

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

Кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»

В. о. завідувача кафедри психології

\_\_\_\_\_ В. В. Шевченко

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2024 року

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему:

## ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПУБЛІЧНИХ СЛУЖБОВЦІВ

Керівник:

кандидат історичних наук, доцент  
**ФЕСЕНКО Артур Михайлович,**

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

кандидат психологічних наук, доцент  
кафедри теорії й методики виховання,  
психології та інклюзивної освіти КВНЗ  
«Херсонська академія неперервної освіти»  
**СЛОБОДЕНЮК Лідія Іванівна**

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала:

студентка VI курсу групи 666 Мз  
**ФІЛІПОВА Вікторія Дмитрівна**

(П.І.Б.)

Спеціальності: 053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП:

«Психологія»

Миколаїв – 2024 рік

“ ” 2024 року

(прізвище, ім'я, по батькові)

- (прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) не планується

## 6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

| Розділ   | Прізвище, ініціали та посада консультанта                     | Підпис         |                  |
|----------|---------------------------------------------------------------|----------------|------------------|
|          |                                                               | завдання видав | завдання прийняв |
| Вступ    | ФЕСЕНКО Артур Михайлович,<br>кандидат історичних наук, доцент |                |                  |
| Розділ 1 |                                                               |                |                  |
| Розділ 2 |                                                               |                |                  |
| Розділ 3 |                                                               |                |                  |
| Висновки |                                                               |                |                  |

7. Дата видачі завдання 02.09.2024**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи                                                                           | Строк виконання етапів проєкту (роботи) | Примітка |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------|
| 1.    | Вступ до кваліфікаційної роботи                                                                               | вересень 2024                           |          |
| 2.    | Розділ 1. Теоретичні засади дослідження психологічної стійкості публічних службовців                          | жовтень 2024                            |          |
| 3.    | Розділ 2. Організація та проведення емпіричного дослідження психологічної стійкості публічних службовців      | жовтень 2024                            |          |
| 4.    | Розділ 3. Психологічні засоби підвищення психологічної стійкості публічних службовців в умовах воєнного стану | жовтень 2024                            |          |
| 5.    | Висновки                                                                                                      | листопад 2024                           |          |
| 6.    | Передкваліфікаційна практика                                                                                  | 02.-15.09.2024                          |          |
| 7.    | Оформлення списку використаних джерел, додатків                                                               | листопад 2024                           |          |
| 8.    | Попередній захист                                                                                             | 21.11.2024                              |          |
| 9.    | Рецензія на кваліфікаційну роботу                                                                             | 02.12.2024                              |          |
| 10.   | Захист кваліфікаційної роботи                                                                                 | 19.12.2024                              |          |

Студент

(підпис)

**Вікторія ФІЛІПОВА**

(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

**Артур ФЕСЕНКО**

(прізвище та ініціали)

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП .....                                                                                                                       | 5  |
| РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ<br>СТІЙКОСТІ ПУБЛІЧНИХ СЛУЖБОВЦІВ .....                                      | 9  |
| 1.1. Теоретичний аналіз проблеми психологічної стійкості в сучасних<br>психологічних дослідженнях .....                           | 9  |
| 1.2. Сутність психологічної стійкості як психологічної категорії: структура,<br>функції, механізми, чинники .....                 | 20 |
| 1.3. Особливості психологічної стійкості публічних службовців .....                                                               | 28 |
| Висновки до першого розділу.....                                                                                                  | 38 |
| РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ<br>ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПУБЛІЧНИХ СЛУЖБОВЦІВ .....                  | 39 |
| 2.1. Аналіз діагностичних підходів та обґрунтування методики дослідження ..                                                       | 39 |
| 2.2. Вибірка, організація та результати дослідження .....                                                                         | 51 |
| Висновки до другого розділу .....                                                                                                 | 60 |
| РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ<br>СТІЙКОСТІ ПУБЛІЧНИХ СЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ                   | 62 |
| 3.1. Тренінгові технології як інструмент підвищення психологічної стійкості<br>публічних службовців в умовах воєнного стану ..... | 62 |
| 3.2. Тренінг стійкості та психічної сили для публічних службовців Херсонської<br>області.....                                     | 71 |
| Висновки до третього розділу.....                                                                                                 | 84 |
| ВИСНОВКИ.....                                                                                                                     | 86 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....                                                                                                   | 89 |
| ДОДАТКИ .....                                                                                                                     | 96 |

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** У сучасному світі відбуваються масштабні соціальні трансформації, що поступово охоплюють різні сфери людського життя і викликають все більше викликів та проблем. Ці зміни вносять дисбаланс у багато аспектів людської діяльності, створюючи значний тиск – як інтелектуальний, так і духовний, емоційний та фізичний – що безпосередньо впливає на психологічну стійкість особистості. Особливої актуальності набуває вивчення проблеми психологічної стійкості у контексті професійної діяльності публічних службовців. Це обумовлено низкою важливих факторів, які вимагають як теоретичної уваги, так і практичного опрацювання. Серед ключових чинників виділяється складність у визначенні фізіологічної та психологічної основи значущості індивідуальних особливостей, що визначають рівень стійкості до психологічного навантаження під час виконання службових обов'язків. Високі вимоги до професійної діяльності публічних службовців зумовлюють необхідність прийняття оптимальних і водночас ефективних рішень в рамках органів державного управління. Це потребує не лише здатності оцінювати поточні обставини з урахуванням усіх важливих деталей, але й досягати високих результатів у непростих умовах суспільно-політичного життя. Додатковим важливим моментом є те, що проблема поведінки та ефективності публічних службовців у кризових чи критичних ситуаціях, особливо в умовах воєнного стану, досліджена недостатньо глибоко. Залишається невизначеність у розумінні сутності та змісту поняття «психологічна стійкість» стосовно саме їх специфічної професійної діяльності. Відсутність єдиного підходу до цієї категорії створює труднощі у виробленні системного бачення цієї якості. Також не визначено узагальнені закономірності чи принципи, які могли б систематизувати знання про психологічну стійкість публічних службовців як цілісне явище, забезпечуючи інструменти для її підтримки, розвитку та зміцнення в умовах постійно змінюваних викликів сучасності.

Варто відзначити, що проблема психологічної стійкості є одним із ключових напрямків дослідження як серед українських, так і закордонних

науковців, адже її значення важко переоцінити. Наразі переважна частина сучасних психологічних досліджень спрямована на аналіз та ідентифікацію різноманітних чинників, які безпосередньо впливають на рівень психологічної стійкості фахівців. Особливий акцент робиться на тих, хто працює за умов підвищеного рівня ризику або постійно взаємодіє з іншими людьми в професійному середовищі. Останнім часом наукова увага значно змістилася в напрямку розгляду психологічної стійкості як однієї з базових і невід’ємних компетенцій працівників. У цьому контексті також досліджується спектр особистісних характеристик, які дозволяють ефективніше протистояти впливам стресогенних факторів, що виникають на публічній службі та під час виконання професійних обов’язків у громадському секторі. Серед вітчизняних науковців дослідженню питання психологічної стійкості присвятили свої праці О. Бойко, С. Богданов, Н. Гусак, Л. Коробка, А. Максименко, Т. Титаренко, В. Чернобровкіна, О. Хамініч та ін. Значний вклад у дослідження питання психологічної стійкості зробили такі іноземні автори як Дж. Блендер, Дж. Блок, С. Ваут, Е. Вернер, Н. Гармезі, М. Руттер, А. Мастен, Д. Чіккетті, В. Мосс, С. Лутар, М. Саркар, М. Тугаде, Д. Чіккетті, Д. Флетчер, В. Фредріксон, та ін. Утім, не зважаючи на вагомий науковий доробок вітчизняних і зарубіжних вчених, питання розвитку психологічної стійкості публічних службовців залишається не до кінця розкритим, що і зумовило *актуальність* теми нашого дослідження.

Виходячи з вищесказаного, *метою* нашого дослідження є теоретико-емпіричне вивчення особистісних детермінант психологічної стійкості публічних службовців в умовах воєнного стану.

Поставлена мета вимагає розв’язання наступних *завдань дослідження*:

- здійснити теоретичний аналіз питання психологічної стійкості в сучасних психологічних дослідженнях;
- розкрити особливості психологічної стійкості публічних службовців;
- проаналізувати діагностичні підходи та обґрунтувати методику дослідження;

- визначити психологічні засоби підвищення психологічної стійкості публічних службовців в умовах воєнного стану.

*Об'єктом дослідження* є психологічна стійкість як динамічна інтегративна властивість особистості.

*Предмет дослідження* – особистісні детермінанти психологічної стійкості публічних службовців.

**Гіпотеза дослідження** передбачає, що існує безпосередній та стійкий взаємозв'язок між рівнем стресу, якого зазнають публічні службовці, і ризиком розвитку у них психічних розладів, таких як депресія та тривожні стани. Виявлення та аналіз цього зв'язку можуть мати вагоме практичне значення, оскільки їх результати здатні стати основою для створення та впровадження більш ефективних стратегій і програм, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості публічних службовців.

**Теоретичне значення** дослідження особистісних чинників, що визначають психологічну стійкість публічних службовців, сприятиме суттєвому розширенню наукової бази, пов'язаної з вивченням цього поняття. Це дозволить не лише поглибити розуміння його природи, але й забезпечить чітке бачення перспективних напрямків для подальших наукових розвідок у даній галузі, що є важливим для розвитку як теорії, так і практики.

**Практичне значення** проведеного дослідження полягає у тому, що отримані результати можуть успішно застосовуватись у практиці професійної діяльності психологів, які надають допомогу публічним службовцям. Ця категорія працівників нерідко стикається із широким спектром запитів під час виконання своїх обов'язків. Запити такого роду мають значну варіативність: від проблем, пов'язаних із психосоматичними розладами, аж до специфічних екзистенційних переживань, які виникають у контексті екстремальних обставин. Особливо актуальними ці переживання стають у ситуаціях, що провокуються введенням воєнного стану, коли емоційне та психологічне навантаження на публічних службовців значно зростає і потребує кваліфікованого підходу до їхньої підтримки.

**Психодіагностичний інструментарій кваліфікаційної роботи.** Для глибшого розуміння психологічної стійкості публічних службовців було застосовано низку стандартизованих психодіагностичних інструментів. Зокрема, використовувався тест на самооцінку стресостійкості особистості, спрямований на вивчення рівня здатності адаптуватися до стресових ситуацій; опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки», розроблений В. Моросановою, який дозволяє оцінити особливості саморегуляторних механізмів; а також тест Кеттела, орієнтований на аналіз особистісних рис і характеристик індивіда.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети та розв'язання визначених завдань було застосовано широкий спектр методів, що в комплексі забезпечили всебічний аналіз досліджуваного феномену. Серед цих методів виділяються теоретичні, зокрема дедуктивний підхід, який слугував основою для ґрунтовного та системного опису явища, і індуктивний підхід, що дозволив виявити закономірності, здійснити систематизацію отриманих даних та класифікацію на основі результатів емпіричного дослідження. Взаємодія зазначених методик забезпечила комплексний підхід до вирішення завдань дослідження.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження проводилося серед студентів заочної форми навчання спеціальності 281 Публічне управління та адміністрування, які на даний момент є діючими публічними службовцями.

**Апробація результатів дослідження.** Основні тези даної роботи були обговорені під час роботи І-ї Науково-практичної конференції з міжнародною участю «Сучасні стратегії сталого розвитку держави та суспільства: наукові горизонти та перспективи», м. Хмельницький, 2024 р.

**Публікації.** Основні положення дослідження висвітлено у двох наукових статтях (у співавторстві) та тезах доповіді у збірці матеріалів науково-практичної конференції.

**Структура кваліфікаційної роботи.** Дослідження складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПУБЛІЧНИХ СЛУЖБОВЦІВ

#### 1.1. Теоретичний аналіз проблеми психологічної стійкості в сучасних психологічних дослідженнях

Психологічна стійкість як важливий і багатогранний об'єкт наукового дослідження привернула увагу численних фахівців з різних галузей знань. Науковці продовжують активно вивчати це поняття через призму психології, педагогіки, медицини, біології, соціології та інших наукових дисциплін, які досліджують людину в її складності та різноманітності. Результати численних досліджень свідчать про те, що психологічна стійкість відіграє ключову роль у здатності людини зберігати відносно стабільний психофізіологічний стан навіть у контексті складних, травматичних чи екстремально стресових ситуацій. Завдяки цій властивості, люди мають можливість ефективніше адаптуватися до змінних умов, протистояти негативним впливам навколишнього середовища та поступово зміцнювати своє психічне здоров'я. Ця здатність є надзвичайно важливою для забезпечення гармонійного функціонування індивіда в умовах сучасного світу, сповненого постійних викликів і стресових чинників [1]. Однак, дотепер визначення психологічної стійкості в розумінні наукових досліджень не було уніфіковано.

Серед українських науковців та практиків відчутний інтерес до питання стресостійкості, життєстійкості, життєздатності, стійкості до травми, резильєнтності, що призводить до міксування різних підходів (Н. Атаманчук, А. Гурич, О. Джеджула, І. Каськов, В. Корольчук, Т. Кочубей, О. Кравцова, О. Лактіонов, Г. Мигаль, О. Протасенко, О. Романчук, О. Санникова, В. Татенко, Т. Титаренко, Т. Циганчук, Н. Чепелєва, М. Черпіта, Ю. Швалб та ін.). Важливо, що ці поняття використовують для позначення ресурсів подолання надзвичайних

і стресових подій, психологічних і соціальних наслідків травматичного стресу, втрати.

У процесі дослідження поняття стресостійкості, Т. Цюман, О. Нагула та З. Адамська розглядають це явище як складну психологічну характеристику особистості, яка виконує регулюючу функцію у формуванні її структури, а також значно впливає на сприйняття й переживання стресових ситуацій. Водночас вони наголошують на тому, що стресостійкість є ключовим чинником, що лежить в основі ефективної професійної діяльності та соціальної активності особистості. Ця здатність реалізується через механізми самоконтролю, саморегуляції й емоційної стійкості, а також проявляється у рівні розвитку емоційного інтелекту та компетентності у сфері емоційної взаємодії. Крім того, базуючись на аналізі наукових джерел, зазначені дослідники підкреслюють, що стресостійкість можна визначати як сукупність особистісних якостей, які дозволяють людині успішно справлятися зі значними інтелектуальними, вольовими та емоційними навантаженнями. Таке вміння особливо важливе за умов високих професійних вимог і сприяє збереженню її фізичного й психічного здоров'я. Водночас стресостійкість допомагає мінімізувати потенційно шкідливі наслідки як для самої людини, так і для її соціального оточення [2].

На основі результатів експериментальних досліджень, проведених В. Крайнюк, стійкість індивіда представлена як багатовимірна та складна якість, яка проявляє себе по-різному залежно від конкретних обставин, ситуацій та особливостей особистості. Ця якість об'єднує в собі кілька компонентів, що характеризують різні аспекти здатності людини справлятися з викликами та зберігати емоційну рівновагу. До таких компонентів належать: урівноваженість, тобто вміння контролювати рівень психоемоційного напруження, не допускаючи його до критичної межі, яка може перетворитися на руйнівний стрес; стабільність, яка характеризується підтриманням сталого та гармонійного емоційного стану незалежно від зовнішніх подразників; опірність або резистентність, що визначається здатністю людини свідомо регулювати свою поведінку і вибирати найбільш відповідні способи вирішення складних ситуацій;

а також самодостатність, яку можна трактувати як внутрішню свободу від різного роду залежностей – хімічних, біологічних чи соціальних. Усі ці характеристики разом створюють цілісний образ стійкої особистості, здатної ефективно адаптуватися до змінних умов життя і зберігати внутрішній баланс навіть у кризових моментах [3].

І. Ламаш [4] та інші дослідники до цих якостей додають стресорезистентність і фрустраційну толерантність.

Стресорезистентність являє собою здатність організму протидіяти та адаптуватися до впливу різноманітних патогенних факторів, незважаючи на їхню природу, інтенсивність чи тривалість. Ця властивість охоплює як активні, так і пасивні механізми, які спрямовані на підтримання стабільності внутрішнього середовища та збереження життєздатності в умовах впливу стресових чинників.

Фрустраційна толерантність являє собою здатність людини зберігати об'єктивне і конструктивне сприйняття складних та проблемних ситуацій. Ця здатність ґрунтується на особистісній зрілості, соціальній взаємодії та професійній компетентності, які формують її основу. Вона виступає важливою передумовою для успішної адаптації до змінних умов і сприяє повноцінній реалізації потенціалу особистості в межах вибраної сфери діяльності. Це дозволяє ефективно долати виклики, розвивати стійкість та зберігати мотивацію навіть у непростих обставинах.

Науковці визначають це як здатність адекватно оцінювати суперечливі соціальні ситуації та передбачати шляхи їх вирішення. Це також охоплює контроль над небажаними імпульсами, визначення порогових рівнів і ступеня напруги зусиль, які, у разі перевищення, можуть викликати суттєві зміни в поведінці особистості. Дослідники стверджують, що стресостійкість саме в такому контексті формується через взаємодію з довкіллям та засвоєння позитивного досвіду через його інтеріоризацію [5].

У. Михайлишин акцентує на виділенні такого різновиду стійкості, як професійна стійкість. Вона обґрунтовується тим, що людина значну частину

свого життя проводить у межах різноманітних видів діяльності, які нерідко ставлять її перед необхідністю долати труднощі та випробування. У таких обставинах важливими стають не лише здатність зберігати впевненість у власних силах і рівень особистих домагань, але й усвідомлення того, що ці якості набувають не тільки професійної ваги, а й життєвої значущості [6]. Професійну стійкість автор трактує як складне, багатогранне особистісне утворення, яке інтегрує в собі різноманітні аспекти професійної й педагогічної компетентності. Це поняття охоплює поєднання спеціалізованих знань, розвинених навичок і вмінь, а також систему цінностей, цільових орієнтирів і високо сформованих емоційно-вольових якостей. Усе це разом забезпечує людині можливість не лише ефективно виконувати обрану професійну діяльність, але й підтримувати її на високому рівні протягом значного періоду часу. При цьому зберігається працездатність, захопленість процесом і стійкий інтерес, що дозволяє уникати вигорання та залишатися відданим своїй справі.

Стресостійкість, за концепцією В. Корольчука, розглядається як інтегральна властивість особистості, яка формується в результаті динамічного трансактного процесу взаємодії індивіда зі стресовим фактором. Ця властивість об'єднує в собі кілька ключових компонентів, таких як когнітивна репрезентація ситуації, що відображає спосіб сприйняття й оцінки подій особою; об'єктивна характеристика стресогенного чинника, яка враховує реальні умови випробувань; а також вимоги до особистості, що передбачають адаптивні ресурси та здатність витримувати високі емоційні чи психологічні навантаження. Таким чином, стресостійкість виступає складною багатовимірною категорією, яка зумовлює здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу та ефективно функціонувати навіть за умов значного стресового впливу [7]. На переконання авторки, адекватне оцінювання ситуацій, а також власних можливостей і ресурсів є результатом інтенсивності реакцій, які людина демонструє, намагаючись змінити різні компоненти стресової ситуації. Ці реакції ґрунтуються на таких ключових аспектах, як мотиваційна спрямованість, вольова орієнтація та обрані копінгові стратегії. Усі ці процеси нерозривно

пов'язані з провідною функцією людини – її когнітивно-феноменологічними особливостями, що визначають здатність до стійкості під час або після подій, які спричинили травматичний стрес. Саме цей когнітивний компонент відіграє ключову роль у рівні стресостійкості, адже він опосередковує процеси сприйняття, інтерпретації та реагування на зовнішні виклики. У цьому контексті підвищення рівня стресостійкості безпосередньо обумовлене здатністю індивіда протистояти впливу стресових ситуацій. Ця здатність включає в себе широкий спектр якостей, властивостей та індивідуальних характеристик, які сприяють тому, щоб людина могла оперативно й продуктивно розробити нову поведінкову стратегію. Завдяки такій адаптації стає можливим ефективне пристосування до впливу стресового чинника, що дозволяє не лише зберігати емоційну рівновагу, але й підтримувати працездатність у складних умовах.

Ральф Емерсон та інші дослідники наголошують на тому, що розвиток стресостійкості тісно пов'язаний із здатністю людини оцінювати власні можливості та рівнем довіри до себе. Це означає, що чим більша впевненість особистості у своїх силах та здібностях, тим краще вона зможе протистояти впливу стресових факторів. Їхні дослідження надають важливий внесок у глибше розуміння природи стресостійкості, підкреслюючи її ключову роль у розвитку гармонійної та психологічно стійкої особистості. Завдяки таким висновкам стає очевидним, наскільки важливим є формування внутрішньої довіри до себе як основної складової ефективного подолання життєвих труднощів [8].

Можна припустити, що стресостійкість є важливою якістю, яка формується поступово, за рахунок систематичного та багаторазового зіткнення особистості з факторами, які викликають стресові переживання. Цей процес формування стресостійкості є багатогранним і складним, включаючи різні аспекти реагування на стресові ситуації. Зокрема, він охоплює ретельне оцінювання обставин, що провокують стрес, утримання здатності до ефективного регулювання своїх дій у різноманітних стресогенних умовах, а також осмислення і поступову інтеграцію травматичного досвіду у власний життєвий контекст.

Деякі науковці звертають увагу на те, що стресостійкість є не лише здатністю особи успішно справлятися з викликами та труднощами, але й комплексом навичок, які вона розвиває для ефективного подолання цих ситуацій. Це включає в себе такі важливі аспекти, як вміння стримувати і контролювати свої емоції, виявляти тактовність у спілкуванні і взаємодії з іншими людьми, а також здатність зберігати високий рівень самоорганізації, продуктивності та внутрішнього балансу навіть у стресових та кризових умовах. Крім того, особистість повинна бути здатною витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, які виникають у процесі виконання професійних обов'язків, при цьому максимально мінімізуючи можливість негативного впливу на своє здоров'я і добробут.

Підхід, у якому поєднуються різні аспекти психології, дозволив дослідникам розглядати стресостійкість як багатогранну властивість особистості. Це якість, яка виникає через тісну взаємодію таких компонентів психічної діяльності людини, як емоційний, вольовий, інтелектуальний та мотиваційний. Також «стресостійкість» можна визначити як здатність індивіда комплексно мобілізувати власні ресурси для досягнення поставленої мети, навіть у надзвичайно складних та насичених емоціями ситуаціях. Вона забезпечує збереження успішності і стабільності в умовах впливу провокуючих чинників, мотивуючи на раціональні дії й зосереджуючи сили для результативного виконання завдань [8].

Проведений аналіз дозволяє зробити висновок про те, що в наукових працях поняття стресу, стійкості та стресостійкості нерідко розглядаються як такі, що належать до одного синонімічного ряду. Незважаючи на їхню взаємопов'язану, хоча часом несинхронну або не зовсім рівнозначну дію, ці поняття мають значну кількість спільних і споріднених характеристик. Вони безпосередньо обумовлені впливом негативних емоційних переживань, які виникають під впливом як суб'єктивних, так і об'єктивних причин. Таким чином, ці категорії демонструють глибоке переплетення у контексті дослідження впливу несприятливих факторів на психоемоційний стан людини.

