на саму себе (зміна власних почуттів) або на обидва одночасно.

Стратегії подолання стресу можна умовно поділити на ті, що спрямовані на проблему (спроби активно вирішити проблему) та ті, що спрямовані на емоції (наприклад, підтримка, самоконтроль, виявлення відповідальності).

Можна умовно розділити копінг-стратегії на дві категорії: проблемно–орієнтовані (зосереджені на розв'язанні проблеми) та емоційно–орієнтовані. Перші включають у себе конфронтацію та планування для подолання проблеми. Друга група містить стратегії, спрямовані на емоційне самопереконання, такі як дистанціювання, самоконтроль, пошук підтримки від оточуючих, взяття на себе відповідальності, уникнення впливу стресорів та переоцінка ситуації у позитивному світлі.

**Міні лекція: «адаптивні копінг-стратегії та неадаптивні» (20 хвилин)**

### **1. Адаптивні варіанти копінг–поведінки**



Когнітивні стратегії копінгу присвячені аналізу труднощів та можливих виходів з них, глибокому розумінню власної цінності та уявленню власних можливостей:

- Проблемний аналіз: «Я стараюся розібратися в ситуації, взважити всі аспекти та з'ясувати, що сталося».
- Підтримка власної цінності: «Зараз я не впорався з цими труднощами повністю, але я вірю, що зможу подолати це разом з майбутніми викликами».
- Збереження самоконтролю: «Важливо залишати контроль над ситуацією й не демонструвати свої почуття навколо».

Емоційні стратегії копінгу засновані на активному вираженні розлючення та впевненості у виході з будь-якої, навіть найважчої ситуації:

- Вираз обурення: «Мене завжди глибоко обурює несправедливість долі та я протестую».
- Оптимізм: «Я завжди впевнений, що існує вихід із будь-якої складної ситуації».

Поведінкові стратегії копінгу, де людина звертається до значущих людей, шукає підтримку в своєму соціальному оточенні або сама пропонує допомогу:

- Співпраця: «Я використовую співпрацю зі значущими людьми для подолання труднощів».
- Звернення за допомогою: «Зазвичай я шукаю підтримку від людей, які можуть мені порадити».
- Альтруїзм: «Я намагаюся допомогти іншим і таким чином забуваю про свої труднощі».

## **2. Неадаптивні варіанти копінг-поведінки**

Серед когнітивних стратегій копінгу виявлено пасивні форми, які не сприяють подоланню труднощів через відсутність впевненості у своїх

здібностях та розумових ресурсах, з прагненням уникнення або наміром недооцінити проблеми:

- Пасивне прийняття: «Я мирюся з долею та просто приймаю це, нічого не роблю».
- Переляканість: «Я втрачаюся в незнанні, немає впевненості в рішеннях, іноді здається, що немає виходу».
- Відмова від усвідомлення: «Справа не варта уваги, усе буде добре, це не так важливо».
- Відкидання: «Проблеми, які зараз, відкладаю на потім, немає часу на це зараз».

Емоційні стратегії копінгу характеризуються пригніченим станом, відчуттям безнадійності, пасивністю та прагненням переносити вину на себе чи інших:

- Пригнічення емоцій: «Я приховую свої емоції в собі».
- Безнадійність: «У мене відчуття втрати надії на виправлення ситуації».
- Винуватість: «Я відчуваю себе провинним, отримуючи покарання».

Поведінкові стратегії копінгу, що відсторонюють від вирішення проблем, призводять до ізоляції та уникають дій:

- Активне уникнення: «Спрямовую свою увагу на щось інше, не хочу думати про проблему».
- Уникнення: «Я ізолююся, залишаюся сам на сам з собою».

Серед когнітивних стратегій копінгу виділяються методи, спрямовані на прийняття нового погляду:

- Контекстуалізація: «Я ставлю свою ситуацію поряд з тими, що стикаються з важливішими проблемами, це допомагає мені оцінити обстановку».
- Духовність: «Я довіряю цій ситуації волі Вищого».