Науковці акцентують особливу увагу на тому, що психологічна стійкість відіграє ключову роль у формуванні як психічного, так і фізичного здоров'я людини. Вона виконує функцію захисного бар'єра, який оберігає особистість від ризику внутрішньої дезінтеграції, розвитку різноманітних психологічних розладів та дисгармонії. Саме завдяки цій важливій властивості формується надійний фундамент для внутрішнього спокою, душевної рівноваги та гармонії із зовнішнім світом. Психологічна стійкість є складною соціально-психологічною характеристикою особистості, яка відображає її здатність ефективно справлятися з екстраординарними та критичними обставинами, не зазнаючи при цьому істотної шкоди для свого психоемоційного стану і загального функціонування. Вона передбачає активне подолання наслідків подібних ситуацій за допомогою відповідних методів і стратегій, що сприяє вдосконаленню якостей особистості, підвищенню рівня її адаптивності та розвитку соціальної зрілості. Зрештою, даний феномен є показником адаптивного потенціалу індивіда, який дозволяє йому конструктивно долати труднощі та кризові моменти, забезпечуючи стійкість, ресурсність і здатність до прогресу навіть у складних життєвих умовах. Це демонструє не лише саму здатність справлятися з викликами, а й можливість використання пережитого досвіду для самовдосконалення і гармонійного розвитку [9].

Грунтуючись на точках зору багатьох дослідників, визначення психологічної стійкості можна поділити на три типи: визначення процесу, що відноситься до процесу психологічної стійкості, в якому індивід активно адаптується і розвивається за несприятливих і небезпечних обставин [10]; визначення компетентності, яка відноситься до здатність стійкості підтримувати здоровий і впорядкований розвиток перед різними несприятливими факторами [11]; визначення наслідковості, що стосується явища, в якому індивід може добре адаптуватися або плавно розвиватися навіть за серйозної загрози [12].

Психологічна стійкість, загалом, виступає складною системою, яка поєднує в собі як захисні, так і патогенні фактори, а також низку внутрішніх і

зовнішніх процесів, що відіграють важливу роль у забезпеченні розуміння аспектів здоров'я й хвороби, а також у формуванні шляхів до лікування та подальшого відновлення. Це явище можна розглядати як позитивну адаптацію особистості після відчуття стресової чи травматичної ситуації. Стійкість слугує своєрідним механізмом подолання психоемоційних викликів і важких життєвих обставин, демонструючи здатність людини перебудовуватися, ефективно реагувати на зміни, протистояти руйнівному впливу різноманітних стресорів та уникати глибокої внутрішньої дисфункції чи зриву. Вона охоплює не лише здатність відновлюватися після проблем, але й уміння використовувати отриманий досвід для особистісного зростання й подальшого саморозвитку у складних життєвих умовах. Вона також включає в себе здатність повернутися до попереднього рівня життя, який зазвичай називають «нормальним» або здоровим станом, після пережитих життєвих випробувань, таких як травма, несподіваний нещасний випадок, важка трагедія або серйозна хвороба. Простішими словами, психологічна стійкість означає вміння адаптуватися до складних обставин, витримувати сильний емоційний тиск і стрес, а також долати травматичні події, при цьому зберігаючи або поступово відновлюючи здатність нормально функціонувати в повсякденному житті [13].

Поряд з вищесказаним, аналіз численних психологічних досліджень дозволяє виокремити наступні визначення поняття психологічна стійкість (витривалість, резилієнтність):

- здатність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність [14];
- здатність долати труднощі;
- збереження стабільного рівня психологічної та фізичної діяльності в несприятливих ситуаціях та адаптація до несприятливих змін;
- особистісна ресурсність і переваги індивіда й групової культури (згуртована та підтримуюча команда);
- процес адаптації в умовах стресових ситуацій, екстремальних подій, травми, трагедії, загроз тощо [15].

Більшість дослідників вважають, що психологічна стійкість не є сталою характеристикою особистості, скоріш це динамічний процес і результат, який залежить від зовнішніх обставин та індивідуальних особливостей людини. Коли обставини або індивід змінюються, то може змінитися й психологічна стійкість [16].

У сучасному світі існує значна кількість теорій, які прагнуть пояснити складний феномен психологічної стійкості як здатності людини адаптуватися до стресових умов і впоратися з життєвими викликами. Одна з таких концепцій, розроблена в межах диференціальної психології, визначає психологічну стійкість як властивість, що варіюється від однієї особистості до іншої. Згідно з цією теорією, рівень стійкості людини до стресових ситуацій і непередбачуваних обставин може істотно залежати від комплексу індивідуальних особливостей, серед яких ключову роль відіграють генетична схильність, тип темпераменту, характеристики особистості, специфіка соціального оточення, а також особистий досвід і набута поведінка. Такий підхід наголошує на важливості врахування унікальних відмінностей між людьми, що відкриває перспективу для створення персоналізованих методів підтримки й розвитку психологічного здоров'я. Особливо це може бути корисним при вдосконаленні стратегій навчання ефективного подолання стресу та формування відповідних ресурсів для забезпечення емоційного благополуччя.

Теорія транзакціонізму, впроваджена та розвинена Р. Картнером і Н. Шелдоном, акцентує увагу на складному процесі взаємодії між особистістю та навколишнім середовищем, які спільно формують рівень психологічної стійкості індивіда. Згідно з цією концепцією, психологічна стійкість не є статичною чи незалежною характеристикою людини, а натомість відображає динамічний результат впливу особистісних рис, зокрема емоційних та когнітивних особливостей, у поєднанні з унікальними параметрами середовища, в якому індивід перебуває. Таким чином, ця теорія інтегрує внутрішні властивості особистості з зовнішніми контекстуальними факторами, наголошуючи на їхній взаємозалежності та водночас на визначальному значенні

цієї взаємодії у формуванні психічної витривалості та адаптивних здібностей людини.

Поряд зі сказаним, когнітивні теорії психологічної стійкості є предметом глибокого вивчення психічних процесів, які впливають на здатність людини долати стресові події та чинити опір негативним впливам зовнішнього середовища. Однією з ключових моделей у цьому контексті виступає теорія раціонального мислення, яка наголошує на вирішальній ролі усвідомлених і логічних стратегій обробки інформації в ефективному подоланні життєвих труднощів. Ця теорія підкреслює значення розвитку навичок управління власними емоціями через осмислення ситуацій без зайвих когнітивних спотворень, що сприяє формуванню більш стійкої психіки та адаптаційних механізмів.

Також, теорія психологічного захисту є важливим напрямом у психології, який зосереджується на вивченні різноманітних механізмів, що допомагають особистості зберігати психічну рівновагу у відповідь на вплив негативних або стресових зовнішніх чинників. Зокрема, аналізу піддаються такі явища, як несвідоме уникнення реалістичного сприйняття дійсності, формування помилкових або ілюзорних переконань, перенесення внутрішніх переживань на зовнішні об'єкти (відоме як проєкція), і багато інших стратегій, спрямованих на забезпечення внутрішнього спокою. Такі механізми відіграють значну роль у підтримці психічного здоров'я, хоча в окремих випадках можуть перешкоджати адекватному розумінню ситуації та вирішенню життєвих проблем.

Щодо теорія саморегуляції, то вона наголошує на ключовій здатності людини усвідомлено контролювати та спрямовувати свою поведінку і емоційний стан. Вона зосереджується на вмінні особи формулювати чіткі метаціль, розробляти детальні плани для їх досягнення, а також коригувати свої дії відповідно до актуальних обставин чи змін у зовнішньому середовищі. Цей підхід допомагає людині більш ефективно керувати власними ресурсами, адаптуватися до викликів і досягати гармонійного балансу між власними прагненнями та можливостями [17].

У межах загальної концепції стійкості, психологічна стійкість займає особливу нішу, акцентуючи увагу на психологічних аспектах здатності людини успішно справлятися із труднощами, швидко відновлювати внутрішню рівновагу та демонструвати прогрес навіть за умов зовнішнього чи внутрішнього тиску. Цей феномен нерозривно пов'язаний із функціонуванням когнітивних, емоційних та поведінкових процесів, які відіграють ключову роль у забезпеченні здатності особистості долати життєві перешкоди, підтримувати психічне благополуччя та сприяти її гармонійному й позитивному розвитку на всіх етапах життя. Психологічна стійкість являє собою багатогранну здатність, що включає вміння ефективно управляти власним емоційним станом, тобто забезпечувати емоційну регуляцію, а також наявність почуття самоефективності, що підтримує впевненість у своїх силах і здібностях. Вона також передбачає оптимістичний погляд на життя, який допомагає зберігати позитивне ставлення навіть у складних умовах, і застосування адаптивних стратегій подолання для успішного вирішення проблем та викликів. Крім того, важливим компонентом психологічної стійкості є здатність мобілізувати свої особистісні сильні сторони, а також ефективно використовувати внутрішні і зовнішні ресурси для досягнення цілей та подолання труднощів.

Таким чином, на основі викладеної інформації можна зробити висновок, що психологічна стійкість являє собою надзвичайно важливу рису особистості, яка дозволяє людині не лише ефективно долати стресові ситуації, життєві труднощі та різноманітні виклики, але й оперативно відновлювати свій емоційний і психологічний стан після переживань, зумовлених несподіваними ударами долі чи розчаруваннями. Ця здатність включає в себе усвідомлення того факту, що перешкоди та випробування є невід'ємною частиною людського існування. Водночас вона слугує одним із ключових елементів, що сприяє формуванню загального добробуту, досягненню гармонії в житті та успішній реалізації поставлених цілей.

## **1.2. Сутність психологічної стійкості як психологічної категорії: структура, функції, механізми, чинники**

Розуміння сутності психологічної стійкості є багатостороннім. Так, вона є складним інтегральним явищем, яке охоплює багатогранний взаємовплив здібностей, навичок і особистісних умінь людини, спрямованих на збереження внутрішньої гармонії та рівноваги. Психологічна стійкість допомагає підтримувати стабільність емоційних реакцій, когнітивних процесів та ефективність діяльності навіть у складних та емоційно напружених обставинах. Ця концепція зосереджена на трьох основних аспектах: по-перше, це здатність до стійкості та стабільності, яка визначає постійну готовність до самоконтролю; по-друге, урівноваженість та пропорційність реакцій, що дозволяють уникати надмірної емоційної напруги та дисбалансу; і нарешті, здатність до опірності (резистентності), що полягає у збереженні внутрішніх ресурсів і ефективному протистоянні зовнішнім викликам. Усі ці аспекти сформовані в комплексну психологічну адаптивність, яка сприяє гармонії особистості з навколишнім світом.

Численні дослідження доводять, що структура психологічної стійкості може бути представлена через:

- емоційну стійкість – важливу здатність людини, яка проявляється у вмінні ефективно контролювати власні емоції, зберігати спокій та рівновагу навіть у найбільш стресових та напружених ситуаціях. Ця якість дозволяє не лише уникати надмірної емоційної реактивності, але й діяти розважливо, приймаючи обдумані рішення, адаптуючись до змінних обставин і підтримуючи внутрішню гармонію навіть під впливом зовнішнього тиску або несприятливих умов;
- розумову стійкість – унікальну здатність людини зберігати психологічну рівновагу, ретельно аналізувати різноманітні ситуації, об'єктивно оцінювати їх розвиток, знаходити оптимальні шляхи вирішення проблем та приймати обґрунтовані рішення, враховуючи всі наявні обставини й

можливі наслідки. Це прояв внутрішньої сили, що дозволяє залишатися впевненим і ефективним навіть у найскладніших умовах, не піддаючись паніці чи невпевненості;

- соціальну стійкість – здатність людини підтримувати стабільні, гармонійні та довготривалі взаємини з оточуючими людьми, ефективно комунікувати, залучати підтримку близьких та знайомих, а також знаходити необхідну допомогу в складних чи стресових життєвих обставинах. Вона включає в себе навички побудови довіри, співчуття до інших, адаптацію до змін у соціальних зв'язках і активне участь у спільноті для створення сприятливого середовища.;
- фізичну стійкість – здатність організму та людини в цілому зберігати оптимальний рівень фізичного здоров'я, підтримувати гарне самопочуття й енергійність, що є важливим інструментом у подоланні життєвих труднощів і стресових ситуацій. Вона передбачає активну турботу про своє тіло через правильне харчування, регулярну фізичну активність, повноцінний сон та вміння адаптуватись до змін у середовищі, тим самим сприяючи зміцненню стійкості до зовнішніх та внутрішніх викликів.

Зазначені аспекти тісно взаємопов'язані та створюють загальну основу, яка сприяє формуванню і прояву психологічної стійкості особистості в найрізноманітніших життєвих обставинах. Розвиток кожного з цих ключових елементів є надзвичайно важливим, оскільки саме їхній гармонійний баланс дозволяє людині краще адаптуватися до стресових факторів і справлятися з викликами, що виникають. У результаті постійної роботи над вдосконаленням цих компонентів можна значно укріпити свою психологічну стійкість, підвищити здатність до внутрішньої рівноваги і забезпечити умови для позитивного особистісного зростання навіть у складних та непередбачуваних ситуаціях.

При цьому ми маємо розуміти, що психологічна стійкість не є постійною чи незмінною характеристикою особистості; це риса, яку можна цілеспрямовано розвивати та вдосконалювати протягом усього життя. Її формування та

зміцнення залежать від двох важливих складових: індивідуальних зусиль, спрямованих на самовдосконалення, та позитивного впливу соціального середовища, яке може забезпечити моральну, емоційну чи практичну підтримку. Можливості для розвитку психологічної стійкості є різноманітними й багатогранними, адже кожна людина володіє унікальними початковими рівнями цієї здатності. Досягнення значного прогресу в цьому напрямку можливе завдяки постійному навчальному процесу, свідомій практиці адаптивної поведінки та залученню ресурсів підтримки з боку інших людей, які допомагають зміцнювати внутрішню впевненість, витривалість і стійкість перед життєвими труднощами.

Для того, щоб проводити всебічне дослідження психологічної стійкості із заглибленням у фундаментальний онтологічний рівень, необхідно виокремити та ретельно розглянути ключові складові цього поняття. Зокрема, увагу слід зосередити на когнітивних аспектах, які формують основу раціонального сприйняття; поведінкових елементах, що відображають способи реагування на зовнішні обставини; емоційних компонентах, які визначають глибину й характер переживань; а також екзистенційній складовій, що є базисом особистісної самосвідомості та сенсу буття.

У даному контексті когнітивний компонент відображає специфіку мислення та включає в себе аналіз моделей думок, а також базові переконання, які формують основу сприйняття та оцінки світу людьми. Поведінковий компонент зосереджений на моделях дії, зокрема на тому, як особистість реалізує свої переконання та принципи у реальних життєвих ситуаціях через вчинки та поведінку. Емоційний компонент охоплює різноманітні способи емоційного реагування на події, явища чи обставини зовнішнього світу, а також здатність підтримувати внутрішню емоційну рівновагу та стабільність особистості. Екзистенційний компонент є водночас глибшим і філософськи насиченим елементом, орієнтованим на усвідомлення людиною свого буття, пошуки сенсу існування, визначення мети свого життя та особистої ролі у глобальному контексті світу. Розуміння цих факторів може допомогти підвищити психологічну стійкість людей до того, як вони зіткнуться з травмою, може

інформувати про стратегії психосоціального втручання для лікування тих, хто пережив травму і може допомогти у розвитку психологічно стійких спільнот.

Структурна модель психологічної стійкості представлена на рис.1.1



Рис. 1.1. Структурна модель психологічної стійкості

*Джерело:* [18, с. 23]

Варто відзначити, що в науковій психологічній літературі загальноприйнятим є поділ чинників психологічної стійкості на зовнішні та внутрішні. Дослідники все частіше підкреслюють, що рівень психологічної напруги і здатність до стійкості є результатом впливу не тільки зовнішніх стресорів чи несприятливих обставин, але й суб'єктивної інтерпретації цих факторів. Важливу роль відіграє те, як людина сприймає і оцінює ці події у своїй свідомості. Крім того, обов'язковим компонентом, який супроводжує психологічну стійкість, є опірність – це здатність свідомо протистояти викликам, приймати зважені рішення не лише у певних ситуаціях, але й обирати цілісну

стратегію життя. Таким чином, стійкість і опірність виступають взаємопов'язаними характеристиками, що впливають на здатність людини справлятися з труднощами.

Дослідники зазначають такі аспекти психологічної стійкості: постійна міжособистісна взаємодія, відкритість впливу та здатність виставити опір травму чому впливу, включеність особистості у безліч соціальних зв'язків. Автор виділив позитивні полюси якостей і факторів психологічної стійкості: фактори соціального середовища (сприяють адаптації, сприяють самореалізації, підтримують самооцінку), особистісні чинники (позитивне ставлення особистості до себе): оптимістичне, активне ставлення до життєвої ситуації в цілому, досить висока самооцінка; узгодженість Я-реального і Я-бажаного, довіра до інших, відкрите спілкування, впевненість та незалежність у стосунках з іншими людьми; філософське ставлення до важких ситуацій, відсутність ворожості; терпимість, прийняття інших такими, якими вони є, почуття соціальної приналежності; задовольняє статус в групі і соціумі, стійкі міжособистісні ролі [19].

Д. Швець висуває ідею, що психологічна стійкість є багатограним явищем, яке слід розглядати через різні її види, зокрема емоційну, волюву, стресостійкість, здатність до витримування навантажень, нервово-психологічну, емоційно-волюву, морально-психологічну, а також психологічну в ширшому сенсі та соціально-психологічну. Кожен із цих аспектів розкриває окремий вимір здатності індивіда протистояти складнощам. Під терміном «психологічна стійкість» автор розуміє інтегральну здатність особистості ефективно чинити опір несприятливим обставинам та адаптуватися до життєвих труднощів. Це передбачає вміння зберігати внутрішню урівноваженість, підтримувати працездатність та піклуватися про власне здоров'я навіть у ситуаціях високого тиску чи випробувань. Таким чином, психологічна стійкість стає важливим ресурсом для забезпечення гармонійного функціонування особистості у складних життєвих умовах [20, с. 226-227].

А. Шейко пропонує розглядати психологічну стійкість як ключову здатність психіки, яка дозволяє зберігати внутрішню рівновагу, витримувати вплив несприятливих факторів та ефективно функціонувати навіть в умовах короткотривалих або тривалих ситуацій підвищеної напруги. Це явище можна порівняти з психологічним ресурсом, який формує основу для успішного подолання життєвих викликів та забезпечує здатність діяти активно, оперативно і результативно, навіть у складних та екстремальних умовах. Таким чином, психологічна стійкість відіграє роль внутрішньої опори, що сприяє долати перешкоди і дозволяє безпомилково виконувати поставлені завдання, навіть коли обставини здаються надзвичайно важкими чи нестабільними [21].

Функціональною ознакою психологічної стійкості є продуктивність (успішність) діяльності. Відповідно, професійною стійкістю є здатність особистості витримувати специфічні (стресові) психологічні впливи професійної діяльності зі збереженням високої ефективності її виконання.

У численних наукових дослідженнях різні автори звертають увагу на конкретні вміння, практичні навички та внутрішні ресурси особистості, які виступають ключовими компонентами психологічної стійкості. Це такі якості, що дозволяють людині зберігати емоційну рівновагу, пристосовуватися до складних життєвих умов і ефективно справлятися з викликами зовнішнього середовища.

Так, методика «Шкала реакцій на стресовий досвід» визначає рівень психологічної стійкості та охоплює механізми стійкості, зокрема [8, с. 112]:

- поведінкові: дії (активні або пасивні), які особа демонструє у відповідь на інтенсивний життєвий стресор і які сприяють поверненню до базового психологічного функціонування та психологічного росту (наприклад, дії, спрямовані на пошук і отримання соціальної підтримки);

- емоційні: вміння керувати емоційними реакціями у гнучкий і відповідний до ситуації спосіб;

- когнітивні: усвідомлене мислення, сприйняття та очікування, що мають на меті адаптуватися або подолати стресову ситуацію через зміну особистих

думок, коли це доцільно, задля знаходження реалістичних і прийнятних поглядів на власну уразливість, імовірність майбутніх ризиків, а також можливість досягнення особистого зростання.

Вивчаючи різні випадки людей, які вижили у загрозових для життя ситуаціях учені запропонували перелік чинників (об'єднавши їх в шість груп), які допомогли вижити у небезпечних ситуаціях і стали складовими стійкості [16]: обізнаність, наскільки це можливо, щодо ситуації заздалегідь; адаптивність і гнучкість, яка спирається на правильне розуміння ситуації та відповідну зміну поведінки; швидка організованість, дисципліна; дроблення великих завдань на маленькі частини; визначення досяжних цілей і розробка короткострокових планів із їх досягнення; час від часу виконання того, що перебуває у межах можливого, і відмова від усього іншого; усвідомлення власних можливостей і відмова від їхнього недооцінювання чи переоцінювання; спроможність оцінювати ситуацію та зупинятися, якщо умови не дають змоги просуватись уперед, незалежно від того, як багато було заплановано; реалістичність щодо цілей і часових меж їх досягнення; позитивне психологічне налаштування щодо: розуміння того, що життя не завжди справедливе; наявності стійкості, терпіння, ввічливості, скромності, зовнішньої пристойності та волі (у найгірших ситуаціях), які дадуть змогу вчинити якнайкраще; відзначення успіхів, відчуття радості від завершеного завдання, навіть найменшого; підтримання постійної мотивації, налаштування на обачність і виконання задуманого, переконання у власному успіху; визнання, що середовище, ситуація постійно змінюються; підготовки себе для початку всієї справи заново, якщо потрібно, маленькими кроками; використання того світу, в якому опинилася людина, і бачення можливостей у труднощах [16].

На додачу, О. Романчук виокремлює ключові інгредієнти психологічної стійкості в умовах воєнного часу [14]: відчуття цінностей та змісту: «...з нами Правда, з нами – Бог, з нами – Перемога»); енергія світла і Любові: «...ми прагнемо бути Воїнами Світла, не хочемо уподобитися ворогу нелюдяними вчинками»; сила єдності і взаємної підтримки: глибина стосунків (на рівні сім'ї,

спільноти, народу, людства); взаємної відданості і турботи, здатності плекати довіру; відчуття більшої приналежності: ми сильні, коли відчуваємо себе частинкою чогось більшого і тривалішого ніж наше індивідуальне життя. «...зараз ми відчуваємо, як за нами стоять і козаки, і січові стрільці.... і незліченні герої усіх поколінь, яким ми кажемо «Героям Слава!»... Їхня стійкість, їх життєвий доробок – може стати нашим великим ресурсом»; вміння робити вибір: вибір реагувати виважено і мудро, діяти відважно попри страх, бо ж страх природній. «Наше завдання і наш вибір: вистояти, витримати, перемогти!»; надія – це те, що кличе на «на-дію», ефективну, мудру, виважену дію. Кожна людина повинна робити те, на що спроможна: виховувати дітей, готувати їжу, охороняти правопорядок, воювати. І при цьому автор наголошує про важливість усвідомлення, що дорога до перемоги може бути довгою і можливо доведеться програти не одну битву і зазнати болісних втрат. Проте «... Надія – це про те, що в кінці Правда обов’язково переможе!»; здатність ясно мислити і мати мудрі та світлі думки; вміння падати і вставати, визнавати помилки і виправляти, вчитися на помилках смиренно знову і знову; вміння регулювати емоції: здатність розуміти і реагувати на емоційні сигнали та врегульовувати їх, коли вони хибні чи надмірні; вміння знімати напругу, релаксувати і заспокоюватися: в умовах війни, коли на твою країну падають ракети і гинуть люди, це вміння прийняття страждання, уміння бути з ним – і діяти у відповідь згідно цінностей. Це вміння продукувати позитивні емоційні стани і ділитися ними; дисциплінований ритм турботи про себе та відновлення: сон, їжа, фізична активність, час на тишу і відпочинок, дозування новин [14, с.163].