Емоційні стратегії копіngu спрямовані або на розслаблення, або на передачу відповідальності за вирішення проблем іншим особам:

- Вивід емоцій: «Я відпускаю емоції через вираз».
- Пасивна співпраця: «Я покладаюся на тих, хто може мені допомогти у вирішенні проблем».

Поведінкові стратегії копіngu, що полягають у тимчасовому відході від проблеми:

- Відволікання: «Я занурююся в улюблену справу, щоб відволіктися від проблем».
- Компенсація: «Для того, щоб подолати труднощі, я звертаюся до розваг чи приємностей (наприклад, поїздки, курси мови тощо)».
- Конструктивна активність: «Для того, щоб подолати труднощі, я віддався реалізації давньої мрії, наприклад, поїхав у подорож, зареєструвався на курси іноземних мов і так далі».

### **Вправа «Реакції на стрес» (35 хвилин)**

Робота в міні–групах.

*Інструкція:* Згадайте стресову ситуацію, яку переживали ваші знайомі чи друзі; обговоріть можливі реакції на неї в міні–групі з 4–5 учасників, складіть спільний список реакцій на стрес для всієї групи.

Загальне обговорення в групі. Під час обговорення треба співвіднести напрацювання груп із відомою класифікацією стресових реакцій «бити, завмерти, бігти». Основна ідея: реакції на стрес універсальні, і тому – нормальні.

### **Практикум «Основні техніки опанування стресу» (5 хвилин)**

- зосередження на заземленні, увага на контактні ніг із землею (підлогою), тіла з поверхнею стільця тощо;
- фокусування на центріванні, відчуття центру тіла;
- глибоке дихання; вдихи за певним рахунком тощо;

- розслаблення, практика уважності;
- дозволити тілу знайти дії або позиції, які можуть принести полегшення (встати, сісти, лягти, пройтися, помахати руками, покричати, рухати щось, покидати, пом'яти тощо).

### **Вправа «Техніка невразливості» (10 хвилин)**

1. Розгляньте вашу роль. Чітко визначте «сценарій» своєї ролі та основні її аспекти.

2. Подивіться на вашу роль збоку. Уявіть, що ви не тотожні вашій ролі. «Моя роль, схожа на одяг, який я надягаю або знімаю, щоб займатися своєю роботою. Вся брудота залишається на цьому одязі і не стосується мене»; «Людина звертається не до мене, а до певної посади або ролі», і так далі.

3. Слідкуйте за різницею між особистістю та вашою роллю під час спілкування.

4. Детально проаналізуйте всі випадки емоційного залучення, виділяючи моменти, коли ви злиті з вашою особистістю та роллю.

### **Вправа: «Сьогодні я впевнений, агресивний чи невпевнений?» (35 хвилин)**

*Інструкція:* студентам будуть надані приклади ситуацій. Їм потрібно відповісти трьома різними способами (впевнена відповідь, невпевнена, агресивна).

1. Ви стрімко поспішаєте, а ваш друг намагається почати розмову. Щоб позбутися нього, ви кажете: ...

2. Ви замовили біфштекс із кров'ю, але його подали пересмаженим. Ви звертаєтесь до офіціанта й кажете: ...

3. За ремонт автомобіля ви отримали рахунок, що перевищує попередню суму на 25%. Ви звертаєтесь до майстра і кажете: ...

4. Ви помічаєте погляд привабливої особи протилежної статі, і відчуваєте, що зацікавили її. Підходячи до неї, ви кажете: ...

5. Собака вашого сусіда використовує ваш газон як відхоже місце. Ви звертаєтесь до сусіда і кажете: ...

6. Ваш сусід по кімнаті в гуртожитку вас поставив у незручне становище, запрошуючи незнайомця без вашого дозволу. Ви кажете йому: ...