Таким чином, психологічна стійкість постає як цілісна та інтегрована характеристика особистості, яка проявляється у здатності ефективно адаптуватися до впливу як негативних зовнішніх обставин, так і внутрішніх викликів. Вона виражається через уміння демонструвати найбільш оптимальну модель поведінки, яка відповідає об’єктивним вимогам конкретної ситуації, а також через високий рівень саморегуляції. Окрім того, ключовими складовими

цієї якості є постійна готовність до саморозвитку та вдосконалення себе шляхом конструктивної самокорекції, що дозволяє особистості залишатися стійкою в умовах нестабільного середовища.

### **1.3. Особливості психологічної стійкості публічних службовців**

У контексті поточних викликів, спричинених повномасштабною війною, що охопила територію України, особливе значення набуває збереження стійкої оборони не лише на військовому, а й на внутрішньому суспільному фронті. Таке завдання є ключовим для забезпечення стабільності всередині держави та підтримання її соціальної згуртованості у ці складні часи. Важливість дослідження цієї теми значно посилюється через масштабні трансформації у суспільному просторі, які відбуваються на тлі активних бойових дій. Ці зміни охоплюють усі аспекти життя спільноти і вимагають детального аналізу задля пошуку шляхів адаптації та укріплення громадянської єдності.

Ефективність роботи органів публічної служби значною мірою зумовлюється так званим людським фактором, який охоплює весь спектр морально-психологічного стану публічних службовців та працівників місцевого самоврядування. Важливим чинником її успішності є створення сприятливих умов, які сприяють повнішій реалізації як духовного, так і професійного потенціалу кожного працівника. Це включає стимулювання їх професійного розвитку, підвищення відповідальності за якісне та сумлінне виконання своїх функціональних і службових обов'язків. Публічна служба накладає на своїх працівників особливі вимоги та очікування: вони повинні бути готовими до змін і відкритими до інновацій, демонструвати високий рівень професіоналізму та прагнення безперервного навчання. Крім того, надзвичайно важливою є їх здатність ефективно працювати, незважаючи на виклики та складнощі сучасного суспільства. Службовці мають усвідомлювати свою роль як представників держави, що передбачає готовність із розумінням, відповідальністю й відданістю виконувати місію підтримки та допомоги громадянам на всіх рівнях. Таким

чином, якість публічної служби залежить не лише від організаційних процесів, але й від людського ресурсу, його адаптивності до потреб часу та здатності діяти в інтересах суспільства [22, с.17].

Публічні службовці, які постійно беруть участь у публічно-правових відносинах і виконують ключові завдання та функції в сфері публічного управління, повинні володіти розвинутими навичками психологічної стійкості. Ці навички тісно пов'язані з умінням ефективно контролювати свої емоції, зберігати рівновагу свого психо-емоційного стану та екологічно й гармонійно долати виклики, пов'язані з особистим і професійним досвідом. Особливо важливо, щоб публічні службовці вміли проживати і опрацьовувати свої емоції у складні періоди змін, кризи, трагедій чи масштабних трансформацій у державному управлінні. Це стає особливо актуальним у контексті глобальних змін, інтеграційних процесів і необхідності адаптації до стандартів та рекомендацій Європейського Союзу. Водночас слід враховувати, що публічний службовець виступає важливим посередником у комунікації між громадянами та владою, виконуючи роль своєрідного «містка», що сполучає потреби суспільства із механізмами державного регулювання. У зв'язку з цим одним з його ключових завдань є забезпечення нейтральності в прийнятті рішень та підтримання стабільного психологічного стану. Це дозволяє діяти врівноважено, попри виклики, та ефективно реалізовувати функції, покладені на нього з боку держави й суспільства. Таким чином, психологічна готовність та стійкість є не лише бажаною рисою, але й необхідною умовою для успішної професійної діяльності публічного службовця в умовах сучасного світу [23].

Професійна діяльність публічних службовців безпосередньо впливає на формування їхньої особистості, відображаючи особливий характер роботи в соціумі. Вона сприяє розвитку соціально бажаних якостей, таких як відповідальність, дипломатичність, стійкість до стресу, але водночас часто змушує приховувати справжні емоції, внутрішні переживання та незадоволені потреби. Така дисгармонія нерідко стає основою для виникнення внутрішньоособистісних конфліктів, які у свою чергу можуть провокувати

хронічний стрес, порушення гармонії у професійній діяльності, проблеми в сімейному житті та складнощі у міжособистісних стосунках. Збереження внутрішнього балансу та тверезість мислення є критично важливими не лише для уникнення професійного вигорання, але й для підтримання психічного здоров'я, особливо в складних соціально-політичних реаліях. У період війни, коли виклики стають багатшаровими і надмірно інтенсивними, питання психологічної стійкості та ментального благополуччя стає пріоритетним для багатьох управлінців і працівників державної сфери. Військові дії додали до й так непростого життя новий вимір стресових факторів. Багато з тих, хто працює в публічному секторі, відчують глибоку втому, психоемоційне виснаження, внутрішню спустошеність, а разом із тим – тривогу, страх та навіть сильну паніку. Ці реакції є природними і зрозумілими, адже війна створює ситуації, до яких психологічно підготуватись заздалегідь майже неможливо. Навіть люди з багаторічним досвідом служби в екстремальних умовах часто не можуть одразу знайти у собі сили на повне самовладання. Наша психіка загалом не пристосована до такого стрімкого і глибокого перевантаження життєвими потрясіннями. Саме через це у сучасних умовах ми стаємо особливо чутливими до різного спектра емоцій і почуттів – від страху й тривоги до безсилля і розгубленості. Усвідомлення цього важливого аспекту є невід'ємним етапом на шляху становлення навичок свідомого управління власним емоційним станом та підтримки психологічного здоров'я, особливо у періоди, коли суспільство стикається з випробуваннями такого величезного масштабу. Війна, без перебільшення, є одним із найінтенсивніших викликів для психіки будь-якої людини, незалежно від її професійної діяльності чи особистого досвіду. Відчуття тривоги, глибокого занепокоєння чи навіть внутрішнього неспокою можна розглядати як природну і очікувану реакцію людської психіки на умови постійного стресу, напруженості та нестабільності. Слід розуміти, що війна відбувається далеко не лише на фронтових позиціях, де вона проявляється в фізичному протистоянні. Водночас вона невидимо проникає у свідомість

кожного, перетворюючись на внутрішню боротьбу: там, де немає вибухів і стрілянини, починається психологічний фронт [24].

Війна значно посилює розвиток критичних подій, які накладають суттєвий відбиток на життя та психоемоційний стан людей. Вона проявляється через такі аспекти, як кризи втрат, раптові та непередбачувані події. До них належать серйозні травматичні переживання, такі як смерть близької людини, епідемії небезпечних хвороб, розлука з рідними, втрати майна або робочого місця, що викликають значне психологічне потрясіння. Окрім того, війна каталізує життєві кризи, що виникають унаслідок радикальних змін у життєвих обставинах. Ці зміни можуть включати необхідність залишити рідний дім, тимчасово переміститися до незнайомого середовища або змінити професію через неможливість продовження попередньої діяльності. Кожна з таких ситуацій потребує адаптації до нових умов, що часто викликає почуття невизначеності та тривоги. Особливу увагу варто звернути на важкі психічні та фізичні навантаження, які виникають унаслідок переживання екстремальних подій. Це може бути насильство, нещасні випадки або втрати житла, а також тривалий період перебування у бомбосховищах під постійною загрозою небезпеки. Такі ситуації кардинально виходять за межі звичного людського досвіду і значно впливають на загальний стан здоров'я та психіки людини, викликаючи відчуття виснаження та глибокого стресу [22, с.19].

На нашу думку, події такого характеру можуть мати вкрай серйозні наслідки, оскільки у більшості випадків виходять за межі звичних стратегій адаптації, до яких людина звикла спиратися у складних ситуаціях. Особливу небезпеку становлять психічні та фізичні травми, що завдаються навмисно іншими особами, адже саме вони найчастіше здатні стати найруйнівнішими для здоров'я. Як правило, такі травматичні переживання загрожують не лише життю, а й безпосередньо як фізичному, так і психологічному благополуччю постраждалої людини. Наслідками таких подій часто стають сильний страх, глибоке відчуття безпорадності, втрата контролю над власним життям, критичне зниження самооцінки та радикальна зміна сприйняття навколишнього світу.

Окрім того, тривалий стрес, обумовлений такими ситуаціями, нерідко призводить до розвитку синдрому емоційного вигорання, який виникає внаслідок надмірного психічного перевантаження або постійного тиску. Такий стан здатний буквально виснажити всі внутрішні ресурси людини, зробивши її нездатною справлятися навіть із звичними повсякденними задачами. Водночас причини цього явища часто лежать на межі соціальних та особистісних факторів і супроводжуються значними навантаженнями в професійній сфері або особистому житті, які в сукупності формують нестерпний тиск на психіку.

Проведений нами аналіз свідчить про те, що психологічна стійкість публічних службовців ґрунтується на двох ключових складових, які визначають її сутність. Передусім, це здатність успішно долати труднощі або значні проблеми, що виникають у процесі професійної діяльності. Другою важливою складовою виступає позитивна адаптація до обставин, яка дозволяє функціонувати ефективно і зберігати баланс навіть за умов значного стресу або зовнішнього тиску. До того ж, в різних дослідженнях стійкість була трактована з різних точок зору: одні вчені розглядали її як стабільну рису особистості, яка властива людині від природи, інші – як здатність до розвитку та удосконалення. Також трапляються підходи, де стійкість описується як тимчасовий стан, динамічний процес або навіть як результат взаємодії особистості з обставинами. Кожен із цих підходів робить акцент на певних аспектах цього складного явища, що ще більше підкреслює важливість його комплексного та багатовимірного вивчення [25].

Отже, психологічна стійкість публічного службовця являє собою важливу особистісну характеристику фахівця, що інтегрує в собі здатність зберігати стабільність та автономність у непростих умовах. Вона проявляється у вмінні протистояти несприятливим обставинам, які можуть виникати під час професійної діяльності, і при цьому підтримувати високий рівень продуктивності, не дозволяючи зовнішнім впливам погіршувати якість виконання завдань. Психологічна стійкість охоплює як внутрішній емоційний

баланс, так і наявність навичок швидкого адаптування до змінних або кризових ситуацій.

У межах нашого дослідження ми будемо розглядати психологічну стійкість публічних службовців як динамічний і складний процес, який дозволяє їм ефективно формувати, розвивати та застосовувати свої навички й здібності для успішної взаємодії як із навколишнім середовищем, так і з соціальними структурами. Цей процес охоплює не лише адаптацію до зовнішніх викликів, але й активне залучення до побудови гармонійних стосунків у професійному та соціальному контексті. Ми визнаємо важливість концептуалізації процесу, оскільки вона слугує найбільш всеосяжною та глибокою перспективою для розуміння феномену психологічної стійкості. Такий підхід охоплює не лише оцінку того, як несприятливі обставини та виклики впливають на індивідів, але також детально розглядає, яким чином ці особистості реагують на труднощі за допомогою низки афективних, когнітивних і поведінкових механізмів. Ці механізми, своєю чергою, базуються на внутрішніх ресурсах і природній здатності до адаптації та розвитку. Таким чином, результати, яких індивід здатен досягати, виступають не просто показником витривалості, а відображенням його емоційної сили і спроможності зберігати позитивний напрям мислення навіть у складних життєвих умовах.

Інакше кажучи, розгляд цього процесу охоплює його ключові характеристики, здатність до реалізації та ймовірні результати, що робить його корисним інструментом для дослідження афективних, когнітивних і поведінкових механізмів. Ці механізми, у свою чергу, сприяють формуванню позитивної адаптації працівників публічних служб до різноманітних труднощів і викликів, з якими їм доводиться стикатися у професійній діяльності [26].

Коли мова заходить про вплив несприятливих обставин, попередні дослідження свідчать, що вони можуть проявлятися як різкі, обмежені в часі події чи ситуації або як тривалі, постійно повторювані умови, які поступово накопичують свій негативний вплив на людей. У контексті публічної служби такі явища часто мають непередбачувані наслідки. Наприклад, гостра подія може

спричинити втрату важливих даних або критично важливого каналу комунікації. Водночас хронічні обставини можуть створювати систематичний тиск, що з плином часу значно ускладнює надання послуг чи функціонування публічних інституцій. Це може виявитися у формі повторюваних збоїв, зниження ефективності чи інших труднощів, які поступово посилюють загальну кризу в публічній сфері. Публічні службовці у своїй професійній діяльності нерідко стикаються з численними викликами, для подолання яких вони спираються на свої індивідуальні здібності та особисті ресурси. Ці здібності охоплюють кілька ключових сфер, кожна з яких відіграє важливу роль у вирішенні складних завдань і адаптації до непередбачених обставин. До афективних та емоційних компетенцій належать здатність підтримувати позитивний емоційний стан, зберігати оптимістичний погляд на ситуацію, мати надію на успішний результат, а також ефективно регулювати свої емоції навіть у стресових обставинах. Когнітивні здібності виражаються через глибокі професійні знання, уміння знаходити оригінальні підходи до вирішення проблем та застосовувати креативне мислення. Окрім цього, поведінкові навички, такі як активний пошук соціальної підтримки та взаємодія з командою чи колегами, слугують додатковим механізмом боротьби з труднощами, дозволяючи не лише знайти розуміння та допомогу, але й посилити взаємну співпрацю і встановити міцні робочі зв'язки. Таким чином, поєднання цих різноманітних здібностей сприяє більшій стійкості та ефективності публічних службовців у їхній діяльності [27]. Використання цих здібностей дозволяє публічним службовцям долати різні труднощі, тим самим демонструючи позитивну адаптацію.

Позитивна адаптація, або бажаний результат, стосується здатності публічних службовців успішно повернутися до нормального функціонування чи навіть досягти більш високого рівня професійної ефективності після подолання складних обставин або викликів, що виникали у їхній роботі чи житті. Це також включає можливість відновлення чи покращення їхніх навичок, компетенцій і загальної мотивації залежно від конкретного контексту — як в межах звичних умов, так і за межами ситуацій, що передували труднощам, які вони пережили

[28]. Таким чином, стійкість державних службовців може проявлятися через збережений або відновлений стан емоційного, психологічного та соціального благополуччя. Це благополуччя виражається у таких показниках, як рівень щастя, оптимізму чи життєвої енергії, що дає можливість підтримувати внутрішню гармонію навіть у складних умовах. Стійкість також виявляється у вдосконалених або підтриманих професійних навичках та здібностях, що дозволяють їм ефективно виконувати свої посадові обов'язки з високим рівнем відповідальності. Окрім цього, вона відображається на рівні продуктивності роботи, який здатен зберігатися або відновлюватися навіть після періоду підвищеного стресу чи зовнішніх труднощів.

Слід особливо наголосити, що психологічна стійкість працівників, які виконують обов'язки у сфері публічного управління, є унікальним і суто індивідуальним явищем, що відрізняється за своєю природою від загальної організаційної стійкості установи державної влади. Психологічна стійкість розглядається як складний особистісний конструкт, який визначає здатність окремої людини справлятися з викликами та стресовими ситуаціями в професійній діяльності. У той самий час стабільне функціонування органу державної влади залежить від багатьох інших факторів, включаючи чітко налагоджені процеси, ефективні стратегії управління та колективну взаємодію його членів. Хоча психологічна стійкість кожного окремого службовця може бути однією з підвалин успішної роботи організації, вона не є єдиним чи універсальним показником ефективності, а також не завжди відображає стійкість конкретної особистості, яка працює в даному середовищі.

Результати психологічного дослідження напруженості умов діяльності публічних службовців дозволило встановити такі групи дії стрес-чинників [29]:

1. Робота з громадянами: конфлікти, негатив з боку відвідувачів; погрози тощо.

2. Чинники функціонального забезпечення роботи: висока завантаженість, недовільний час на виконання завдань, відсутність вільного часу; низька матеріальна стимуляція праці; недостатнє фінансове / технічне забезпечення праці;

ненормований робочий день (часто); графік / режим роботи; відсутність соціальної захищеності.

3. Чинники організаційного забезпечення роботи: психологічний тиск з боку керівництва; отримання зауважень, доган від керівництва; непорозуміння з колегами, невміння працювати разом; обмеження тощо.

4. Специфічні умови праці: перевірка відомчими органами; надзвичайні ситуації, виклик на тривогу та ін.

5. Чинники критичної оцінки власної роботи: виявлення помилок та недоліків у власній роботі; втома від роботи та небажання працювати.

Перелічені в рамках нашого аналізу стрес-чинники можна чітко класифікувати на дві основні групи. Першу групу становлять стресори, пов'язані з людським фактором. Серед них виділяються зовнішні, що виникають у процесі взаємодії з іншими людьми на рівні психологічного контакту, а також внутрішні, які зумовлені суб'єктивним сприйняттям певних ситуацій або явищ як загрозливих для особистості. Друга група охоплює об'єктивні стресори, які зумовлені реальними обставинами ситуації, що мають незалежний від людини характер. Такий підхід виразно демонструє високий рівень стресогенності професійної діяльності публічних службовців, що, своєю чергою, вказує на нагальну необхідність створення та впровадження концепції, спрямованої на підвищення їхньої професійної стійкості в умовах сучасних викликів.

На нашу думку, стійкість працівників публічної сфери ґрунтується на двох ключових елементах, кожен із яких має важливе значення для ефективного виконання професійних обов'язків в умовах високих вимог та можливого стресу.

Перший елемент – це нервово-психічна витривалість, яка визначається нейродинамічними характеристиками нервової системи людини. Ці властивості є частково константними та становлять природну основу особистості, що робить їхню корекцію досить обмеженою. Тому підбір службовців на посади, що потребують значних витрат нервово-психічної енергії, повинен базуватися на чітко визначених стандартах професійного відбору. Ці стандарти мають враховувати специфіку завдань і діяльності, пов'язаних із даною професією.

Другий важливий компонент – психологічна стійкість, яка формується на основі структури особистості й відіграє ключову роль у здатності людини самостійно регулювати свої дії та приймати відповідальні рішення. Цей вид стійкості охоплює кілька важливих складових, серед яких: ціннісно-смысловий компонент, що визначає систему особистих орієнтирів; рефлексивний компонент, який дозволяє аналізувати власні дії та приймати ефективні рішення; когнітивний компонент, пов'язаний із здатністю до аналізу та навчання; мотиваційно-поведінковий аспект, який визначає активність і спрямованість діяльності; а також емоційний компонент, що забезпечує гармонію між почуттями і раціональним мисленням.

Таким чином, гармонійне поєднання цих складових є визначальним для формування комплексної стійкості публічних службовців, яка дозволяє їм успішно виконувати свої завдання навіть у складних і напружених умовах.

Відповідно, структура психологічної стійкості публічних службовців представлена системою взаємопов'язаних компонентів: ціннісно-смысловий: система орієнтацій на високі ціннісно-смыслові та морально-духовні цінності життя, оптимального спілкування з іншими людьми, піклування про оточуючих; рефлексивний: усвідомлення самоцінності себе та інших, подолання невпевненості та залежностей, оволодіння уміннями та навичками самоаналізу, самооцінку та самоуправління; когнітивний: система знань та уявлень про професійну діяльність пенітенціарного працівника, різновиди професійних екстремальних ситуацій, теорію стресу, визначає пізнавальну активність із саморегуляції професійної діяльності; мотиваційно-поведінковий: відповідні знанням мотиви та настанови, сформованість мотиваційних настанов на досягнення успіху; емоційний: система переживань та почуттів, ціннісного ставлення до себе та свого життя на рівні самоповаги та прийняття себе, емоційних реакцій на оточуючих.

Також варто зазначити, що особливості розвитку психологічної стійкості публічних службовців зумовлені низкою чинників: необхідністю спеціальної професійної підготовки для ефективного виконання функційних обов'язків;

діяльність у межах повноважень, регламентованих законодавством і посадовими інструкціями; обов'язковість виконання доручень керівників, що окреслені в межах їхніх повноважень; багатовимірність, складність, творчий характер професійних завдань; діяльність у ситуаціях невизначеності, необхідності вибору найбільш ефективних способів досягнення професійних цілей; високий рівень психічної напруженості праці; жорсткі часові межі для досягнення професійного результату; підвищення соціальної відповідальності за результати роботи, відсутність права на помилку тощо.

### **Висновки до першого розділу**

Аналіз численних психологічних досліджень дозволив виокремити визначення поняття психологічна стійкість (витривалість, резилієнтність) як: здатність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність; здатність долати труднощі; збереження стабільного рівня психологічної та фізичної діяльності в несприятливих ситуаціях та адаптація до несприятливих змін; особистісна ресурсність і переваги індивіда й групової культури (згуртована та підтримуюча команда); процес адаптації в умовах стресових ситуацій, екстремальних подій, травми, трагедії, загроз тощо. Більшість дослідників вважають, що психологічна стійкість не є сталою характеристикою особистості, скоріш це динамічний процес і результат, який залежить від зовнішніх обставин та індивідуальних особливостей людини.

Проведене дослідження виявило, що психологічна стійкість публічних службовців складається з двох визначальних елементів: по-перше, переживання труднощів або значних проблем, і по-друге, позитивна адаптація, незважаючи на ці труднощі. Попередні дослідження прийняли різні концептуалізації стійкості, досліджуючи стійкість як стабільну рису особистості, здатність до розвитку, подібну до стану, процес або результат. Виходячи з цього, психологічна стійкість публічного службовця – це якість особистості спеціаліста, що включає в себе здібності не піддаватися несприятливим обставинам при виконання завдань, не знижувати під їх впливом якість виконання професійних дій.

## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПУБЛІЧНИХ СЛУЖБОВЦІВ

#### 2.1. Аналіз діагностичних підходів та обґрунтування методики дослідження

Професійна діяльність публічних службовців займає надзвичайно важливе місце у їхньому житті, адже під час її виконання вони проходять серйозні випробування не лише у сфері власних знань та вмінь, але й у контексті успішності своєї особистості. Ця робота нерідко сповнена викликів, що ставлять перед ними високі вимоги, тому психоемоційний стан таких працівників переважно перебуває під постійним тиском. У багатьох випадках рівень напруги може наближатися до критичної межі, перетікаючи у стресові стани, які потребують особливої уваги та управління.

З огляду на зазначене, професійна діяльність працівників у сфері публічного управління може розглядатися як ідеальний приклад стресогенної ситуації. Вона включає характерні для цього стану явища, зокрема радикальні перебудови механізмів психічної саморегуляції, що спонукають до нервово-психологічного напруження та потребують значної мобілізації ресурсу особистості. У зв'язку з цим наше експериментальне дослідження спрямоване на досягнення ключової мети – виявлення й аналіз особистісних детермінант, які формують психологічну стійкість публічних службовців, допомагаючи їм ефективно адаптуватися до жорстких вимог професійного середовища.

Відповідно до теоретичних основ проведеного дослідження були застосовані як психодіагностичні методики, так і спеціалізовані методи аналізу та обробки кількісних статистичних даних. Зокрема, це дозволило забезпечити комплексність підходу до вивчення досліджуваної проблематики, використовуючи різнопланові інструменти для глибшого аналізу.

1. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки», розроблений В. Моросановою. Ця методика дозволяє оцінити індивідуальні особливості саморегуляції особистості, а також виокремити характерні для кожного учасника стилі управління власною поведінкою.

2. «Тест на самооцінку стресостійкості особистості». Інструмент спрямований на діагностику рівня стресостійкості, зокрема на визначення здатності особистості долати стресові ситуації, зберігати емоційну стабільність та ефективність у складних умовах.

3. Методика 16-PF (Шістнадцятифакторний опитувальник особистості). Цей тест розроблений для дослідження широкого спектра особистісних рис, включаючи оцінку психологічних особливостей, емоційної сфери, мотиваційної структури та адаптаційних здібностей. Отримані результати із використанням зазначених методик забезпечують багатовимірний підхід до вивчення психолого-поведінкових характеристик досліджуваних, тим самим створюючи підґрунтя для об'єктивного та всебічного аналізу поставленої проблеми [30].

Для обґрунтування вибору кожної конкретної методики розглянемо їх більш детально.

Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки», розроблений В. Моросановою, складається з тверджень, заснованих на типових життєвих ситуаціях, які не прив'язані до специфіки будь-якої окремої навчальної або професійної діяльності. Основна мета цієї методики полягає у визначенні рівня розвитку індивідуальної саморегуляції, а також створенні детального персонального профілю. Цей профіль охоплює такі ключові показники, як здатність до планування, моделювання, оцінювання отриманих результатів і створення програм дій. Окрім того, в рамках методики проводиться аналіз розвитку регуляторних властивостей особистості, серед яких особливу увагу приділяється самостійності та гнучкості, які є невід'ємними елементами ефективної саморегуляції.

Методика включає в себе 46 тверджень, які формують єдину інтегральну шкалу під назвою «Загальний рівень саморегуляції». Ця шкала дозволяє оцінити

ступінь сформованості та рівень розвитку індивідуальної системи саморегуляції, що відповідає за довільну активність людини. Інструмент спрямований на виявлення загального стану саморегуляційних механізмів, які визначають здатність до контролю та управління власною поведінкою і діями [31]. Твердження, представлені в опитувальнику, входять до складу шести шкал:

Шкала «Планування» являє собою інструмент, що відображає унікальні риси особистості, пов'язані зі здатністю формулювати та чітко визначати цілі, а також оцінює рівень розвитку вміння систематично та усвідомлено організовувати власну діяльність для їх досягнення. Вона виступає ключовим показником того, наскільки ефективно людина може передбачити та розробити послідовність дій, спрямованих на реалізацію поставлених завдань.

Шкала «Моделювання» відображає рівень індивідуальної сформованості уявлень про важливі внутрішні й зовнішні умови, а також характеризує ступінь їх структурування, деталізації, усвідомлення та відповідності реальній ситуації. Вона також свідчить про здатність особи до адекватного сприйняття й аналізу цих умов, що створює основу для ефективного планування та прийняття рішень.

Шкала «Програмування» демонструє рівень сформованості в індивіда здатності свідомо планувати, організовувати та програмувати власні дії, спрямовані на досягнення визначених цілей. Це оцінка того, наскільки людина усвідомлює необхідність керувати своїми діями та чи здатна вона структурувати власну поведінку у відповідності до обраного плану чи задуму.

Шкала «Оцінювання результатів», своєю чергою, відображає здатність людини критично та об'єктивно оцінювати саму себе, свої досягнення, результати своєї діяльності та поведінки в цілому. Вона акцентує увагу на рівні розвитку навичок аналізу власних дій і на тому, як адекватно особа здатна оцінювати наслідки, отримані внаслідок виконання певних процесів чи поставлених завдань.

Шкала «Гнучкість» відображає рівень сформованості регуляторної гнучкості, що визначається як здатність людини адаптувати та вносити корективи до власної системи саморегуляції відповідно до змін, які відбуваються

як у зовнішньому середовищі, так і всередині неї самої. Цей показник демонструє, наскільки ефективно людина може перебудовувати свої поведінкові або психологічні стратегії, щоб успішно реагувати на нові обставини й виклики.

У свою чергу, шкала «Самостійність» слугує для оцінки рівня регуляторної автономності індивіда. Вона відображає здатність особистості приймати рішення, здійснювати дії та відповідати за них без надмірної залежності від зовнішнього впливу чи контролю. Ця характеристика підкреслює ступінь внутрішньої незалежності в управлінні своїми вчинками та цілями.

Шкала під назвою «Загальний рівень саморегуляції» слугує показником ступеня розвитку загального рівня сформованості складного індивідуального комплексу навичок усвідомленої саморегуляції. Вона відображає здатність людини до довільного керування своєю активністю, що включає синхронізацію внутрішніх ресурсів, волю та осмислені дії для досягнення поставлених цілей. Цей показник описує рівень інтеграції різних аспектів саморегуляційних механізмів, які є основою ефективної та усвідомленої поведінки в різноманітних життєвих ситуаціях [27].

Наведемо нормативні показники даної методики і відповідний ключ для інтерпретації результатів:

Таблиця 2.1

Нормативні показники опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки»

В. І. Моросанової

| Шкала                          | Кількість балів |                 |                |
|--------------------------------|-----------------|-----------------|----------------|
|                                | Низький рівень  | Середній рівень | Високий рівень |
| Планування                     | <3              | 4-6             | >7             |
| Моделювання                    | <3              | 4-6             | >7             |
| Програмування                  | <4              | 5-7             | >8             |
| Оцінювання результатів         | <3              | 4-6             | >7             |
| Гнучкість                      | <4              | 5-7             | >8             |
| Загальний рівень саморегуляції | <23             | 24-32           | >33            |

Таблиця 2.2.

## Ключ до опитувальника

| Регуляторні шкали              | Відповіді, що збігаються з ключем (1 бал)                                                           |                                                                           |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|                                | Вірно; мабуть, вірно                                                                                | Не вірно; мабуть, не вірно                                                |
| Планування                     | 1, 8, 17, 22, 28, 31, 36                                                                            | 15, 42                                                                    |
| Моделювання                    | 11, 37                                                                                              | 2, 7, 19, 23, 26, 33, 41                                                  |
| Програмування                  | 12, 20, 25, 29, 38, 43                                                                              | 5, 9, 32                                                                  |
| Оцінювання результатів         | 30, 44                                                                                              | 6, 10, 13, 16, 24, 34, 39                                                 |
| Гнучкість                      | 2, 11, 25, 35, 36, 45                                                                               | 16, 18, 43                                                                |
| Самостійсність                 | 4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46                                                                       | 34                                                                        |
| Загальний рівень саморегуляції | 1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46, | 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42 |

Тест Кеттелла, відомий також як 16-факторний особистісний опитувальник, являє собою універсальний і багатофункціональний інструмент для дослідження особистості. Його практичність полягає у здатності надавати максимально детальний і всебічний аналіз характеру та особистісних рис людини. Опитувальник складається зі 105 різноманітних запитань, які охоплюють широкий спектр життєвих ситуацій і реакцій на них. На підставі відповідей респондентів здійснюється оцінка за низкою ключових показників, що дозволяє отримати глибоке уявлення про психологічну структуру індивіда [32]:

Фактор А («замкнутість-товариськість») характеризує рівень комунікабельності та відкритості людини. Люди з низькими оцінками за цим фактором схильні до відчуженості та замкнутості. Вони нечасто проявляють емоції, доволі суворі у своїх судженнях і ставленні до інших. Зазвичай такі особи вибирають самотність, уникають глибоких особистих стосунків і ставляться до оточуючих з певним скептицизмом. Їм властива холодність та обмежена участь у соціальних контактах. Натомість люди, які отримують високі оцінки за цим фактором, вирізняються дружелюбністю та відкритістю. Вони доброзичливі, невимушені у спілкуванні, уважні до інших і легко йдуть на контакт. Їх позитивна енергія сприяє врегулюванню конфліктів, вони з довірою ставляться

до оточуючих і не бояться відкритої критики. Такі особи глибоко переживають емоційні події та швидко реагують на них, виявляючи чуйність і жваву зацікавленість. У загальному сенсі фактор акцентує увагу на здатності до взаємодії і соціальної активності в умовах малих груп.

Фактор В («інтелект»), окреслює особливості мислення людини залежно від отриманих оцінок. У випадках низьких значень цей фактор вказує на схильність до конкретності, певної ригідності мислення, що може супроводжуватися емоційною дезорганізацією у процесах когніції. При високих значеннях, навпаки, проявляється здатність до абстрактного мислення, швидке засвоєння нової інформації та виражена кмітливність. Існує також помітний зв'язок між цим фактором та рівнем вербальної майстерності й загальної ерудиції індивіда, що робить його важливою характеристикою пізнавальних здібностей [34].

Фактор С («емоційна нестабільність – емоційна стійкість») описує важливі аспекти особистісної регуляції. На нижніх рівнях шкали виявляються наступні риси: низька стійкість до стресових ситуацій, підвищена чутливість до емоційних подразників, нестійкість інтересів, схильність до частих змін настрою. У таких людей часто простежується дратівливість, швидке стомлення, прояви невротичних симптомів, а також тенденція до іпохондричних переживань. З іншого боку, високі оцінки за цим фактором характеризують особу як врівноважену, з сильним контролем над емоціями. Ці люди демонструють працелюбність, емоційну зрілість і реалістичний погляд на життя. Вони легше адаптуються до соціальних вимог і вирізняються стабільністю зацікавлень, а нервова перевтома для них – це радше виняток, ніж правило. Проте у крайніх значеннях ця емоційна стабільність може переходити у надмірну ригідність та нечутливість до почуттів інших. Як показують деякі дослідження, даний фактор може бути тісно пов'язаний із властивостями нервової системи, такими як її сила та лабільність.

Фактор Е («підпорядкованість-домінантність») характеризує різні аспекти людської поведінки залежно від рівня оцінювання. При низьких показниках

людина демонструє сором'язливість, схильність поступатися іншим і часто виявляє залежність. Вона стає надмірно самокритичною, переймається можливими помилками й бере провину на себе. Їй притаманні такі риси, як тактовність, мовчазність, шанобливість і навіть пасивна покірність. Водночас високі оцінки за цим фактором вказують на владність, незалежність і самовпевненість особистості, що може переходити у впертість і агресивність. Така людина рішуча у своїх судженнях і діях, вважає свої ідеї та думки беззаперечними для себе й оточуючих. У конфліктних ситуаціях вона схильна перекладати провину на інших, не визнає зовнішнього впливу чи контролю та прагне авторитарного підходу до керівництва. Разом із цим бореться за визнання й високий статус, виявляючи конфліктність і примхливість [34].

Фактор F («стриманість-експресивність») характеризує ступінь емоційної відкритості та стиль поведінки людини. Низькі оцінки свідчать про схильність до розсудливості, обережності та мовчазності. Така людина часто ускладнює ситуації, проявляє занепокоєність і схильна дивитися на дійсність із песимізмом. Вона турбується про майбутнє, очікує невдач і може здаватися оточуючим нудною, млявою або навіть занадто манірною, тобто неприродною. У випадку високих оцінок характерними рисами стають життєрадісність, імпульсивність і безтурботність. Така людина весела, енергійна, товариська і приділяє велике значення соціальним контактам. Вона щира у стосунках, експансивна у своїх емоціях, а природна відкритість і динамічність у спілкуванні часто роблять її лідером або натхненником групових активностей. Вона вірить у свої сили та удачу. У цілому, цей фактор відображає ступінь емоційної насиченості та активності в комунікації. [34].

Фактор G («підвласність почуттям - висока нормативність поведінки») відображає рівень залежності людини від соціальних норм і правил. При низьких значеннях цього показника особистість має схильність до імпульсивності та мінливості, піддається випадковим впливам і обставинам. У таких випадках часто не проявляється бажання виконувати групові вимоги чи слідувати встановленим нормам. Людині притаманні риси безпринципності,

неорганізованості, безвідповідальності, а її ставлення до соціальних правил є гнучким і несталим. Відсутність впливу норм може навіть провокувати антисоціальну поведінку. З іншого боку, високі показники свідчать про цілеспрямоване й усвідомлене дотримання норм і правил поведінки. Такі люди вирізняються наполегливістю в досягненні поставлених цілей, організованістю, дисциплінованістю, відповідальністю та орієнтованістю на результат. Загалом цей фактор характеризує міру, у якій соціальні норми та обмеження впливають на поведінку людини та її взаємодію з оточуючими..

Фактор Н («нерішучість-сміливість») має кілька яскраво виражених характеристик залежно від отриманих оцінок. При низьких показниках індивід зазвичай проявляє сором'язливість і невпевненість у собі, а також прагне триматися осторонь гучних і багатолюдних компаній. Такій людині притаманна стриманість у висловлюваннях і діях, схильність уникати ризикових чи незнайомих ситуацій та обирати більш безпечне й звичне оточення. Вона, як правило, комфортніше почувається у вузькому колі знайомих: воліє проводити час із однією-двома близькими людьми, на яких вона може розраховувати. Також цей тип особистості відзначається підвищеною чутливістю до потенційних загроз або будь-якої критики з боку оточення, що посилює її обережність у соціальних взаємодіях. На противагу цьому, високі оцінки за фактором Н свідчать про наявність у людини соціальної сміливості, яка виражається в готовності активно взаємодіяти з іншими людьми, навіть тими, з ким вона раніше не мала контактів. Така людина демонструє впевненість і розкутість під час спілкування, легко адаптується до нових обставин і не боїться експериментувати чи брати на себе відповідальність у нестандартних ситуаціях. Вона схильна до прийняття ризику і зазвичай поводить себе відкрито та невимушено, навіть в умовах соціальної напруги чи невідомості. Загалом цей фактор має ключове значення для визначення рівня реактивності особистості на можливі загрози в соціальних контекстах. Він формує ступінь активності індивіда в суспільстві, його готовність до нових контактів і здатність долати страх перед невідомими викликами чи людьми [34].

Фактор I («жорстокість-чутливість») висвітлює суттєві відмінності в особистісних рисах залежно від рівня його прояву. У тих випадках, коли оцінки за цим фактором є низькими, людина демонструє риси, що свідчать про її стійкість, внутрішню впевненість і твердість. Вона проявляє розсудливе ставлення до життя, логічність та реалістичність у судженнях, прагне практичності, а також виявляє схильність до певної жорстокості в спілкуванні. У таких індивідів може простежуватися суворість та черствість у стосунках з оточуючими, що іноді сприймається як відстороненість чи емоційна холодність. На противагу цьому, високі оцінки за фактором I свідчать про зовсім інший спектр особистісних проявів. Людина з такими характеристиками є м'якою, схильною до залежності від інших та орієнтованою на турботу і підтримку оточуючих. Вона часто має романтичний погляд на світ, відзначається артистичністю та витонченістю натури. Окрім цього, в неї гарно розвинуте художнє сприйняття та здатність насолоджуватися красою довкілля. Її чутливість проявляється у високому рівні емпатії, вмінні співпереживати та глибоко розуміти почуття і переживання інших людей. Таким особистостям притаманна щирість у співчутті і природна здатність знаходити гармонію у взаємодії з оточуючими.

Фактор L («довірливість-підозріливість») описує емоційне ставлення людини до навколишніх людей і її взаємодію з соціумом. Якщо показники за цією шкалою низькі, то перед нами постає людина, що відзначається відкритістю, щирістю і здатністю легко встановлювати контакт із оточенням. У такої особи переважає доброзичливість, терпимість до чужих недоліків, готовність піти на компроміс і поступливість у спілкуванні. Крім того, вона позбавлена заздрощів і не схильна до конкурентного протистояння, що робить її чудовим членом будь-якого колективу, здатним працювати гармонійно в команді і створювати сприятливу атмосферу. Протилежна ситуація спостерігається у людей із високими оцінками за цим фактором. У таких випадках натура характеризується підвищеною підозріливістю, ревнивістю та заздрісністю. Ці риси поєднуються з високим рівнем зарозумілості та відчуженості у стосунках з

іншими. Увага таких осіб головним чином зосереджена на власних інтересах, що часто робить їх обережними, навіть обачливими у своїх діях, а також егоцентричними. Загалом цей фактор надає змогу оцінити тонку грань між довірливим та обачним емоційним ставленням до оточення. Він відображає важливі аспекти людської взаємодії, розкриваючи базові установки особистості щодо інших людей [34].

Фактор М («практичність-розвинута уява») відображає особливості сприйняття та поведінки особистості залежно від рівня його розвитку. У разі низьких оцінок цей фактор вказує на людину, яка орієнтована переважно на зовнішній світ і реальність. Така особистість практична, добросовісна та прагне діяти відповідно до загальноприйнятих норм і правил. Їй часто притаманна деяка обмеженість у поглядах та підходах, а також надмірна увага до деталей і дрібних аспектів повсякденного життя, що іноді може уповільнювати прийняття рішень. З іншого боку, високі оцінки за цим фактором свідчать про домінування розвиненої уяви у людини та її схильність більше орієнтуватися на свій внутрішній світ, ніж на об'єктивну реальність. Це може бути пов'язано із багатим внутрішнім життям, здатністю мислити нестандартно та відкритістю до нового. Такі люди зазвичай мають високий творчий потенціал, схильність до пошуку нових ідей та рішень, що дозволяє їм створювати щось унікальне й оригінальне. Їхня уява, сповнена креативності, стає джерелом натхнення та інновацій.

Фактор N («прямолінійність-дипломатичність») відображає різні аспекти людської поведінки. Якщо показник на цьому факторі низький, це свідчить про схильність до прямолінійності, наївності та природності. Така людина поводиться безпосередньо, не приховуючи своїх емоцій чи намірів, що часто робить її спілкування простим і щирим. При високих оцінках людина характеризується розважливістю, проникливістю, розумним і сентиментальним підходом до подій і оточуючих людей.

Фактор О («впевненість у собі-тривожність») може багато сказати про особистість людини. Люди з низькими оцінками цього фактора зазвичай вирізняються спокоєм, холоднокрівністю та впевненістю у своїх силах. Вони

безтурботні, що дозволяє їм зберігати гармонію навіть у стресових ситуаціях. Натомість високі оцінки свідчать про схильність до тривожності, вразливості чи навіть депресивних станів, що робить таких людей більш чутливими до обставин та викликів навколишнього світу [34].

Фактор Q1 («консерватизм - радикалізм») відображає спектр людей за їхніми поглядами на новації, інтелектуальні пошуки і ставлення до змін. Людина з низькими оцінками у межах цього фактора зазвичай тяжіє до традиційності, відзначається стійкістю перед знайомими труднощами і міцною вірою у вже засвоєні переконання. Вона не прагне кидатися у пошуки нових ідей, а до невідомого ставиться скептично, часто з сумнівом. Така особистість може бути схильна до моралізаторства, охоче переймається моральними нормами і не є прихильником змін чи аналітичних розмірковувань. Зовсім інша картина постає тоді, коли фактор Q1 має високі оцінки. У цьому випадку людина проявляє критичне мислення та інтерес до інтелектуальних відкриттів. Вона аналітична, прагне різносторонньо оцінювати ситуації та залишатися добре поінформованою. Такі особистості легко сприймають нові погляди та експерименти, відкриті до змін і готові переглядати свої переконання за потреби. Їм притаманний скептицизм щодо авторитетів – вони не схильні сприймати нічого на віру і завжди шукають підтвердження для будь-яких тверджень. Таким чином, фактор Q1 відображає баланс між стійкістю у традиційних цінностях і спрямованістю до прогресивного мислення та розвитку. Це один із важливих маркерів в оцінці ставлення особистості до інновацій та адаптації до сучасних викликів [34].

Фактор Q2 («конформізм - нонконформізм») характеризує схильність особистості до залежності від соціального оточення чи, навпаки, до самостійності у виборі рішень. Людина з низькими оцінками цього фактору зазвичай орієнтується на групу, дотримується загальноприйнятої думки, надає перевагу колективній праці та спільному прийняттю рішень. Вона прагне соціального схвалення, однак часто не проявляє ініціативи в ухваленні рішень. Натомість високі оцінки свідчать про індивідуальність і незалежність. Така

людина слідує власним шляхом, самостійно ухвалює рішення та реалізує їх. Попри наявність власної думки, вона не намагається нав'язувати її іншим. Це не означає, що їй байдужі люди чи вона їх уникає — радше, вона не має потреби в їхній підтримці чи схваленні [34].

Фактор Q3 («низький самоконтроль-високий самоконтроль») характеризує рівень самоконтролю та здатність людини організовувати свою поведінку відповідно до внутрішніх і зовнішніх вимог. При низьких показниках відзначаються схильність до недисциплінованості, внутрішня суперечливість поглядів на себе, а також байдужість до виконання соціальних зобов'язань. Навпаки, високі значення свідчать про добре розвинений самоконтроль, здатність чітко виконувати соціальні вимоги та послідовно притримуватися власного сприйняття себе. Такі люди вміють ефективно контролювати свої емоції і поведінку, доводять розпочаті завдання до завершення та демонструють цілеспрямованість, а також інтегрованість особистості. На відміну від фактора О, який відображає соціальну нормативність поведінки, цей фактор акцентує увагу на рівні внутрішнього контролю за власними діями [34].

Фактор Q4 («розслаблення-напруженість») демонструє ступінь емоційного напруження. Низькі показники характеризують людину, схильну до розслаблення, апатії, спокою, зниженої мотивації, лінощів, надмірного самозадоволення та байдужості. Водночас високі значення вказують на напруженість, фрустрованість, збудженість і занепокоєння. Фрустрація, яку відчуває людина, часто є наслідком підвищеної мотивації. Такий стан супроводжується активним невдоволенням поточними обставинами.

Фактор MD («адекватність самооцінки») відображає спосіб, у який людина сприймає свої здібності. Високий результат за цим показником свідчить про тенденцію до завищення власних можливостей і перецінювання себе. Тобто така людина, скоріше за все, дивиться на себе крізь призму перебільшеної впевненості, що може впливати на її рішення та поведінку [34].

Оцінювання відповідей здійснюється за допомогою спеціально розробленого ключа. Відповіді типу «А» та «С» отримують по 2 бали за

відповідність із ключем, тоді як відповіді «в» знижують результат на 1 бал. Однак існує виняток для фактору В. У цьому випадку будь-яка відповідність відповіді ключу оцінюється в 1 бал. Сума зароблених балів у кожній групі запитань формує підсумковий показник фактору. Максимальна кількість балів для кожного фактору становить 12, за винятком фактору В, який максимум дорівнює 8 балам. Мінімальна оцінка для будь-якого фактору – 0 балів.

Зазначений підхід дозволяє точно проаналізувати результати та отримати об'єктивну оцінку за кожним фактором.