7. У кінотеатрі за вашою спиною хтось голосно розмовляє. Ви обертаєтеся і говорите: ...

8. Вам запропонували місце в ресторані, яке вам не подобається. Ви звертаєтеся до адміністратора і кажете: ...

9. Ваш знайомий часто вас запрошує куди–небудь, але вам це не дуже цікаво. Ви кажете: ...

10. Ваш друг просить позичити йому вашу машину, але ви сумніваєтесь у його водійських здібностях. Ви кажете йому: ...

11. Ваш друг розповідає публічно історії про вас, ставлячи вас у незручне становище, і ви відповідаєте йому: ...

**Вправа «Стосунки з людьми як ресурс подолання стресу» (40 хвилин)**

*Інструкція:* Вправу виконують у парах: перший студент («клієнт») згадує складну, стресову ситуацію зі свого досвіду і розповідає, що допомогло йому подолати та пережити її; другий студент («консультант») записує ресурси подолання (7–8 хв). Потім учасники в парах міняються ролями (7–8 хв).

Далі обговорюють у міні–групах по 4 студенти; складають спільний список ресурсів подолання та стійкості у стресі (7–8 хв). Наприкінці відбувається загальне обговорення в групі (7–8 хв).

#### **4. Зворотній зв'язок (15 хвилин)**

Обговорення заняття. Що нового, важливого дізналися для себе? Що корисного було для вас? Що не сподобалося? Чого не вистачило?

### **Психокорекційне заняття № 6**

Мета: дати початкову теоретичну базу щодо ППД, навчити студентів базовим навичкам ППД.

Обладнання: спокійна релаксаційна музика, папір, олівці, фломастери, ручки.

Тривалість заняття: 1 година

Учасники корекційного заняття: студенти військової кафедри

Вік: 20–30 років.

## **ХІД ЗАНЯТТЯ:**

### **1. Привітання (2 хвилини)**

Вітаю! Сьогодні наше заняття стосується важливості знань щодо першої психологічної допомоги. Так як ви є майбутніми військовослужбовцями, для вас особливо важливо бути обізнаними в темі ППД. У військовому колективі підтримка одне одного має важливе значення, навички першої психологічної допомоги

### **2. Основна частина**

#### **Міні-лекція «Перша психологічна допомога» (15 хвилин)**

Перша психологічна допомога (ППД) – це набір заходів загальної підтримки та практичної допомоги для тих, хто переживає страждання та потребує допомоги. ППД включає: ненав'язливу практичну допомогу і підтримку; оцінку потреб і проблем; надання допомоги у задоволенні невідкладних потреб (їжа, вода, тепло, інформація); вміння слухати, не тиснучи на людину, щоб вона розповіла; вміння заспокоїти та підтримати; надання інформаційної підтримки, зв'язок з відповідними службами та соціальними структурами; захист від подальших негараздів.

Важливо розуміти, чим не є ППД: це не допомога, яку можуть надавати лише фахівці; це не професійна консультація; це не «психологічний дебрифінг», тобто не обов'язкове докладне обговорення подій, що спричинили дистрес. Це не намагання змусити постраждалого розповісти про те, що з ним сталося та проаналізувати ситуацію. ППД – це вміння слухати людину, не змушуючи її розкривати свої почуття та реакції на події.

Перша психологічна допомога (ППД) – це підтримка для тих, хто переживає стрес через тяжкі події. Вона надається як дорослим, так і дітям, але важливо зрозуміти, що не всі, хто пережив кризу, зацікавлені в цій допомозі. ППД не слід нав'язувати, але варто бути поруч та готовим надати підтримку тим, хто її шукає.

Іноді у людей може бути потреба в більш серйозній допомозі, ніж просто ППД. Тоді потрібно звернутися до фахівців – медиків, органів місцевої влади, рятувальників або інших лідерів.

Люди, які потребують негайної допомоги:

- з важкими травмами, що загрожують життю;
- у такому стані, коли вони не можуть самотійно дбати про себе та своїх дітей;
- які можуть стати небезпечними для себе або інших.