## **2.2. Вибірка, організація та результати дослідження**

Дослідження проводилося серед магістрів спеціальності 281 Публічне управління та адміністрування (заочна форма навчання), кафедри державного управління і місцевого самоврядування Херсонського національного технічного університету. Вибірка була представлена 55 публічними службовцями (без врахування гендеру).

Для дослідження нами було використано методику «Тест на самооцінку стресостійкості особистості» (діагностика рівня стресостійкості) (<https://forms.gle/7z8nxkRnj5ABEq957>), опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової (<https://forms.gle/sLMwrfU8KKr8gEwo9>), Тест Кеттелла (для дослідження особистісних рис).

Аналіз результатів дослідження, за методикою Р. Кеттелла ми проводили по трьом шкалам, які можуть бути пов'язані з механізмами саморегуляції, виявив наступні тенденції:

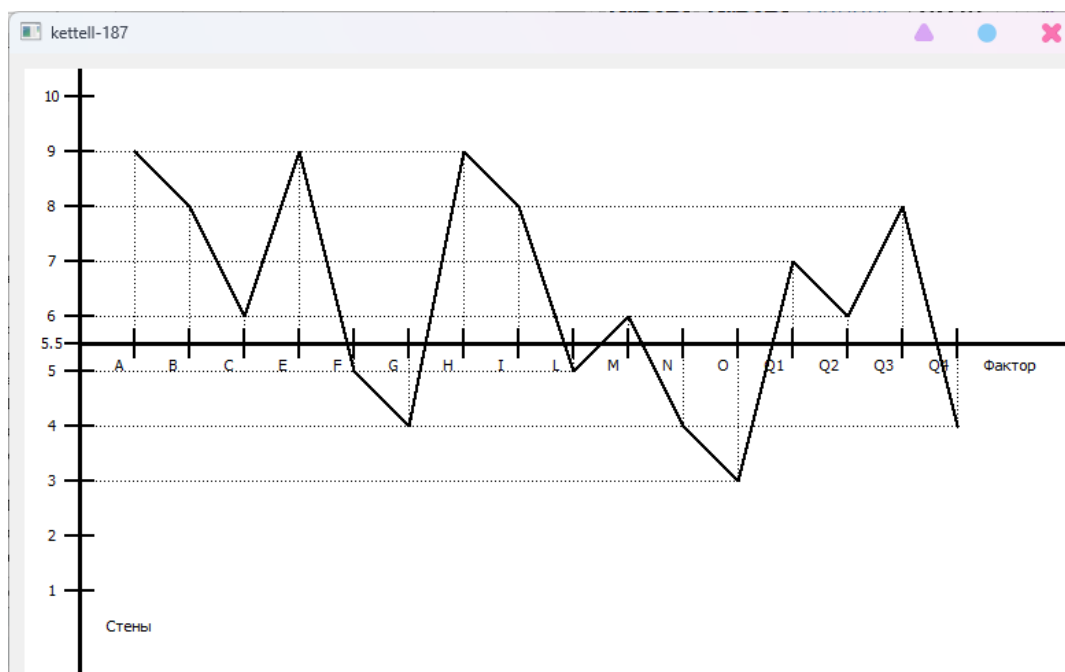


Рис.2.1. Загальні результати теста Кеттела

*Джерело: розроблено автором*

За фактором С – «емоційна стабільність – нестабільність»: у 71,33% досліджуваних низька емоційна стабільність, такі люди знаходяться під впливом почуттів та зміни настрою, нестійкі щодо своїх інтересів, тривожні, уникають відповідальності, відмовляються від роботи, швидко втомлюються; 28,67% респондентів мають високий рівень емоційної стабільності, відповідно такі люди стримані, спокійні, працездатні, реалістично настроєні. При виникненні стресу, реально оцінюють обстановку, керують ситуацією, намагаються подолати труднощі.

За фактором О – «впевненість в собі – тривожність»: у 24,51% досліджуваних високі бали. Це свідчить про холоднокрівність, спокій, врівноваженість, впевненість у собі; у 75,49% - низькі бали, що свідчить про тривожність, ранимість, вразливість особистості.

За фактором Q4 – «розслабленість – напруженість»: у 18,41% досліджуваних низькі бали, що характеризує людину спокійну, стриману, розслаблену. Більшість досліджуваних(81,59%) навпаки люди енергійні, збуджені, активні.

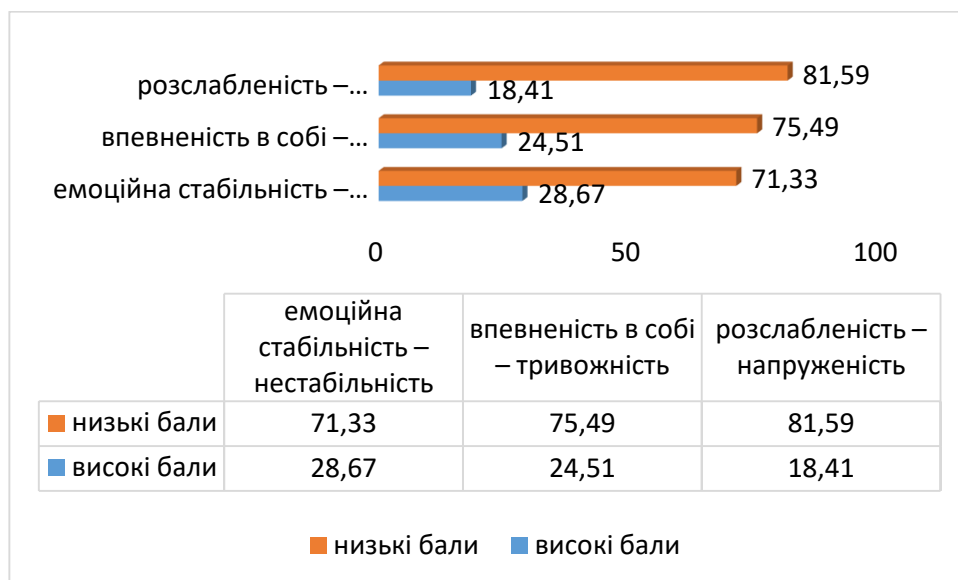


Рис.2.2. Результатів дослідження за методикою Р. Кеттелла по трьом шкалам

*Джерело: розроблено автором*

Аналізуючи результати за методикою «Стилі саморегуляції особистості» ми отримали: За шкалою «загальний рівень саморегуляції»: у 23,81% досліджуваних високий рівень саморегуляції, у 35,54% - середній рівень і відповідно у 40,65% - низький рівень. Це свідчить, що більшість респондентів важко адаптуються до зміни умов життя.

За шкалою «самотійність» 41,15% досліджуваних мають високі показники( здатні самотійно планувати діяльність і поведінку, організовувати роботу по досягненні поставленої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати й оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності. У 8,12% респондентів низькі показники( що проявляється в важкості самотійно планувати роботу).

За шкалою «регуляторна гнучкість» 48,72% досліджуваних мають низькі показники, це свідчить про те, що такі люди в динамічній, в ситуації, що швидко змінюється не здатні адекватно реагувати, почувають себе невпевнено.

За шкалою «моделювання»: у 32,67% досліджуваних низькі показники (такі люди не здатні виділяти значущі умови досягнення мети, що проявляється у не відповідності програм дій планам діяльності і отриманим результатам. У 18,22%- високі показники( здатні моделювати перспективу).

За шкалою «оцінювання результатів»: у респондентів майже на однаковому рівні виражені високі і низькі показники( відповідно у 14,27% та 14,65%).

За шкалою «планування»: 20,45% досліджуваних мають високі показники, та 37,16% - низькі.

За шкалою «програмування»: у 44,12% досліджуваних не сформована потреба продумувати способи своїх дій (низький рівень), у 12,38% - сформована потреба продумувати детально розроблені програми.

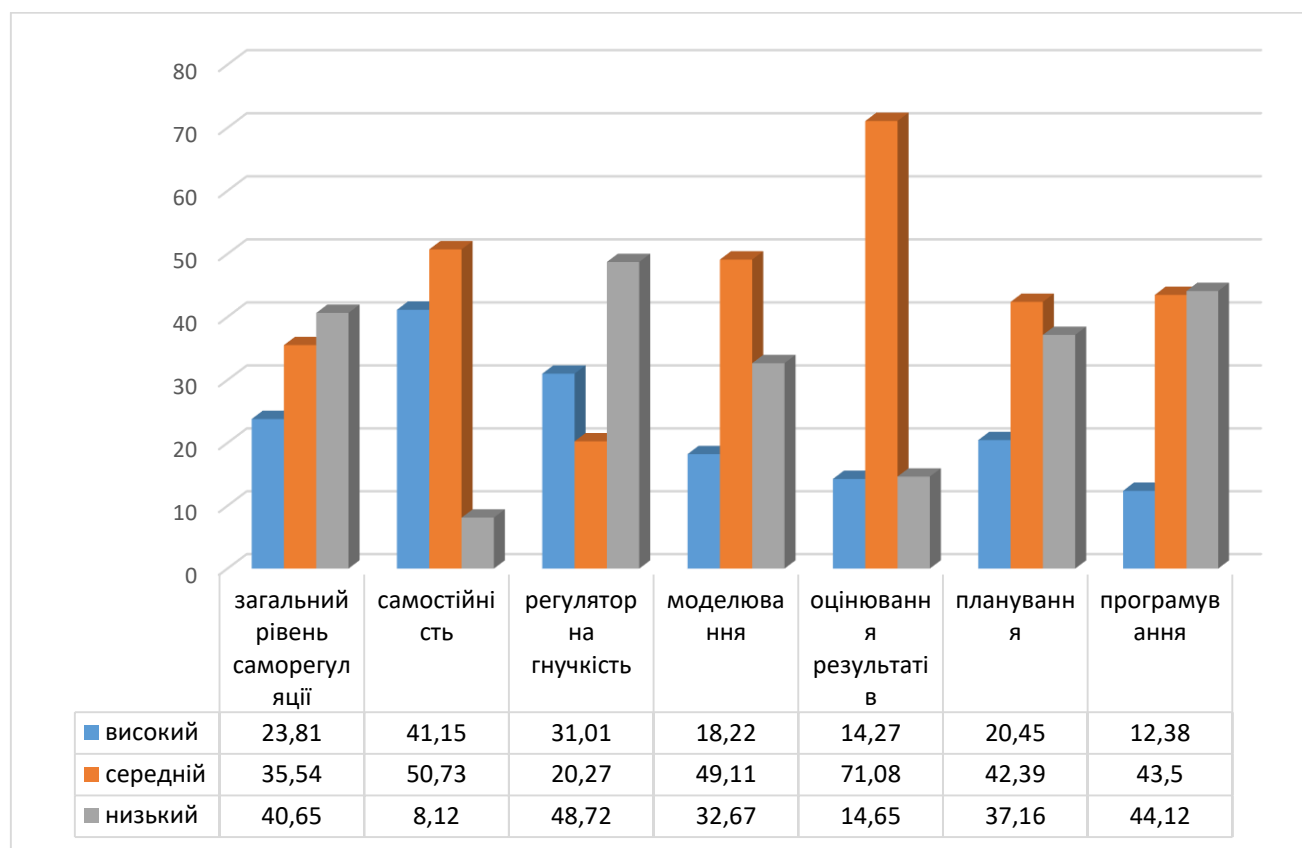


Рис.2.3. Результати тестування за методикою «Стили саморегуляції особистості»

*Джерело: розробка автора*

Відповідно до результатів, отриманих за методикою «Визначення стресостійкості особистості», можна зробити наступні висновки: 40,44% учасників мають низький рівень стресостійкості. Це означає, що таким людям складно впоратися зі стресовими ситуаціями, коли вони опиняються у незвичних або складних життєвих обставинах. Водночас лише 15,45% відрізняються

високим рівнем стресостійкості – ці люди здатні запобігти виникненню стресу навіть у непростих умовах. Більшість учасників дослідження (44,11%) демонструють середній рівень стресостійкості, що дозволяє їм частково справлятися зі стресовими факторами, але не завжди ефективно. Ці дані відображають різноманітність реакцій на стресові ситуації та акцентують увагу на необхідності розвитку навичок емоційної стійкості для поліпшення якості життя.

Дослідження показало, що учасники з низьким рівнем стресостійкості демонструють середні або низькі показники загальної саморегуляції. Їм властива невпевненість, підвищена чутливість до змін у середовищі та залежність від зовнішніх оцінок. У таких осіб часто відсутнє усвідомлення важливості планування власної діяльності, що проявляється в невмінні помічати і виправляти власні помилки. Вони відчують дискомфорт у швидкоплинних ситуаціях та з великими труднощами адаптуються до життєвих змін. Як наслідок, їм важко долати стрес, а в окремих випадках – це взагалі є непосильним завданням.

Останнім і ключовим етапом нашого дослідження став проведений факторний аналіз, що дозволив виокремити п'ять основних факторів, які разом забезпечують внесок у сумарну дисперсію, що становить близько 72%.

Перший із цих факторів отримав умовну назву «Самоконтроль» і займає провідну позицію з внеском у 34,25% загальної дисперсії. Його структура базується на таких характеристиках: товарицькість (0,800), емоційна стабільність (0,363), домінування (0,818), високий рівень стресостійкості (0,808), безвідповідальність (-0,517), сміливість (0,815), твердість характеру (-0,368), підозрілість (0,698), проникливість (0,41), самостійність (0,666) та самоконтроль (0,655). Таким чином, цей фактор формує чітку картину особистісних якостей, які взаємопов'язані та мають значний вплив на загальні поведінкові особливості. Самоконтроль виявляється ключовою характеристикою, що визначає індивідуальну здатність зберігати емоційну рівновагу, проявляти стійкість до

стресів та одночасно демонструвати впевненість і рішучість у різних життєвих ситуаціях.

Цей фактор підкреслює емоційну стабільність і самостійність людей, здатних тримати свої емоції та поведінку під контролем за будь-яких обставин. Вони демонструють наявність розвиненої системи свідомої саморегуляції, що дозволяє ефективно адаптуватися до життєвих викликів. Завдяки високій мотивації досягнення цілей такі особистості можуть виробити стиль саморегуляції, здатний компенсувати вплив індивідуальних рис характеру, які теоретично могли б стати перешкодою на шляху до успіху. Це підкреслює їхню здатність не лише долати внутрішні виклики, а й спрямовувати свій потенціал у потрібному напрямку для реалізації поставлених завдань.

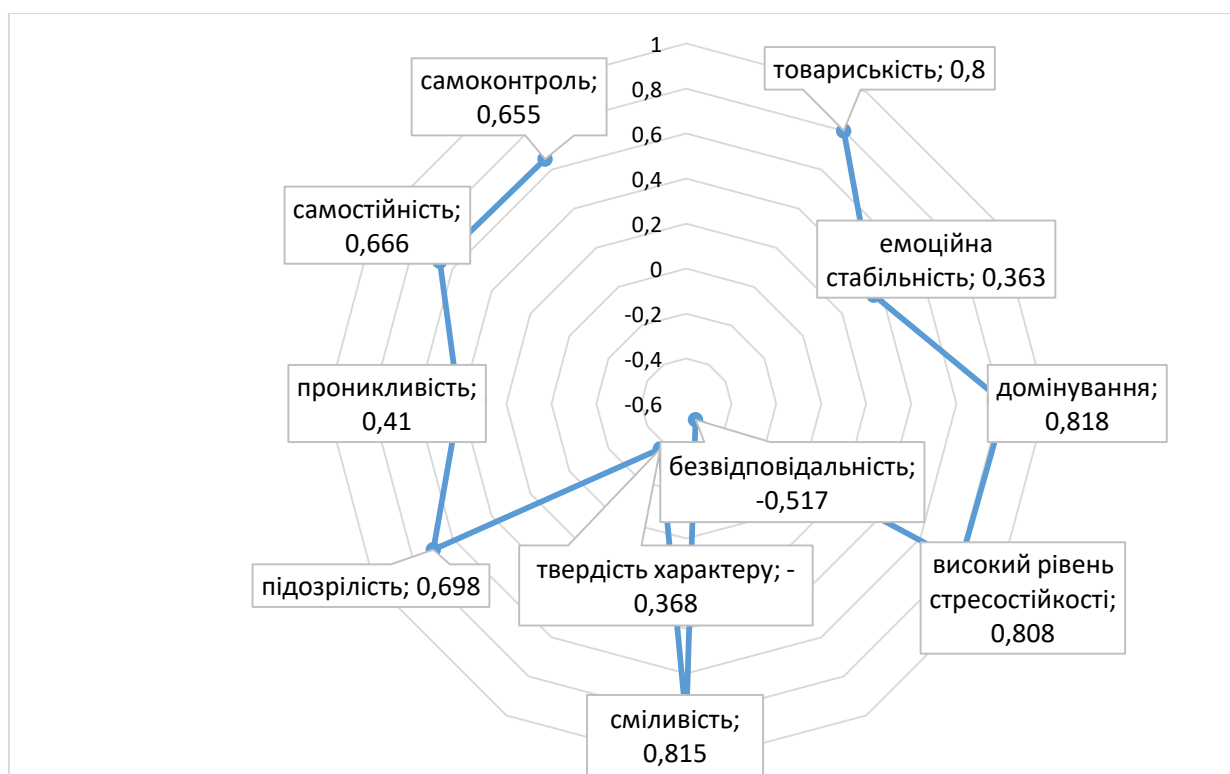


Рис. 2.4. Результати факторного аналізу (фактор «Самоконтроль»)

*Джерело* : розробка автора

Другий фактор, який ми умовно назвали «Гнучкість», вносить значний вклад у загальну різноманітність, становлячи 13,75%. Він базується на таких важливих характеристиках: радикалізмі (0,428), самоконтролі (0,382), плануванні (0,581), моделюванні (0,648), програмуванні (0,817), оцінюванні результатів (0,704), регуляторній гнучкості (0,03) і самостійності (0,536). Цей

фактор вказує на здатність досліджуваних осіб зберігати самовладання в стресових ситуаціях. Вони вміло контролюють свої емоції та поведінку, швидко адаптують свої плани та програми дій під потреби моменту. Такі індивіди ефективно реагують на зміни обставин і успішно вирішують завдання навіть у ризикованих умовах.

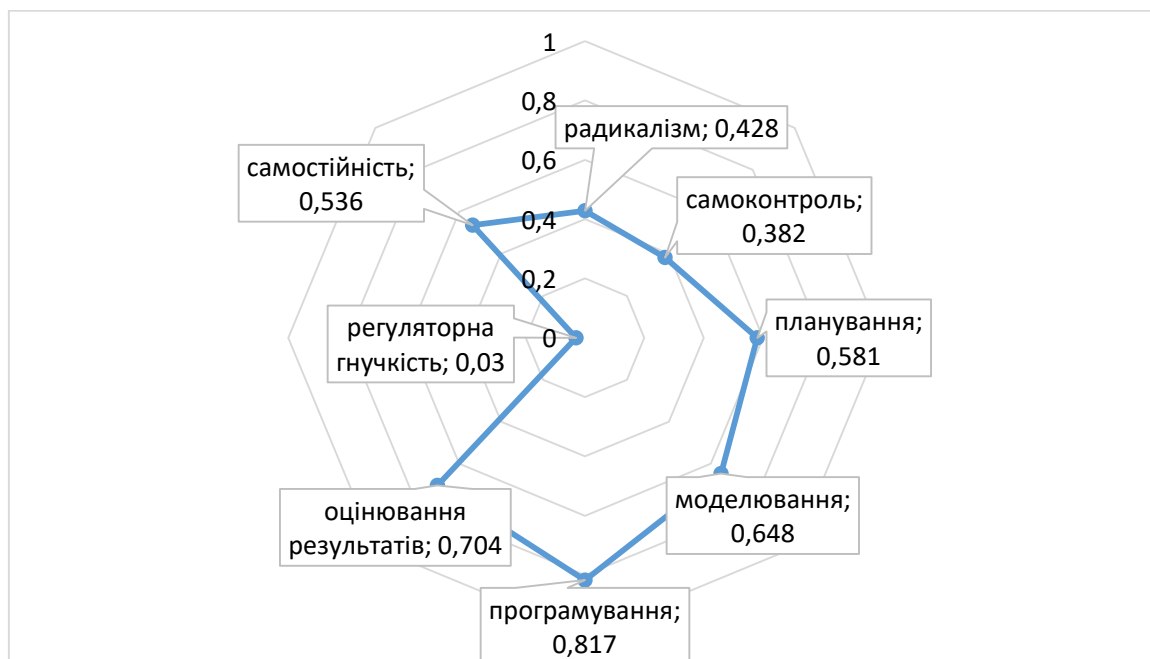


Рис. 2.5. Результати факторного аналізу (фактор «Гнучкість»)

*Джерело* : розробка автора

Третій фактор, умовно названий «Емоційна нестабільність», внесок якого в загальну дисперсію складає 9,37%, базується на наступних особливостях: низька емоційна стабільність (-0,499), знижена стресостійкість (0,539), підвищена тривожність (0,879), напруженість (0,610) та відсутність схильності до планування (-0,534). Таким чином, люди з високою емоційною нестабільністю часто перебувають під великим впливом своїх емоцій, схильні до тривог та напруження, мають тенденцію до надмірного переживання та зазвичай не займаються плануванням своїх дій, що проявляється через очікування негативного розгортання подій.

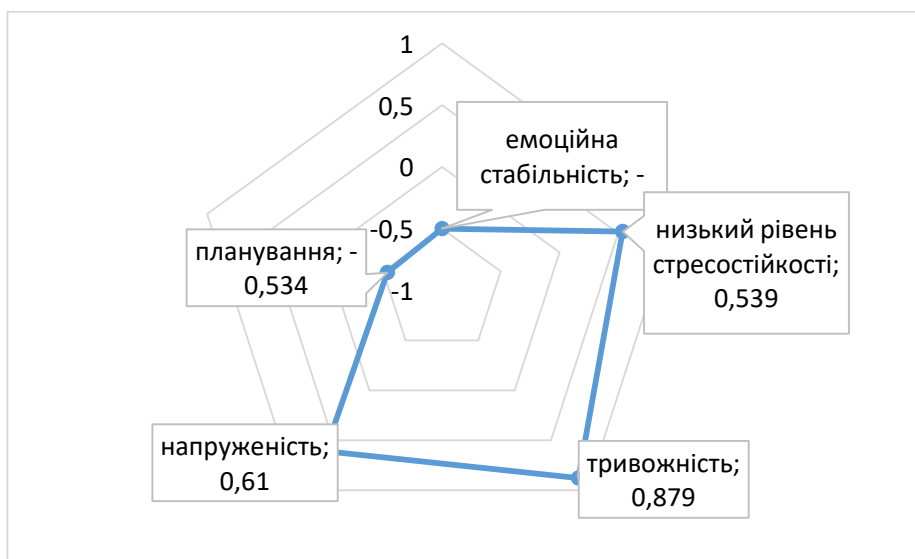


Рис. 2.6. Результати факторного аналізу (фактор «Емоційна нестабільність»)

*Джерело* : розробка автора

Четвертий фактор, умовно названий «Врівноваженість» (його внесок у загальну дисперсію становить 8,95%), базується на таких ключових характеристиках: емоційна стабільність (0,502), низький рівень напруженості (-0,340), стресостійкість (0,802), здатність до планування (0,653) та моделювання (0,522). Досліджувані, які демонструють емоційну стабільність, зібраність, стриманість і спокій, можуть ефективно долати складні життєві ситуації, запобігаючи виникненню стресу.

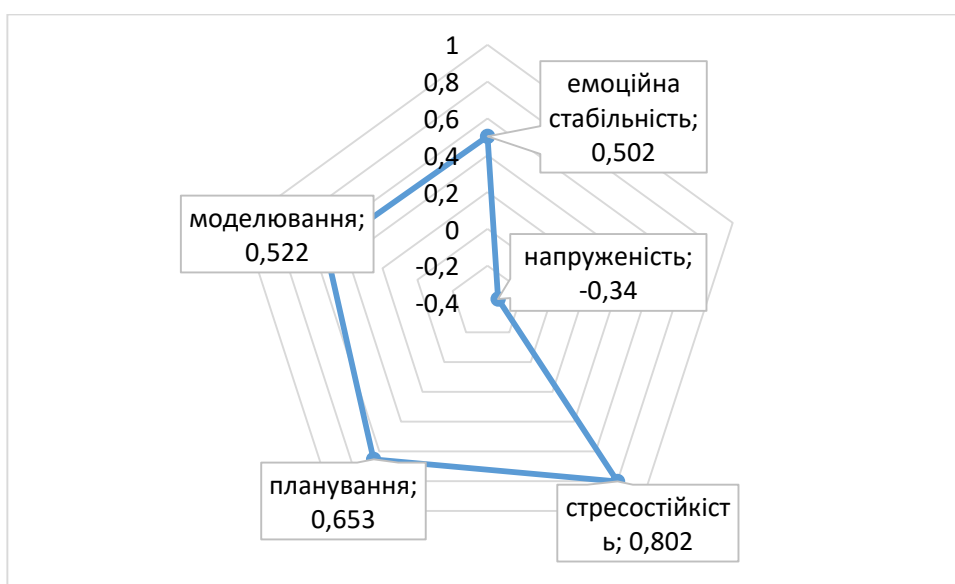


Рис. 2.7. Результати факторного аналізу (фактор «Врівноваженість»)

*Джерело* : розробка автора

П'ятий фактор, який отримав умовну назву «Самостійність», складає 5,68% у загальному внеску в сумарну дисперсію. Його визначальні характеристики включають самостійність (0,382), здатність до планування (0,318) і протилежність їм – безвідповідальність (-0,326). Це свідчить про те, що досліджувані з високими показниками за цим фактором вміють ефективно обирати методи саморегуляції та своєчасно й адекватно реагувати на стресові ситуації. Вони демонструють навички організованості та здатності приймати рішення самостійно, що є життєво важливим під час дії будь-яких зовнішніх подразників.

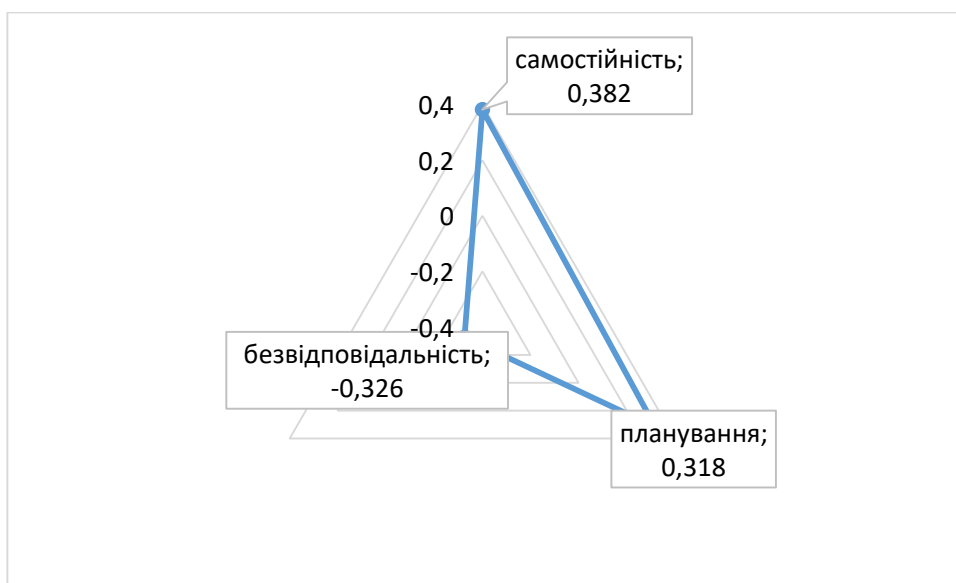


Рис. 2.8. Результати факторного аналізу (фактор «Самостійність»)

*Джерело* : розробка автора

Факторний аналіз отриманих даних вказує на те, що емоційна нестабільність публічних службовців суттєво впливає на їхню поведінку в умовах стресу. Такі працівники часто відчують невпевненість, готуються до негативного розвитку подій і мають труднощі із використанням ефективних методів самоконтролю, що значно ускладнює їхню здатність справлятися з ситуацією.

Емоційно стійкі публічні службовці демонструють впевненість у своїх діях, володіють розвиненою системою саморегуляції та вміють адаптуватися до нових обставин з гнучкістю й спокоєм. Вони здатні швидко оцінювати ситуацію,

приймаючи винахідливі й зважені рішення, що сприяє ефективній роботі в умовах постійних змін.

Згідно з результатами проведеного емпіричного дослідження, можна зробити висновок, що ефективність роботи публічних службовців у стресових умовах значною мірою визначається їхніми особистісними характеристиками. Зокрема, важливу роль відіграють елементи емоційно-вольової сфери, особливості функціонування механізмів психічної саморегуляції, а також індивідуальні фактори, які впливають на психологічну стійкість публічних службовців.

Дослідження показало, що у стресових ситуаціях, зокрема в умовах війни та перебування в зоні активних бойових дій на Херсонщині, у багатьох публічних службовців істотно знижується рівень психологічної стійкості та впевненість у власних силах. Вони часто перебувають під впливом негативних емоцій, стають емоційно нестабільними та намагаються уникати відповідальності. Здатність до чіткого планування у таких службовців залишається на низькому рівні, а поставлені цілі змінюються досить часто, що нерідко пов'язано з низькою самооцінкою. Як наслідок, ці цілі нечасто вдається успішно реалізувати.

Отже, дослідження свідчить, що при складних життєвих обставинах багато публічних службовців часто не спроможні чи не прагнуть ретельно аналізувати й планувати свої дії, зазвичай керуючись імпульсами та приймаючи рішення методом спроб і помилок. Для зменшення негативного впливу стресових факторів та розвитку індивідуальної стресостійкості доцільно впроваджувати тренінгові програми, спрямовані на збереження як психічного, так і фізичного здоров'я публічних службовців.

## **Висновки до другого розділу**

Емпіричне дослідження в межах нашого дослідження проводилося серед магістрів спеціальності 281 Публічне управління та адміністрування (заочна форма навчання), кафедри державного управління і місцевого самоврядування

Херсонського національного технічного університету. Вибірка була представлена 55 публічними службовцями (без врахування гендера).

Для оцінки рівня психологічної стійкості публічних службовців було використано кілька методик. Зокрема, застосовано тест на самооцінку стресостійкості, який дозволяє визначити рівень здатності особистості протистояти стресу. Також було використано опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової, що спрямований на аналіз механізмів саморегуляції та адаптаційних можливостей індивіда. Додатково для дослідження особистісних рис застосовано Тест Кеттела. Отримані результати за методикою Кеттела аналізувалися з урахуванням трьох шкал, тісно пов'язаних із процесами саморегуляції.

Дослідження продемонструвало, що під час виникнення стресових ситуацій, таких як нинішня війна в країні та перебування на Херсонщині, яка потрапляє до зони активних бойових дій, у значної частини державних службовців суттєво знижується рівень їхньої психологічної стійкості та впевненості у власних силах. В умовах постійного напруження вони знаходяться під сильним впливом емоцій, нерідко проявляючи відчутну невірноваженість та схильність уникати відповідальності за свої дії або прийняті рішення. Також спостерігається слабкий розвиток здатності до ефективного планування, що є важливим компонентом успішної роботи в подібних умовах. Це призводить до того, що визначені цілі надто часто піддаються змінам через нестачу віри в себе та свої можливості, і у багатьох випадках ці цілі так і залишаються недосягнутими. У складних життєвих ситуаціях такі публічні службовці не вміють і не бажають продумувати послідовність своїх вчинків, здебільшого діють імпульсивно, шляхом спроб і помилок. Для нівелювання негативного впливу стрес-факторів і формування індивідуальної стресостійкості потрібно включати тренінгові програми, які направлені на збереження психічного і фізичного здоров'я публічних службовців.

### **РОЗДІЛ 3**

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПУБЛІЧНИХ СЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

### **3.1. Тренінгові технології як інструмент підвищення психологічної стійкості публічних службовців в умовах воєнного стану**

На сьогодні у світі накопичено вагомий і різноманітний досвід впровадження психологічних тренінгів у численні сфери людської діяльності. Особливу популярність цей інструмент здобув останніми роками, коли майже в усіх розвинутих країнах сучасні тренінгові технології почали активно застосовуватися в роботі органів державної влади. Як показують численні наукові дослідження та практичні спостереження, впровадження таких методик дозволяє істотно підвищити продуктивність і результативність діяльності самих установ, водночас сприяючи зміцненню професійної надійності, стійкості та компетентності їхньої кадрової бази [33]. Застосування різноманітних методів і технік, таких як рольові, дидактичні та ситуатійні ігри, психогімнастичні вправи, а також активізація індивідуальної та групової рефлексії, робить психологічний тренінг потужним інструментом для навчання та розвитку. Ця комплексна технологія дозволяє ефективно підготувати фахівців майже в будь-якій сфері діяльності, забезпечуючи не лише професійний, але й особистісний розвиток. Це сучасний підхід до формування навичок, який об'єднує інтерактивність, самопізнання та командну співпрацю.

Тренінгові технології являють собою науково обґрунтовану, структуровану та практично орієнтовану систему знань, методик і засобів, що застосовуються під час організації та проведення тренінгів для персоналу різних установ і організацій. Ці технології спрямовані на формування командної ефективності, підвищення професійної компетенції працівників і створення умов для досягнення високопродуктивного виконання організаційних цілей та

стратегічних завдань. У своїй основі тренінгові технології відображають унікальну соціально-психологічну реальність, яка гармонійно поєднує індивідуальний розвиток особистості з прогресом колективних спільнот і забезпечує сталий психосоціальний розвиток у контексті сучасного постіндустріального суспільства.

Сучасні психотренінгові технології знаходять усе ширше застосування в процесі підготовки різних категорій публічних службовців. Завдяки їх активному впровадженню досягається не лише суттєве підвищення рівня професійної компетентності фахівців цієї сфери, але й стає можливим формувати більш позитивне ставлення до власної особистості, колег, громадян, з якими вони взаємодіють, а також до своєї професійної діяльності загалом. Такі підходи сприяють не тільки розвитку технічних навичок, а й працюють над створенням емоційно сприятливого робочого середовища, яке стимулює підвищення загальної ефективності та задоволеності роботою [34].

Беручи до уваги накопичений попередній досвід у сфері тренінгової підготовки публічних службовців, а також враховуючи особливості та специфіку їх професійної діяльності, було розроблено й запропоновано спеціалізований тренінг, спрямований на розвиток психологічної стійкості цієї категорії фахівців. Основу зазначеного тренінгу складають глибокі теоретичні положення, присвячені вивченню та аналізу психологічної стійкості особистості. Крім того, методологія програми базується на теоретико-прикладних засадах проведення психологічних тренінгів, а також на розробках щодо їх ефективного впровадження у систему професійної підготовки публічних службовців, що дозволяє забезпечити комплексний підхід до вирішення актуальних завдань у цій галузі.

Це стало вагомою підставою для визначення та класифікації різних рівнів розвитку психологічної стійкості серед публічних службовців. Виявлені рівні були використані як базис для створення структурних компонентів, або модулів, спеціального тренінгу, який ми розробили. Завдяки цьому підходу вдалося забезпечити цілісну й систематизовану програму, що спрямована на формування

та посилення ключових аспектів емоційної витривалості та адаптивності в роботі службовців. Зокрема вони включають:

1. Психомоторний рівень (психічне відображення і рухова організація). Зазначений рівень виступає як одна з ключових складових функціонального стану людини, що поєднує психічну діяльність із координованою руховою активністю. Він охоплює співвідношення витрат м'язової та нервової енергії, а також баланс між виконавськими і творчими функціями. У рамках професійної діяльності цей рівень проявляється через механіку дій, координацію рухів, виконання завдань, операцій сприйняття та перцепції. Важливим аспектом є взаємозв'язок між руховою активністю та різноманітними психологічними процесами, такими як увага, мислення, відчуття і емоційні стани. Ця взаємодія формує основу трудової діяльності, визначаючи її індивідуальний характер і життєву орієнтацію в заданому оточенні. Психомоторний рівень також виступає як показник психологічної стійкості особистості, що проявляється у кількох основних напрямках. По-перше, це нервово-рухові особливості людини, які визначають її здатність до організації та ефективної взаємодії з навколишнім середовищем. По-друге, цей рівень стосується відображення як процесу сприйняття, організації та інтерпретації зовнішньої інформації. Сюди входить формування і усвідомлення уявлень про оточуючу реальність, а також напівсвідома діяльність, скерована на прийом і обробку важливої даної інформації. Таким чином, психомоторний рівень функціонує як сполучна ланка між фізичними діями і психічними явищами, забезпечуючи гармонійне виконання професійних обов'язків і підкреслюючи індивідуальну унікальність кожної людини.

2. Емоційно-вольовий рівень (індивідуальне емоційно-вольове забарвлення діяльності). Емоційно-вольовий рівень передбачає індивідуальне емоційно-вольове забарвлення діяльності, що проявляється у характерних почуттях і емоційних станах, які виникають у публічного службовця під час виконання його безпосередніх обов'язків. Такі стани особливо проявляються у процесі взаємодії з різними категоріями осіб, включаючи громадян, колег по

роботі, підлеглих, а також керівників. У подібних ситуаціях значну роль відіграють вольові якості службовця, які допомагають йому справлятися з професійними стресами, контролювати власні реакції та знижувати вплив негативних емоцій, що можуть виникати в складних умовах професійної діяльності. Емоційно-вольовий аспект психологічної стійкості є складною структурою, яка відображає здатність людини підтримувати емоційний баланс і рішучість у різноманітних життєвих обставинах. Він має тісний взаємозв'язок із характеристиками самосвідомості, зокрема з Я-концепцією, що визначає самосприйняття і ставлення до себе. У цьому контексті важливим є також взаємодія емоційно-вольової сфери зі специфічними рисами темпераменту, психофізіологічними особливостями організму та індивідуальними якостями особистості. Разом ці фактори формують унікальний емоційно-вольовий статус кожної людини, впливаючи на її здатність ефективно діяти в межах професійного поля та бути стійкою до стресових і критичних ситуацій.

3. Мотиваційно-смісловий рівень (сукупність спонукань, цінностей та смислів, що формують свідомий вибір особою того або іншого типу поведінки). Мотиваційно-смісловий рівень являє собою складну систему, що включає сукупність внутрішніх спонукань, фундаментальних цінностей і глибоких смислів, які визначають свідомий вибір особистістю певного типу поведінки в тій чи іншій життєвій ситуації. Цей рівень є основою для формування рішень і вчинків особи, зокрема публічних службовців, чия діяльність вимагає не лише професійної компетентності, але й стійкості в умовах тривалого емоційного й психологічного навантаження. Мотиваційний рівень стійкості цих фахівців охоплює широкий спектр ключових суспільних регуляторів: це як індивідуальні цінності, ідеали, переконання й вірування, так і зовнішні – норми, накази, інструкції, закони, директиви та інші регулятивні дії чи механізми. Усі ці елементи активно впливають на формування мотивації до певної поведінки й визначають стиль професійної діяльності, будучи при цьому важливим чинником підтримання психологічної стійкості особи в умовах стресу або тривалих випробувань. Окрему й надзвичайно важливу роль у структурі

мотиваційно-смислового рівня посідає саморефлексія. Це складний внутрішній процес самопізнання, під час якого людина аналізує й усвідомлює свої внутрішні психічні акти, стан свідомості та переживання. Саморефлексія одночасно включає осмислення життєвої ситуації на різних рівнях та переосмислення ключових питань життя, що дає змогу формувати нові смисли й визначати значення свого існування у всесвітньому контексті. Таким чином, цей процес сприяє не лише професійному розвитку, а й особистісному зростанню людини як цілісної й усвідомленої особистості.

4. Організаційний рівень (спроможність публічного службовця правильно організувати свою власну роботу й роботу підлеглих, колективу). Організаційний рівень, який відображає спроможність публічного службовця ефективно організувати як свою власну діяльність, так і роботу підлеглих та всього колективу в цілому, є критично важливим компонентом їхньої професійної ролі. Це передбачає здатність працівника ретельно планувати кожен аспект своєї діяльності, яка включає самоконтроль і відповідальність за виконання поставлених завдань. До того ж, важливим є розвинуте відчуття часу, яке дозволяє раціонально розподіляти обсяг роботи протягом усього робочого періоду, забезпечуючи дотримання всіх визначених термінів. Вміння корегувати відповідні плани та дії, знаходження оптимальних засобів для досягнення поставлених цілей теж грають вагому роль. Слід зазначити, що організаційний рівень психологічної стійкості, який значною мірою впливає на успішність службової діяльності, тісно пов'язаний з іншими аспектами роботи. Він характеризується високою відповідальністю працівника, його здатністю приймати обґрунтовані рішення і неухильно досягати запланованих результатів у професійній сфері.

Метою тренінгу, спрямованого на розвиток психологічної стійкості, є забезпечення публічних службовців комплексними практичними знаннями у сфері професійної психології. Це передбачає формування у них ключових особистісних якостей та професійних навичок, які сприятимуть їхній здатності стабільно, ефективно та тривало виконувати покладені на них завдання.

Особливу увагу приділяють адаптації до роботи в умовах підвищених труднощів, складних життєвих ситуаціях і стресогенних впливів, які нерідко супроводжують їхню діяльність.

Перед проведенням тренінгу необхідно організувати тестування публічних службовців, яке може здійснюватися як в онлайн-форматі, так і офлайн, але виключно індивідуально. Це забезпечить комфортні умови для кожного учасника, уникнувши ефекту зовнішнього тиску. Водночас тестування має проводитися у чітко визначені строки, що не перевищують двох днів.

За основу ми пропонуємо взяти психологічне тестування на виконання рівня психологічної стійкості, що пропонує М. Весельська [22, с.39]:

«1. Оцініть свій емоційний стан від 10 до, де 1 найнижча оцінка і найгірший стан.

2. Чи вдається вам абстрагуватися від зовнішніх обставин і при цьому перебувати в безпечних місцях? Так; ні; звичайно, що ні.

3. Чи маєте ви позитивне налаштування до сьогоднішнього дня, відмітьте від 1 до 10, де одиниця найпесимістичніше налаштування і 10 найвища оцінка.

4. Чи вдається вам відпочити за 2 дні повноцінних вихідних в сучасних умовах: так; ні.

5. Чи виконуєте ви фізичні навантаження: так; ні.

6. Якщо так, то які: зарядка раз в декілька днів; йога; нічого не виконуєте; ваш варіант.

7. Чи відчуваєте пригнічення власного стану кожного дня: так; ні.

8. Якщо так, то як ви з цим справляєтеся: напишіть.

9. Чи переживаєте ви втрату: так; ні.

10. Чи маєте поради як відновлюватися в сучасних реаліях :так; ні.

11. Якщо так, то які?

12. Чи потребуєте підтримки колективу чи психологічного супроводу: так, ні .»

Після тестування виділяються три основні групи для роботи:

1. Позитивна: Учасники цієї групи мають загалом позитивний настрій, відчують легку втому, яка швидко минає після вихідних. Вони здатні легко абстрагуватися від зовнішніх чинників і трансформувати власні переживання у мотивуючі імпульси, сприяючи ефективному виконанню завдань.

2. Негативна: До цієї категорії належать люди з позитивним настроєм, які однак відчують значну втому, що потребує тривалого відпочинку для відновлення (наприклад, тижнева відпустка). Їм важко ізолювати себе від зовнішніх впливів, а високий рівень тривоги щодо особистого майбутнього та долі близьких ускладнює їхню роботу.

3. Незадовільна: Ця група вирізняється відсутністю віри в позитивні зміни, песимістичними настроями, які можуть викликати паніку серед колег. Вони часто переживають почуття втрат, що негативно впливає на загальний робочий клімат [22, с.39].

Таким чином, на основі отриманих результатів тестування та проведеного розподілу учасників по групах здійснюється організація психологічного тренінгу для публічних службовців. Основна мета цього тренінгу полягає у всебічному підвищенні рівня соціально-психологічної обізнаності та комунікаційної компетентності, а також у сприянні ментальному здоров'ю особистості. Ця мета розгортається через низку більш конкретизованих завдань, які включають набуття і поглиблення психологічних знань, формування та практичне відпрацювання міжособистісних умінь і навичок, вдосконалення психо-емоційних установок, а також корекцію й гармонійний розвиток системи міжособистісних стосунків кожного учасника [35].

Тренінг спрямований на створення умов для кореляції психо-емоційного стану та підвищення психологічної стійкості публічних службовців.

Слід зазначити, що основні вимоги, які є ключовими для забезпечення максимальної ефективності під час проведення тренінгу, спрямованого на розвиток психологічної стійкості, включають кілька важливих аспектів. Насамперед необхідно здійснювати чітку диференціацію групи учасників залежно від їхньої професійної сфери діяльності, а також посад, які вони

обіймають. Це дозволяє краще адаптувати матеріал тренінгу, враховуючи специфіку роботи та можливі виклики, з якими стикається кожен з учасників.

Крім того, особлива увага має бути приділена безпосередньому проведенню практичних занять. Це можуть бути спеціально розроблені вправи, ігрові сценарії та тренувальні задачі, які спрямовані на формування та закріплення необхідних умінь і навичок стабілізації емоційного стану, що відповідають різним рівням розвитку психологічної стійкості. Такий підхід дозволяє зробити навчання не теоретичним, а максимально наближеним до реальних умов і ситуацій.

При цьому, активність учасників тренінгу забезпечується низкою важливих факторів, які спрямовані на створення максимально ефективного навчального процесу. По-перше, це перевага практичних занять над теоретичними, що дозволяє учасникам безпосередньо застосовувати отримані знання на практиці. Крім того, активно використовуються ігрові та інтерактивні методи тренінгу, такі як ділові та рольові ігри, а також відкриті дискусії, що сприяють розвитку творчого підходу та навичок взаємодії. Значний вплив має раціональне формування як якісного, так і кількісного складу тренінгової групи, що створює відповідне середовище для ефективної комунікації та навчання. Особлива увага приділяється підвищенню відповідальності учасників за власний освітній процес, що досягається шляхом мотивації до активної участі в тренінгу, формування усвідомленого бажання саморозвитку.