ППД може бути надана в будь-якому безпечному місці – в центрах допомоги, в таборах біженців, у школах чи роздачах продуктів харчування. Найкраще говорити з людиною один на один, без зовнішніх втручань, оскільки це важливо для збереження конфіденційності та гідності.

### **Міні-лекція: «Три основні принципи ППД» (30 хвилин)**

Три основні принципи надання Першої Психологічної Допомоги – спостерігати, слухати та спрямовувати. Ці принципи допоможуть вам правильно оцінити кризову ситуацію та забезпечити свою безпеку на місці події, знайти підхід до постраждалих, зрозуміти, що їм необхідно, та направити їх туди, де вони зможуть отримати практичну допомогу та інформацію.

**СПОСТЕРІГАЙ.** У кризовій ситуації умови можуть швидко змінюватись. Ситуація дома події часто відрізняється від попередньо отриманої інформації. Таким чином, перш ніж пропонувати допомогу, важливо витратити деякий час – хоча б кілька хвилин – на те, щоби оцінити обстановку.

- **Перевірте умови безпеки.** Якщо ви опинилися в кризовій ситуації раптово, не маючи часу на підготовку, можна просто озирнутися довкола. Ці кілька хвилин дозволять вам зберегти спокій, не наражати себе на небезпеку і думати, перш ніж діяти. Якщо Ви не впевнені, що знаходитися в осередку кризи безпечно, залишайтеся за її межами і постарайтеся домогтися допомоги тим, хто її потребує.

- **Перевірте, чи є люди, які потребують екстреної медичної допомоги чи особливої турботі та захисті.** Пам'ятайте, Ви можете надати першу допомогу тільки в тому випадку, якщо ви пройшли спеціальний курс навчання. Намагайтеся домогтися допомоги тим людям, які потребують особливої допомоги (діти, люди похилого віку, люди з інвалідністю тощо). або перенаправте їх у пункти надання допомоги.

- **Перевірте, чи є люди у стані стресу.** Проаналізуйте, чи є на місці люди, які переживають гострі реакції на стрес – агресивні, виглядають пригніченими, не в змозі пересуватися або перебувають у шоці – кому потрібна ППП і як їм допомогти. У такій допомозі можуть потребувати не тільки постраждалі, а й супроводжуючі особи, які фізично (можливо, на перший погляд) не постраждали, а також свідки події, наприклад, випадкові перехожі. Не залишайте людей з важкими стресовими реакціями наодинці, наведіть ППП, будьте поруч до тих пір, поки їх стан не покращиться або поки Ви не зможете заручитися допомогою фахівців. Більшість людей згодом успішно відновлюються, особливо якщо зможуть задовольнити свої базові потреби та отримати своєчасну першу психологічну допомогу та підтримку оточуючих.

**СЛУХАЙ.** Дуже важливо, як ви спілкуєтеся з людиною, яка перебуває у стані стресу. Люди, які пережили кризову подію, можуть перебувати у пригніченому стані, відчувати тривогу або сум'яття. Дехто звинувачує себе в тому, що трапилося. Зберігаючи спокій і виявляючи розуміння, ви допомагаєте постраждалим відчувати себе в безпеці, відчувати, що їх захищають, розуміють, поважають і дбають про них належним чином. Люди, які пережили стресову ситуацію, можливо, захочуть розповісти вам, що з ними сталося. Однак



важливо не примушувати людей розповідати про пережите. При цьому для них може бути важливо, щоб ви залишалися поруч, хай і мовчки. Скажіть, що будете поблизу, на випадок якщо буде потрібна допомога чи підтримка, запропонуйте практичну допомогу, наприклад, їжу або склянку води.

- Встановіть контакт. Уявіть собі – скажіть, хто ви і які функції виконуєте. Скажіть, що ви тут, щоб допомогти або, що допомога скоро прибуде, що ви про це подбали.