Інтенсивність тренінгу забезпечується завдяки ретельному плануванню та впровадженню різноманітних методик і підходів. Зокрема, враховуються закономірності групової динаміки, що дозволяє ефективно організувати освітній процес і збільшити рівень залученості учасників. Важливою складовою є чергування різних методичних прийомів, які підтримують інтерес і активність протягом усього тренінгу. Доповненням до цього є створення інтересу до навчання через можливість практичного вирішення як особистих, так і професійних проблем. Для зняття емоційного напруження та відновлення енергії використовуються елементи аутогенного тренування та психологічні техніки,

спрямовані на подолання втоми та стресу. Наприклад, впроваджуються спортивні або музичні паузи, які допомагають учасникам відновити внутрішню рівновагу та підтримати працездатність протягом всього тренінгу.

Позитивним є те, що вплив проведення тренінгу поширюється на різноманітні рівні функціонування психіки учасників, охоплюючи когнітивний, емоційний, поведінковий та особистісний аспекти. Це дозволяє ефективно впливати на процеси мислення, формування емоційного стану, корекцію дій або звичок, а також на розвиток характеру й індивідуальних якостей особистості.

Окремою перевагою тренінгових програм є багатогранність використовуваних методологічних підходів та різноманіття методик, які сприяють побудові занять, максимально адаптованих до специфічних цілей і завдань. Учасники отримують можливість залучитися до інтерактивних, практичних і теоретичних форматів, що дозволяє диференціювати вплив у залежності від індивідуальних запитів і потреб кожного.

Важливим фактором успішності тренінгів стає їх гнучкість, яка забезпечується можливістю модифікації програми відповідно до широкого спектра впливових чинників. Зокрема, враховуються стратегічні пріоритети та ресурси організації-замовника, доступність фінансів, специфіка аудиторії учасників, їхні очікування, інтереси та нагальні потреби. Такий підхід гарантує, що кінцевий результат матиме максимум користі для всіх зацікавлених сторін.

Пропонований тренінг має на меті проведення для публічних службовців та посадових осіб місцевого самоврядування, що працюють у місті Херсоні та Херсонській області. Діяльність цих фахівців часто пов'язана із значними психологічними і фізичними навантаженнями. Вони стикаються з течією роботи, яка може бути монотонною і супроводжується тривалими періодами очікування, а також може приносити відчуття тривожності та інші негативні емоційні переживання із-за безпекової ситуації в регіоні. Також однією з проблем є недостатня кількість часу для відпочинку, що ускладнює можливість повноцінного психологічного та фізичного відновлення. Завдяки тренінгу, учасники матимуть змогу глибше зрозуміти ефективні методи управління

стресом і покращити своє психофізичне здоров'я, що врешті-решт позитивно вплине на якість їхньої професійної діяльності та особисте благополуччя.

### **3.2. Тренінг стійкості та психічної сили для публічних службовців Херсонської області**

Як інструмент підвищення психологічної стійкості публічних службовців Херсонської області ми пропонуємо розроблений нами тренінг, який спрямований на розвиток стійкості та зміцнення психічної сили для державних службовців, являє собою надзвичайно важливий та ефективний інструмент, який допомагає не лише підвищити загальну психоемоційну стабільність, а й сформувати внутрішній резерв для успішного подолання життєвих та професійних викликів. Завдяки спеціальним методикам і підходам тренування психічної сили учасники отримують унікальну можливість глибше зрозуміти свій емоційний стан, навчитися керувати власними емоціями та думками, а також знаходити ресурси для збереження спокою й адаптивності в складних ситуаціях. У процесі навчання, орієнтованого на формування стійкості та зміцнення психічної витривалості, публічні службовці поступово оволодіють новими способами боротьби зі стресовими факторами, що дасть змогу значно підвищити здатність аналізувати та вирішувати складні завдання як на роботі, так і в повсякденному житті.

Цей тренінг базується на впровадженні поетапних і продуманих вправ та практичних технік, які дозволяють послідовно поліпшувати критичні навички самоконтролю.

Наведемо більш детально зміст тренінгу (скорочений варіант).

## **Тренінг стійкості та психічної сили для публічних службовців Херсонської області**

*Метою* тренінгу є формування у публічних службовців здатності зберігати емоційну рівновагу та спокій навіть у найбільш непередбачуваних і напружених ситуаціях. Важливим аспектом є також розвиток самовпевненості та внутрішньої стійкості, що сприятиме поступовому розширенню особистісних меж комфорту й свободи дій. Крім того, програма спрямована на забезпечення практичних навичок, які дозволять учасникам ефективно й обдуманно діяти в складних умовах, залишаючись сконцентрованими та врівноваженими в будь-яких обставинах.

*Обладнання:* мультимедійний проектор, що стане в пригоді для демонстраційних слайдів; різнокольорові маркери та олівці, які будуть використовуватися для записів та малювання; різноманітні фарби, що додають креативності вашій роботі; стікери для позначення важливих моментів або організаційних завдань; аркуші формату А-5, які можна використовувати як заготовки мандал; яскравий кольоровий папір для творчих завдань або оформлення презентацій; а також фліпчарт, на якому візуалізуються складні ідеї або теми для дискусії.

*Цільова група :* публічні службовці Херсонської області.

*Час проведення:* 4 години

*Вислів на екрані*

Щоб витримати стрес, треба не боятись його і бути готовим до нього. *»Навчитися плавати можна лише одним шляхом – треба плавати».*

### **Хід заняття**

#### **I. Організаційний момент**

##### **Психолог:**

*Вітаю, шановні учасники! Раді вітати вас сьогодні на нашому тренінгу. У цій теплій, привітній і доброзичливій атмосфері ми разом розглянемо одну з*

*важливих тем, яка стосується психоемоційної саморегуляції. Ми поговоримо про те, як ефективно підтримувати власний емоційний стан, як протистояти впливу стресових чинників, що викликають напруження чи дисбаланс, а також як знаходити способи емоційного розвантаження та відновлення внутрішньої гармонії.*

*Часто під впливом стресу, надмірного збудження або панічних реакцій ми відчуваємо труднощі у прийнятті правильних і зважених рішень. Саме тому під час нашої зустрічі ми обговоримо практичні кроки та техніки, які допоможуть вам ефективно впоратися з подібними ситуаціями і віднайти душевну рівновагу навіть у непростих обставинах.*

## **II. Очікування «Скринька очікувань» (на фліпчарті)**

*Хід вправи:*

Кожен учасник бере стікер і записує на ньому свої сподівання, побажання чи очікування від поточної активності або заходу. Після цього вони озвучують свої думки перед усіма, а потім вкладають стікери до символічної «Скриньки очікувань». Щоб підкреслити прозорість і структуру процесу, всі стікери пізніше кріпляться на фліпчарті, створюючи загальну картину думок та настроїв групи.

## **III. Вправа «Скринька позитиву»**

*Хід вправи:*

*Я пропоную зробити цікаве завдання, яке допоможе підняти настрій та зарядитися позитивними емоціями. Для цього кожному учаснику пропонується взяти кілька невеликих стікерів і написати на них приємні та позитивні слова, які починаються з першої літери його імені. Наприклад, якщо ваше ім'я Катерина, можна записати такі якості, як кмітлива, кумедна, креативна, компанейська.*

Коли всі напишуть свої позитивні риси, кожен по черзі зачитує їх вголос, ділячись своєю радістю та оптимізмом із групою. Після цього стікери

прикріплюються до Скриньки позитиву – символічного місця, яке стане скарбницею добрих слів і заряджатиме усіх натхненням на майбутнє.

#### **IV. Правила роботи в групі**

1. Висловлюватися по суті та від власного імені.
2. Уважно слухати і розуміти співрозмовника.
3. Демонструвати доброзичливість у спілкуванні.
4. Проявляти активність і залученість.
5. Уникати критики: кожен має право на свою думку.
6. Дотримуватися черговості у висловлюваннях.
7. Забезпечити вимкнений телефон.

#### **V. Вправа – дослідження «Емоційний термометр»**

**Матеріали:** велике зображення термометра, вузьенькі смужечки стікерів.

**Хід вправи:**

*Сьогодні ми разом із вами спробуємо дослідити й оцінити емоційну атмосферу за допомогою цікавого інструменту, який ми називаємо «Емоційний термометр». Це дозволить визначити, наскільки комфортно, впевнено та затишно ви почуваетесь у цей момент. Щоб краще зрозуміти, як це працює, зверніть увагу на позначки на термометрі. Вони означають: «дуже добре», «добре», «інколи по-різному» та «погано». Кожному з вас потрібно буде обрати стікер і прикріпити його навпроти тієї позначки, яка, на вашу думку, найбільш точно відображає ваш емоційний стан або настрій, з яким ви прийшли сьогодні на заняття. Таким чином, ми разом зможемо створити картину загального настрою в групі та знайти способи зробити наші зустрічі ще приємнішими й комфортнішими для всіх.*

**Рефлексія:**

Чи складно було виконувати вправу? Чому?

*Отримані результати емоційного стану свідчать, що в групі панує різний настрій, але ми з вами будемо намагатися, так працювати щоб після нашого з вами заняття настрої у всіх вас став ще кращий.*

## **VI. Генерація ідей: «Стрес, паніка, розгубленість – це...»**

### **Хід вправи:**

Учасникам тренінгу пропонується взяти участь у відвертому обговоренні, під час якого вони можуть поділитися своїм розумінням таких понять, як стрес, паніка і розгубленість. Усі висловлювання учасників будуть записані на фліпчарті для подальшого аналізу та обговорення. Одним із важливих аспектів у темі стресу є зосередження на думці, що дуже часто причиною стресових ситуацій стає сама людина. Адже справжній вплив на нас має не лише те, що стається у нашому житті, а передусім те, як ми обираємо це сприймати.

*Для того, щоб протистояти стресу, потрібно не уникати його, а навчитися приймати його як частину життя і бути готовими до несподіванок. Існує вислів, що нагадує нам про цей принцип: навчитися плавати можна тільки тим шляхом, що полягає у самому плаванні. Подібний принцип застосовний і до стійкості – її необхідно тренувати, адже це здатне суттєво зменшити рівень нервової напруги. Для досягнення емоційної рівноваги важливо щодня практикувати здатність контролювати власну поведінку та реакції на фактори, що можуть викликати негативні емоції. Головне – не залишатися бездіяльним. Для когось це може бути прогулянка на свіжому повітрі; для іншого – прослуховування улюбленої музики чи дружня зустріч; а комусь вистачить часу з книгою, яка допомагає відволіктися і переналаштуватися. Усі ці невеликі дії сприяють відновленню внутрішньої гармонії. Не варто забувати, що стрес є природною реакцією організму на нестандартні обставини, і його прояви можуть змінюватися залежно від інтенсивності переживань.*

*Виділяється шість основних рівнів вираження стресу:*

- 1. Незадоволення*
- 2. Роздратування*

3. Осуд

4. Претензії

5. Злість

6. Гнів

*Який із цих рівнів є найбільш актуальним для вас у даний період життя?*

*Визначення цього може бути першим кроком до вирішення проблеми та зниження емоційного навантаження.*

*Щоб навчитися заспокоювати себе й утримувати власні емоції в рівновазі, пропонується спробувати арт-терапію — невимушений і творчий спосіб підтримки психоемоційного стану. Малювання, як одна із форм арт-терапії, може стати виходом для емоцій, способом висловити те, що нелегко сформулювати словами або усвідомити через логіку. Адже мистецтво — це лікування душею через занурення у творчий процес.*

## **VII. Вправа «Що викликає у мене хвилювання?»**

Дана вправа спрямована на те, щоб допомогти учасникам краще висловлювати власні переживання та емоції, а також навчитися знаходити позитивні способи реагування на ситуації, що викликають тривогу чи занепокоєння. Основним завданням цієї вправи є створення безпечного простору для відкритого спілкування та дозволу собі висловити те, що на душі, без страху засудження або нерозуміння з боку інших. Учасники вправи можуть описати будь-які аспекти свого життя чи події, які викликають у них емоції неспокою, хвилювання чи навіть страху. Під час виконання цієї вправи важливо приділити увагу деталям: яку саме ситуацію вони вважають проблемною, які відчуття переважають у цій ситуації і чому саме ці почуття з'являються. Також корисно замислитися про можливі способи вирішення ситуації або шляхи покращення власного емоційного стану. Виконання вправи може бути груповим або індивідуальним залежно від мети чи формату заходу. Груповий формат додає елементи колективної підтримки і взаєморозуміння, тоді як індивідуальний формат дозволяє більш глибоко рефлексувати над власними переживаннями у

підтримуючій атмосфері. Заключна частина вправи може включати обговорення способів управління стресом і спільний пошук позитивних рішень, що допоможуть знизити хвилювання, забезпечуючи більш спокійний і впевнений підхід до складних життєвих обставин.

#### **Хід вправи:**

Учасникам пропонується записати на листочках ситуацію, яка їх турбує, хвилює, а можливо і дратує. Листочки складаємо в коробочку. Перемішуємо. Кожен тягне по листочку та спробує дати пораду, як вирішити цю ситуацію. Можливо ситуація повернулася до власника і він сам знаходить вихід із ситуації. Колективні поради можуть підштовхнути до розв'язання ситуації з якою стикнулися учасники.

#### **Рефлексія:**

Чи були труднощі при виконанні даної вправи? Які саме?

Що складніше прийняти чи порадити? Чи може прийняти?

### **VIII. Техніка «Мандала»**

#### **Хід вправи:**

*Мандала – це складний і глибокий за значенням абстрактний малюнок, який створюється в колі. Її кругла форма виступає символом цілісного світогляду людини, відображаючи гармонію внутрішнього світу, думки, почуття та емоції, які панують у певний момент життя.*

*Малювання мандали є древньою практикою, спрямованою на самопізнання, врівноваження внутрішніх конфліктів, зняття стресу та поступового позбавлення від страхів і тривог.*

*Після завершення творіння важливо зробити паузу і подивитися на малюнок з боку, спробувати побачити в ньому приховані смисли або відповіді на внутрішні запити. Кожна мандала має свій унікальний сенс, який можна обрати залежно від індивідуальних потреб або настрою. Вона може символізувати будь-яку життєву тему, наприклад: родинні стосунки, любов, страхи чи сміливість. У цьому сенсі мандала виступає не просто малюнком, а особливим*

посиланням до вашого підсвідомого – вона є своєрідним мостом між світами розуму і душі.

Як зазначено у духовних практиках, мандала постає як символ внутрішньої гармонії та цілісності, що не терпить самообману й допомагає людині знайти рівновагу. Існує багато варіантів створення цього унікального малюнка: від традиційного малювання олівцем чи фарбами до насипної мандали з піску, плетених або тканинних інтерпретацій.

Образи мандал можуть бути різними – великі чи маленькі, гострокутні або плавно округлі. У кожної людини буде свій власний вибір форми й стилю залежно від того, що найбільше резонує з її настроєм і енергією.

Процес створення мандали стає справжнім ритуалом. Виберіть кольори, які точно відбивають ваш сьогоденний емоційний стан. Кожен із них має своє унікальне значення і може підсилити певний аспект вашого внутрішнього самовираження.

Розфарбовуючи мандалу, ви переносите свій настрій і почуття на папір, створюючи при цьому не просто малюнок, а витвір з красою і душею. Для більшого занурення в цей процес рекомендується ввімкнути легку приємну музику, яка допоможе краще сконцентруватися і відчувати себе спокійніше.

Кольори відіграють ключову роль у створенні мандали, адже кожен із них має своє психологічне значення:

Білий символізує чистоту, невинність і оновлення.

Жовтий асоціюється зі світлом, щастям, багатством і силою; він заряджає оптимізмом.

Червоний уособлює енергію пристрасті та революційної сили, але водночас може бути пов'язаний із ризиками та небезпекою.

Помаранчевий відтінок підкреслює чуттєвість і піднесення, додаючи нотки вогню в творчість.

Синій – це символ спокою, свіжості й інтелектуальної глибини, що асоціюється з небом і водною стихією.

*Зелений колір уособлює молодість, надію та нове життя; він пробуджує екологічну свідомість і діє заспокійливо.*

*Фіолетовий передає елегантність, витонченість та відчуття королівської величності.*

*Рожевий виступає як колір дружби, ласкавості та щирої любові.*

*Сірий символізує мир і стійкість до життєвих випробувань; це колір балансу й розсудливості.*

*Чорний колір часто асоціюється з негативними коннотаціями, оскільки в уявленні багатьох він нерозривно пов'язаний зі смертю, трагічними подіями, уособленням зла чи навіть символом руйнування.*

### **Рефлексія:**

Які почуття зараз відчуваєте? Чи змінився Ваш настрій?

Можливо щось згадалось, або навпаки відштовхнули від уваги?

*Кожна людина має право почуватися у безпеці, особливо в ці непрості часи, які нам доводиться переживати. Важливо відчувати захищеність*

## **ІХ. Вправа «Безпечне місце»**

<https://www.youtube.com/watch?v=rWd7ZgNgOpQ>

### **Хід вправи:**

Сядьте зручно, розслабтесь, закрийте очі, слухайте музику і голос.

### **Рефлексія:**

Як Ви себе відчуваєте?

Чи вдалося уявити Безпечне місце?

Можливо хтось хоче поділитися своїм безпечним місцем?

### **Поради щодо виконання вправи:**

Важливо виконувати цю вправу в умовах відносної безпеки, особливо якщо ви перебуваєте в зоні бойових дій. Це пов'язано з необхідністю заплющити очі та максимально відволіктися від зовнішніх подразників. Тому оберіть спокійний момент, коли можна відчути себе захищеними. Бажано також, щоб поруч знаходилась людина, якій довіряють.

*Якщо у вашому уявному місці є щось, що вас не влаштовує, змініть це в думках, адже це ваш простір. Помітили негативні думки чи образи під час вправи? Відпустіть їх і перенесіть увагу на щось позитивніше.*

*Намагайтеся уникати використання реального дому або ліжка як уявного «безпечного місця».*

*Регулярна практика допоможе вам зміцнити почуття внутрішньої стійкості й посилити психологічну витривалість.*

## **Х. Вправа- руханка «Ураган»**

### **Хід вправи:**

*Пропоную всім учасникам стати частиною цікавої взаємодії, що надихає на рух і відкриття спільних рис. Принцип простий: я буду перераховувати різноманітні якості, дії або уміння, можливо характерні для кожного з вас. Ви готові внести трохи динаміки у наше зібрання?*

*Ті, хто обожнює співати в душі, переміщуються на нові місця.*

*Хто одягнув сьогодні спідницю – ваше завдання переміститися.*

*Якщо ви розпочинаєте свій день з ранкової зарядки, пора перейняти місце іншого.*

*Любителі домашніх тварин, це ваш шанс обмінятися місцями.*

*Хто не уявляє життя без танців - будь ласка, знайдіть собі інше місце*

*Якщо ви граєте на гітарі, час розташуватися по-новому.*

*Ті з вас, хто підгодовував птахів взимку, обмінюються місцями.*

*Шанувальники кінокомедій, ви також приєднуєтесь до змін.*

*Поклонники вирощування квітів, зараз ваш момент.*

*Любителі снігу, скористайтесь можливістю і рушайте вперед.*

*Зараз ми бачимо тих, хто прийшов із чудовим настроєм – зміни зачеплять і вас.*

*Хто з нас любить проводити час у соціальних мережах, будь ласка, станьте до обміну.*

*Індивіди зі синім кольором очей, настав ваш час на зміну місця.*

*Хто вміє жартами піднімати настрій – розміщуйтеся новим чином.*

*Нарешті, ті, хто завжди відчуває себе у безпеці, ви теж берете участь у цій зміні.*

## ХІ. Вправа «Чотири папірці»

### Хід вправи:

Кожному з нас потрібно бути в ресурсі, на роботі, вдома, на навчанні, нам треба навчитись усвідомлювати свій особистісний ресурс та відновлення життєвого наративу.

Пропонується кожному учаснику обрати 4 кольорові папірці і виконати певні завдання щодо свого стану, бажань і рішень, відповідно кольору.