- Переконайтеся, що людина почувається у безпеці. Розмову краще проводити у безпечному місці ізольовані.

- Поінформуйте про конфіденційність.

- Запитайте, чим допомогти. Хоча деякі потреби можуть бути очевидними, наприклад, в одязі, проте завжди запитуйте у постраждалих, що їм потрібно і які у них проблеми.

- Запитайте людину, чи хоче вона поговорити про те, що їй довелося пережити, про її побоювання та почуттях. Уважно вислухайте його, постарайтеся заспокоїти його, сказавши, що його реакції нормальні і переконайтеся, що він не буде на самоті. Якщо він не хоче говорити, просто залишайтеся поряд.

- Запитайте, чи є хтось, хто може подбати про нього чи хтось, з ким можна поговорити вдома.

Активне слухання це щось більше, ніж просто увага до того, що йдеться. Слухати уважно означає зосередитись на тому, хто говорить, на тому, як каже, усвідомлювати і добре розуміти, про що каже. Пам'ятайте, що ви знаходитесь там для того, щоб слухати, тому важливо також продемонструвати, що ви слухаєте. Для цього потрібно реагувати як невербально – демонструвати увагу кивком голови, уважним поглядом і т.д., так і вербально – робити короткі зауваження «зрозуміло», «правильно», «продовжуйте, будь ласка». Використання тих самих виразів іслів, які вживає ваш співрозмовник свідчить про те, що ви розумієте його і стежите за перебігом його думки.

Прийоми активного слухання:

- Слухати уважно, підтверджуючи свій інтерес вербально та невербально. Важливо показати,

що ви уважно слухаєте співрозмовника, розумієте, що він говорить, і емоційно реагуєте те що, що він говорить. Це можна продемонструвати кивками, короткими вигуками («так, так», «я розумію», «ага») та повторенням чи підтвердженням того, що сказала людина. Однак, не переривайте, щоб виправити помилки чи щось наголосити.

Дайте можливість людині розповісти, у зручному для неї темпі, про те, що сталося. Не поспішайте людину з відповіддю, дайте час обмірковувати. Мовчання – не є негативним ознакою. Можливість трохи помовчати дасть людині перепочинок і може підштовхнути його до розмови з вами, якщо він того забажає.

- Зосередьтеся на розмові. З'ясуйте, як людина виявилася в даній ситуації, зверніть увагу на те, як людина характеризує цю ситуацію, проблеми, з якими вона зіткнулася, наскільки вони важливі йому. Оцініть соціальні зв'язки, хто може підтримати його, кому він довіряє.

- Заохочуйте співрозмовника фразами «Те, що Ви кажете дуже важливо...», «Хотілося б дізнатися про це більше», «Чим більше ви мені розповідаєте, тим краще я вас розумію», «Я хотів би почути що-небудь», «Наскільки я Вас зрозумів...», «Ви вважаєте, що...», «Вас цікавить...», «Для вас найважливіше...», «Виходячи з того, що Ви сказали...», «Це дуже цікаво, неглибоко Ви уточнити...»

- Запитуйте та пояснюйте. Якщо ви не впевнені, що правильно зрозуміли відповідь або про що говорить ваш співрозмовник, тактовно перепитайте чи перефразуйте питання. Віддавайте перевагу розгорнутим питанням, що дозволить отримати більше інформації – «Не могли б ви розповісти докладніше про...?», та спеціальні питання для уточнення – Як?, Де? і т. д. При постановці питань використовуйте ті ж слова, що і ваш співрозмовник. Ставте питання по одному, не поспішайте і не намагайтеся робити висновки за свого співрозмовника.

- Спостерігайте за виразом обличчя, рухом рук і тіла, але робіть це так, щоб людина не відчувала незручності, дискомфорту через те, що за нею уважно спостерігають.

**НАПРАВЛЯЙ.** Хоча кожна кризова ситуація унікальна, люди, які пережили подію, що травмують, нерідко почувуються незахищеними, відрізаними від миру чи безпорадними. Їхнє повсякденне життя руйнується, вони більше не отримують звичної підтримки або раптово опиняються у стресових умовах. Направити людей туди, де їм нададуть практичну допомогу, одна з основних цілей ППП. Пам'ятайте, що ППП – найчастіше одноразове втручання, і ви можете бути поруч з постраждалими лише короткий час. Для подальшого відновлення вони повинні застосувати власне вміння справлятися з життєвою ситуацією. Допоможіть людям надати допомогу самим собі та відновити контроль над ситуацією. Постраждалі часто потребують переліченого нижче:

- Базові потреби, такі як житло, їжа, вода та санітарні вигоди. Одразу ж після кризової події постарайтеся допомогти постраждалим задовольнити їх першочергові потреби, такі як їжа, вода, дах та санітарні вигоди, дізнайтеся, що конкретно необхідно: медична допомога, одяг або пристрої для годування немовлят (соски, пляшечки), медична допомога у разі травм або при хронічних захворюваннях. Людей, перебувають у стані стресу, переповнюють тривога та страх. Допоможіть їм проаналізувати свої насущні потреби, визначити найперші і задовольнити їх. Наприклад, попросіть людину подумати про те, що їй потрібно прямо зараз, а що можна відкласти на потім. Можливість вирішити хоча б частину питань дає людині почуття контролю над ситуацією та зміцнює її здатність упоратися із ситуацією.

- Ясна та достовірна інформація про подію та доступні служби допомоги. Надайте інформацію про подію, де і як отримати конкретну допомогу. Люди, які пережили кризову ситуацію хочуть отримати точну інформацію: а) про те, що трапилося; б) про своїх близьких чи інших

постраждалих; в) про свою безпеку; г) про свої права; д) про те, як можна отримати допомогу та найнеобхідніше.

### **Групова дискусія (15 хвилин)**

*Інструкція:* поділіть студентів на групи та запропонуйте їм моделювати різні кризові ситуації. Кожна група може створити сценарій кризової ситуації та обговорити, які конкретні навички ППД вони застосували б у таких умовах.

### **Міні-лекція: «Як стабілізувати людину у стані дистресу?» (10 хвилин)**

Поважайте потребу людини в особистому просторі та часі для самостійності.

- Проспектуйте, що ви доступні через деякий час, але готові допомогти, якщо це буде необхідно.
- Будьте присутні, але спокійні. Утримуйте розмову на мінімум, щоб не збільшувати напругу. Просто бути поруч, виконуючи свої справи.
- Надавайте об'єктивну інформацію про оточуючу ситуацію, будьте чесними, визнаючи свої знання та незнання: «Я не знаю, але намагатимусь з'ясувати.»
- Підтримуйте своїм поглядом, що уважно слухаєте (можливо, махаючи головою або відповідаючи коротко, щоб підтримати співрозмовника).
- Висловлюйте співчуття, коли люди поділяються своїми почуттями та досвідом втрати («Це дуже важко, я розумію ваші почуття»).
- Визнавайте зусилля, які людина вклала для виходу з важкого становища.

### **Вправа «Відгук на ситуацію» (15 хвилин)**

*Інструкція:* попросіть учасників записати, які конкретні навички ППД вони застосували та які можливі альтернативні стратегії можна було б використати.

**Вправа: «Базові навички ППД» (35 хвилин)**

Моделювання ситуацій та програвання дій з ППД

Ситуація 1. У місті, де був обстріл, біля зруйнованої будівлі стоїть жінка, яка розповідає, що вона вийшла на обідню перерву першою зі свого колективу, а потім був вибух, вона не знає, де її колеги; налякана.

Ситуація 2. Після ДТП на дорозі лежить чоловік, якого збила машина. Поруч перебувають його дружина (у панічному стані), донька. Хтось із присутніх уже викликав швидку допомогу.