## СКРИНЬКА ВАШОЇ СИЛИ

Вправа  
«Чотири папірці»

Від Доктора Орит Альфі (Orit Alfi),  
директорки психологічної служби міста Беєр-Шева, Ізраїль

|                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;"><b>Вправа<br/>«Чотири папірці»</b><br/><small>за Орит Альфі (Orit Alfi), Ізраїль</small></p>                                                                                                                   | <p style="text-align: center;"><b>Вправа<br/>«Чотири папірці»</b></p> <p style="text-align: center; font-style: italic;">Які в мене сильні<br/>якості, сторони?</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">МОЇ 3 сильних якості</p>                             | <p style="text-align: center;"><b>Вправа<br/>«Чотири папірці»</b></p> <p style="text-align: center; font-style: italic;">Які в мене сильні<br/>якості, сторони?</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">МОЇ 3 сильних якості</p> | <p style="text-align: center;"><b>Вправа<br/>«Чотири папірці»</b></p> <p style="text-align: center; font-style: italic;">Які в мене сильні<br/>якості, сторони?</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">МОЇ 3 сильних якості</p> |
| <p style="text-align: center;"><b>Вправа<br/>«Чотири папірці»</b></p> <p style="text-align: center; font-style: italic;">Що я буду робити після<br/>війни?</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">3 дії, справи</p>             | <p style="text-align: center;"><b>Вправа<br/>«Чотири папірці»</b></p> <p style="text-align: center; font-style: italic;">Яка гарна зміна чи<br/>подія сталася зі мною<br/>під час війни?</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">1 гарна подія або зміна</p> | <p style="text-align: center;"><b>Вправа<br/>«Чотири папірці»</b></p> <p style="text-align: center; font-style: italic;">Що я буду<br/>робити після<br/>війни?</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">3 дії, справи</p>         | <p style="text-align: center;"><b>Вправа<br/>«Чотири папірці»</b></p> <p style="text-align: center; font-style: italic;">Що я буду<br/>робити після<br/>війни?</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">3 дії, справи</p>         |
| <p style="text-align: center;"><b>Вправа<br/>«Чотири папірці»</b></p> <p style="text-align: center; font-style: italic;">Кому я хотію би<br/>подякувати?</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">Імена людей, яким Я вдячний</p> | <p style="text-align: center;"><b>Вправа<br/>«Чотири папірці»</b></p> <p style="text-align: center; font-style: italic;">Кому я хотію би<br/>подякувати?</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">Імена людей, яким Я вдячний</p>                             | <p style="text-align: center;"><b>Вправа<br/>«Чотири папірці»</b></p> <p style="text-align: center; font-style: italic;">Кому я хотію би<br/>подякувати?</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">Імена людей, яким Я вдячний</p> | <p style="text-align: center;"><b>Вправа<br/>«Чотири папірці»</b></p> <p style="text-align: center; font-style: italic;">Кому я хотію би<br/>подякувати?</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">Імена людей, яким Я вдячний</p> |

ВПРАВА СПРЯМОВАНА НА УСВІДОМЛЕННЯ СВОГО  
ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ ТА  
ВІДНОВЛЕННЯ ЖИТТЄВОГО НАРАТИВУ

Omnia mea mecum porto

NVF

*На зеленому папірці напишіть: Що Ви будете робити після війни? (три дії, справи)*

*На рожевому папірці напишіть: Ім'я людини, або декілька імен, кому Ви б хотіли подякувати, за те що вони зробили для Вас у цей час.*

*На синьому папірці напишіть: З ваші сильні сторони, якості, які Вам допомогли у цей складний час.*

*На жовтому папірці напишіть: одну гарну подію, або зміну, яка сталося завдяки війні.*

*Всі кольорові папірці прикріпіть на свою «Скриньку вашої сили».*

### **Рефлексія:**

*Які думки виникали при виконанні вправи? Чи були труднощі?*

*Щось змінилось?*

*Вашу скриньку можна розмістити на видному місці, це ваш якор на успіх, а можна у потаємне місце, і перечитувати ваші зміни у житті.*

## **XIII. Опрацювання технік для розвитку внутрішньої сили і підвищення стійкості до стресу**

### **Техніка опрацювання неприйнятних або складних емоцій**

*Основна мета цієї практики полягає в умінні приймати свої важкі емоції, а не намагатися їх придушити або уникати. Спершу знайдіть спокійний і комфортний простір, де вам ніхто не заважатиме. Сядьте зручно, розслабившись, і повільно закрийте очі. Зверніть усю свою увагу на ті емоції, які вас турбують. Дозвольте їм текти вільно через ваше свідоме сприйняття, без будь-якого опору чи осуду. Уникайте аналізу або надмірної реакції – просто станьте пасивним спостерігачем цих переживань. Подібна техніка сприяє глибшому розумінню власних почуттів, знижує внутрішню напругу та запобігає додатковим стресам, які часто виникають через боротьбу з неприємними емоціями.*

### **Практика перегляду проблеми з нового ракурсу**

*Коли перед вами постає проблема або складна ситуація, спробуйте змінити свій підхід до її розгляду. Намагайтеся знайти щось позитивне або хоча б несподіване у цьому виклику – деталі, які раніше залишалися поза увагою. Як приклад: якщо ви випадково запізнилися на важливу зустріч, не акцентуйтеся лише на негативних почуттях, як-от сором чи розчарування. Замість цього зверніть увагу на можливі події, що трапилися під час вашої дороги, наприклад, цікаву бесіду з незнайомцем у громадському транспорті. Використання подібного підходу здатне змінити ваш погляд на труднощі, допомагаючи знаходити неконвенційні рішення та поступово виробляти стійкіший оптимістичний світогляд.*

### **Метод візуалізації подолання перешкод**

*Ця техніка базується на силі уяви та позитивного мислення. Уявіть себе в конкретній ситуації, де ви стикаєтеся з черговою труднощами на шляху до досягнення цілі, а потім побачте себе успішно її долаючим. Чітко і в деталях змодельуйте свій шлях до вирішення проблеми, включаючи можливі кроки та внутрішній стан при цьому. Відчуйте відчуття впевненості та радості від перемоги над складним завданням. Така практика допоможе не лише підвищити вашу емоційну стійкість і мотивацію, але й зміцнить віру у власні сили та здатність впоратися навіть із найскладнішою ситуацією.*

### **Вправа для пошуку внутрішнього балансу**

*Для виконання цієї вправи сядьте зручно на стілець або на іншу поверхню з рівною спинкою, яка підтримуватиме ваше тіло. Закрийте очі й покладіть руки на коліна долонями вниз. Зосередьтеся на своєму диханні — повільно вдихайте через ніс і видихайте ритмічно через рот. Увагу сконцентруйте на своєму центрі – подумки перенесіть її в район пупка або іншої точки, яку ви уявляєте як центр вашої внутрішньої рівноваги. Ця техніка сприяє зменшенню напруги й тривожності, допомагаючи вам налаштуватися на відчуття гармонії та спокою. Регулярне її виконання також сприяє покращенню*

*здатності фокусувати увагу навіть у умовах зовнішнього чи внутрішнього хаосу.*

### **XIII. Очікування (пункт III)**

### **XIV. Вправа – дослідження «Емоційний термометр» (пункт V)**

### **XV. Прощання**

*Дій!*

Мета: сформулювати плани на майбутнє з урахуванням знань, отриманих під час тренінгу

Час: 15 хвилин

1. Пропонуємо кожному учаснику подумати про те, що він отримав від курсу, і що збирається робити після завершення навчання.

2. Пропонуємо учасникам розділити аркуш паперу на три стовпці з написом «Шість місяців», «Три місяці» й «завтра» та заповнити ці стовпці.

3. Дайте учасникам 15 хвилин, а потім попросіть кожного зачитати одну найважливішу річ із колонки.

*Прощання*

Мета: Вербальне підведення підсумків тренінгу, вираз емоційного ставлення учасників групи один до одного й до керівника.

Процедура: учасники групи по колу мають можливість висловити думку, наскільки ефективним їм видався тренінг, наскільки він виправдав їхні сподівання, що нового відкрив в області міжособистісних відносин та за тематикою тренінгу; можна також звернутися з реплікою безпосередньо до будь-кого з групи або до її керівника.

### **Висновки до третього розділу**

У ході дослідження доведено, що на сьогоднішній день у світі накопичено значний, багатогранний і різноплановий досвід впровадження психологічних

тренінгів. На основі численних наукових досліджень та багаторічних спостережень за практикою їхнього застосування доведено, що використання таких психологічно орієнтованих підходів дає змогу суттєво оптимізувати як продуктивність, так і загальну ефективність функціонування організацій. Окрім того, тренінгові методики сприяють розвитку й укріпленню професійної компетенції та стійкості кадрового складу, водночас забезпечуючи підвищення рівня їхньої надійності та професійної готовності до виконання своїх завдань. Таким чином, впровадження сучасних тренінгових технологій стає одним із ключових компонентів підвищення ефективності державного управління, а також дієвим інструментом для покращення якості виконання професійних обов'язків працівниками.

З урахуванням специфіки та вимог проходження публічної служби розроблено спеціалізований тренінг стійкості та психічної сили для публічних службовців Херсонської області. Його мета полягає у всебічному розвитку психологічної стійкості, яка є надзвичайно важливою складовою у роботі цієї категорії фахівців.

Структурна концепція тренінгу заснована на фундаментальних теоретичних підходах до вивчення та глибокого аналізу феномену психологічної стійкості особистості. У той же час методологічна база програми включає теоретико-прикладні положення з організації і проведення психологічних тренінгів, адаптованих до специфіки публічної служби. Крім цього, особлива увага приділена сучасним підходам до інтеграції таких програм у загальну систему професійного розвитку публічних службовців, що забезпечує ефективний і комплексний підхід до вирішення актуальних професійних завдань в галузі публічного управління. Метою тренінгу є формування у публічних службовців здатності зберігати емоційну рівновагу та спокій навіть у найбільш непередбачуваних і напружених ситуаціях. Також важливим аспектом є розвиток самовпевненості та внутрішньої стійкості, що сприятиме поступовому розширенню особистісних меж комфорту й свободи дій.

## ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволяє зробити наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз сутності психологічної стійкості в сучасних психологічних дослідженнях довів, що в наукових працях стрес, стійкість і стресостійкість часто постають як поняття одного синонімічного ряду. Попри сукупну, хоч і несинхронну та рівнозначну дію, вони мають чимало спільних, споріднених ознак, зумовлених негативними переживаннями під дією як суб'єктивних, так і об'єктивних причин. З'ясовано, що психологічна стійкість визначає психічне та соматичне здоров'я людини, охороняє її від дезінтеграції та особистісних розладів, створює основу внутрішньої гармонії. Виходячи з цього, психологічна стійкість – це соціально-психологічна характеристика особистості, яка полягає в здібностях переносити екстраординарність та критичність ситуації, без будь якого збитку для себе, подолання її наслідків за допомогою певних способів, удосконалюючи особистість, підвищуючи рівень її адаптації і соціальну зрілість.

2. Дослідження складових психологічної стійкості публічних службовців виявило, що вона складається з двох визначальних елементів: по-перше, переживання труднощів або значних проблем, і по-друге, позитивна адаптація, незважаючи на ці труднощі. Виходячи з цього, психологічна стійкість публічного службовця може розглядатися як якість особистості спеціаліста, що включає в себе здібності не піддаватися несприятливим обставинам при виконання завдань, не знижувати під їх впливом якість виконання професійних дій. У рамках нашого дослідження психологічна стійкість публічних службовців визначається як процес, за допомогою якого публічні службовці будують та використовують свої здібності для взаємодії з навколишнім середовищем і соціумом. Доведено, що особливості розвитку психологічної стійкості публічних службовців зумовлені низкою чинників: необхідністю спеціальної професійної підготовки для ефективного виконання функційних обов'язків; діяльність у межах повноважень, регламентованих законодавством і посадовими

інструкціями; обов'язковість виконання доручень керівників, що окреслені в межах їхніх повноважень; багатовимірність, складність, творчий характер професійних завдань; діяльність у ситуаціях невизначеності, необхідності вибору найбільш ефективних способів досягнення професійних цілей; високий рівень психічної напруженості праці; жорсткі часові межі для досягнення професійного результату; підвищення соціальної відповідальності за результати роботи, відсутність права на помилку тощо.

3. Для з'ясування рівня психологічної стійкості публічних службовців проведено емпіричне дослідження серед магістрів спеціальності 281 Публічне управління та адміністрування (заочна форма навчання), кафедри державного управління і місцевого самоврядування Херсонського національного технічного університету. Вибірка була представлена 55 публічними службовцями (без врахування гендера). Для дослідження нами було використано методику «Тест на самооцінку стресостійкості особистості» (діагностика рівня стресостійкості), опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової, Тест Кеттела (для дослідження особистісних рис), аналіз якого проводився по трьом шкалам, що можуть бути пов'язані з механізмами саморегуляції. Узагальнюючий факторний аналіз на основі використаних методи довів, що при виникненні стресової ситуації (якою для зараз є війна в країні і перебування на Херсонщині в зоні активних бойових дій) у значної кількості публічних службовців знижується рівень психологічної стабільності, впевненості в собі. Вони знаходяться під впливом почуттів, неврівноважені, ухиляються від відповідальності. Потреба в плануванні у таких публічних службовців розвинена слабо, мета підвернена частій зміні (одна з причин невпевненість у собі), поставлена мета рідко буває досягнута. У складних життєвих ситуаціях такі публічні службовці не вміють і не бажають продумувати послідовність своїх вчинків, здебільшого діють імпульсивно, шляхом спроб і помилок. Для нівелювання негативного впливу стрес-факторів і формування індивідуальної стресостійкості потрібно включати тренінгові програми, які направлені на збереження психічного і фізичного здоров'я публічних службовців.

4. З метою розвитку психологічної стійкості запропоновано тренінг для практичного опанування публічними службовцями основ професійної психології, формування в них особистісних і професійних навичок, що забезпечують тривале й ефективне виконання завдань у різноманітних складних і стресогенних умовах. Загальна мета тренінгу – розвиток психологічної стійкості публічних службовців – може бути конкретизована у низці завдань, обов’язково пов’язаних із набуттям психологічних знань, формуванням умінь і навичок стабілізації психо-емоційного стану публічних службовців, вдосконалення комунікативних настанов, корекцією та розвитком системи особистісної саморегуляції.

Методологічну основу тренінгу становлять теоретичні положення щодо вивчення й аналізу психологічної стійкості, а також теоретико-прикладні засади психологічного тренінгу та його застосування у системі підготовки публічних службовців. Це дозволило нам виділити рівні розвитку психологічної стійкості публічних службовців, які лягли в основу структури (модулів) розробленого нами тренінгу, зокрема: психомоторний рівень (психічне відображення і рухова організація); емоційно-вольовий рівень (індивідуальне емоційно-вольове забарвлення діяльності); мотиваційно-смысловий рівень (сукупність спонукань, цінностей та смислів, що формують свідомий вибір особою того або іншого типу поведінки); організаційний рівень (спроможність публічного службовця правильно організувати свою власну роботу й роботу підлеглих, колективу).

Практичне застосування пропонованого тренінгу для публічних службовців дозволить сформувати їх знання і навички щодо методик збереження емоційної рівноваги та спокою навіть у найбільш непередбачуваних і напружених ситуаціях. Важливим аспектом проведення тренінгу також є розвиток самовпевненості та внутрішньої стійкості, що сприятиме поступовому розширенню особистісних меж комфорту й свободи дій, здатності ефективно й обдуманно діяти в складних стресових умовах, залишаючись сконцентованими та врівноваженими при будь-яких обставинах.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ovaska-Stafford N, Maltby J, Dale M. Literature review: psychological resilience factors in people with neurodegenerative diseases. *Arch Clin Neuropsychol*. 2021; 36(2):283–306. doi: 10.1093/arclin/acz063
2. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка* : збірник наукових праць. 2022. № 38 (2). С. 83-89. DOI : <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.3813>
3. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
4. Ламаш І. В. Психологічні особливості працівників ДСНСУ з різним рівнем толерантності до невизначеності. Проблеми екстремальної та кризової психології : зб. наук. пр. / Нац. у-т цивіл. захисту України Харків, 2013. Вип. 13. С. 154–169.
5. Моляко В. О. Психологічне дослідження творчого потенціалу особистості: монографія / наук. кер. авт. кол. В. О. Моляко ; АПН України, Інститут психології імені Г. С. Костюка. Лабораторія психології творчості. – К. : Педагогічна думка, 2008. 207 с.
6. Михайлишин У. Б. Розвиток професійного стресу у працівників органів внутрішніх справ. Актуальні проблеми сучасної психології та педагогіки в діяльності вищих навчальних закладів МВС України : матеріали наук.-практ. конф., (м. Харків, 16 квіт. 2015 р.). Харків, 2015. С. 43–47.
7. Корольчук В. М. Чинники формування та розвитку стресостійкості особистості. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ. Т. 12, ч. 7. С. 252-261.
8. Емерсон Р. Довіра до себе. Візія. URL: <http://www.management.com.ua/vision/vis018.html>

9. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 2022. С. 3-14.
10. Slone M, Peer A. Children's reactions to war, armed conflict and displacement: resilience in a social climate of support. *Curr Psychiatry Rep.* 2021;23(11):76. doi: 10.1007/s11920-021-01283-3
11. Masten AS, Coatsworth JD. The development of competence in favorable and unfavorable environments Lessons from research on successful children. *Am Psychol.* 1998; 53(2):205–220.
12. VanMeter F, Cicchetti D. Resilience. *Handb Clin Neurol.* 2020; 173: 67–73.
13. Ungar M, Theron L. Resilience and mental health: how multisystemic processes contribute to positive outcomes. *Lancet Psychiatry.* 2020; 7(5): 441–448. doi: 10.1016/S2215-0366(19)30434-1
14. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: [https://i-cbt.org.ua/resilience\\_ukraine/](https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/)
15. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова [та ін.]. Київ: Наш формат, 2017. 1068 с.
16. Доценко В. В. Розвиток психологічної стійкості поліцейських в умовах військової агресії. *Проблеми сучасної поліцейської: тези доп. наук.-практ. конф.*(м. Харків, 20 квіт. 2022 р.). Харків, 2022. С. 160-163.
17. Muns, P. H. (2014). Coping with numbers: Mathematical ability and subjective well-being among older adults. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 69(4), 508-518. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1093/geronb/gbt011>
18. Готич В. О. Структурна модель психологічної стійкості студентів в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2023. №. 1. С. 21-25.
19. Фіканюк Л. А. До питання психологічної стійкості та її складових. *Being a music fan: fandom effects on the psychological well-being of its participants.* 12, 2021. С. 309.

20. Швець Д.В. Психічна стійкість працівника поліції як основа готовності до службової діяльності в екстремальних ситуаціях. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання*: тези доп. міжнар. наук.-практ. конф., присвяченої пам'яті проф. С.П. Бочарової (м. Харків, 30 берез. 2017 р.). МВС України, Харк. нац. унт внутр. справ; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка Нац. акад. пед. наук України; Консультативна місія Європейського Союзу в Україні. Харків : ХНУВС, 2017. С. 226– 229.
21. Шейко А.О. Чинники психологічної стійкості осіб юнацького віку. URL: [http://C:/Users/Admin/ Downloads/ Nvmdups\\_2013\\_2\\_11\\_64%20\(2\).pdf](http://C:/Users/Admin/ Downloads/ Nvmdups_2013_2_11_64%20(2).pdf).
22. Психосоціальна підтримка публічних службовців в умовах воєнного стану : [практикум для тренерів] / Н. Алюшина, Ю. Жигуліна-Фаль, Н. Наулік та ін.; за заг. ред. проф. О. Редліха, С. Хаджирадевої. Миколаїв: Ємельянова Т.В., 2022. 166 с.
23. Весельська М. Психологічна стійкість публічних службовців під час професійної діяльності в умовах воєнного часу. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Політичні науки та публічне управління*. 2023. №. 2 (68). С. 37-40. DOI: [https://doi.org/10.32689/2523-4625-2023-2\(68\)-5](https://doi.org/10.32689/2523-4625-2023-2(68)-5)
24. Психологія воєнного часу: що робити з війною всередині нас. <https://www.ukrinform.ua/ rubric-ato/3421115-psihologia-voennogo-casu-so-robiti-z-vijnou-vseredini-nas.html>
25. Hartmann, S., Weiss, M., Newman, A., & Hoegl, M. (2020). Resilience in the workplace: A multilevel review and synthesis. *Applied Psychology: An International Review*, [69\(3\)](#), 913–959. <https://doi.org/10.1111/apps.12191>
26. Shepherd, D. A., & Williams, T. (2020). Entrepreneurship responding to adversity: Equilibrating adverse events and disequilibrating persistent adversity. *Organization Theory*, [1\(4\)](#), 263178772096767. <https://doi.org/10.1177/2631787720967678>
27. Shepherd, D. A., Saade, F. P., & Wincent, J. (2020). How to circumvent adversity? Refugee-entrepreneurs' resilience in the face of substantial and persistent adversity. *Journal of Business Venturing*, [35\(4\)](#), 105940. <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2019.06.001>

28. Hoegl, M., & Hartmann, S. (2021). Bouncing back, if not beyond: Challenges for research on resilience. *Asian Business & Management*, [20\(4\)](#), 456–464. <https://doi.org/10.1057/s41291-020-00133-z>
29. Левенець А. Є. Стрес-чинники в діяльності працівника пенітенціарної служби *Сучасна наука – пенітенціарній практиці* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 24 жовт. 2013 р.) / відп. ред. І. М. Копотун, С. Г. Стеценко. Київ : Ін-т крим.-викон. служби, 2013. С. 307–309.
30. Тест Кеттелла (16 RF-опитувальник). URL: [https://psychic.at.ua/publ/psikhodiagnostyka/diagnostika\\_temperamentu\\_i\\_kharakteru/test\\_kettella\\_16\\_rf\\_opituvalnik/13-1-0-56](https://psychic.at.ua/publ/psikhodiagnostyka/diagnostika_temperamentu_i_kharakteru/test_kettella_16_rf_opituvalnik/13-1-0-56)
31. Ігнатович О. М., Татаурова-Осика Г. П., Шевенко А.М. Психологія професійної діагностики та професійного консультування: практичний посібник; за ред. О. М. Ігнатович. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 225 с.
32. ПСИХІК: психологічний сайт. URL: [https://psychic.at.ua/publ/psikhodiagnostyka/diagnostika\\_temperamentu\\_i\\_kharakteru/test\\_kettella\\_16\\_rf\\_opituvalnik/13](https://psychic.at.ua/publ/psikhodiagnostyka/diagnostika_temperamentu_i_kharakteru/test_kettella_16_rf_opituvalnik/13)
33. Горелов І.Ю., Лефтеров В. О. Психологічна готовність працівників міліції до правомірного застосування сили: монографія. Донецьк: ДЮІ, 2011. 198 с.
34. Лефтеров В.О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ: монографія: в 2-х т.. Донецьк: ДЮІ, 2008. Т. І: Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності, 2008. 242 с.
- 35 Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич : Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2015. 78 с.
36. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
37. Куриця Д. І. Психологічні чинники професійного стресу у держслужбовців : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.10 / наук. кер. Карамушка Л. М. ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2013. 362 с.

38. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки*: довід. бюл. 2023. №. 18. С. 96-120.
39. Мороз В. Огляд досвіду формування і забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців армії США . *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 80-88.
40. Кравцов Д. Р. Психологічна стійкість спеціаліста екстремального профілю. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*: тези доп. наук.-практ. конф. (м. Харків, 27 берез. 2020 р.). Харків, 2020. С. 217-219, 2020.
41. Бондар В. Т., Ціпоренко С. Ю. Психологічна стійкість як компонент регулювання в публічному управлінні. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: право, публічне управління та адміністрування*. 2024. №. 11.
42. Мороз, Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія Психологія*, 2022. С. 48-53. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/08>
43. Кучеренко С. М. Емоційна стійкість як один з факторів забезпечуючий успішність діяльності в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : зб. наук. пр. / Нац. у-т цивіл. захисту України. Харків, 2013. Вип. 13. С. 146–154.
44. Мартинюк С. Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ : Логос, 2007. Т. 7, вип. 10. С. 178–183.
45. Stress in telephone helpline nurses is associated with failures of concentration, attention and memory, and with more conservative referral decisions / J. L. Allan et al. *British Journal of Psychology*. 2014. Vol. 105.Iss. 2. P. 200–213. DOI: 10.1111/bjop.12030. Epub 2013 Mar 21.
46. Щіпановська О. Р. Актуальні питання професійного стресу. *Актуальні проблеми психології. Том 1: Організаційна психологія. Економічна психологія*.

- Соціальна психологія*: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ : А.С.К., 2010. Вип. 29/30. С. 255–261.
47. Хомуленко Т. Б., Абсалямова Л. М. Мотиваційні, інтелектуальні та емоційні компоненти психології ризику : віковий аспект : монографія. Харків : ХНПУ, 2011. 157 с.
48. Ткачук Т. А. Аналіз теоретичних досліджень проблем стресу та копінгу. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2009. Т. 3. Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 6. С. 231–241.
49. Riahi S. Role stress amongst nurses at the workplace: concept analysis. *Journal of Nursing Management*, 2011. Vol. 19(6). P. 721–731. DOI:10.1111/j.1365-2834.2011.01235.x
50. Шевченко Р. М. Моніторинг ефективного впровадження програми стресостійкості у діяльності жінок – державних службовців. *Матеріали круглого столу* (м. Київ, 11 черв. 2019 р.). Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. С. 83–85.
51. Шевченко Р. М. Компонентна структура стресостійкості. *Провідні тенденції та закономірності становлення базових парадигм української психології* : матеріали круглого столу (м. Київ, 1 черв. 2017 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2017. С. 44–45.
52. Потапчук Є. М. Самоконтроль особистості в екстремальних та кризових ситуаціях як важлива умова самозбереження. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : зб. наук. пр. / Нац. у-т цивіл. захисту України. Харків, 2015. Вип. 17. С. 231–240.
53. Голуб О. В. Стрессова стійкість : сутність, теоретичні основи формування. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2004. Т. 6, вип. 7. С. 60–68.
54. Allan J. L. et al. Stress in telephone helpline nurses is associated with failures of concentration, attention and memory, and with more conservative referral decisions.

*British Journal of Psychology*. 2014. Vol. 105.Iss. 2. P. 200–213. DOI: 10.1111/bjor.12030.

55. Циганчук Т. В. Підвищення стресостійкості у студентів ВНЗ. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. №8. С. 18–29.

56. Стельмашук Х. Р. Психологічні фактори подолання стресу. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. / Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. Вип. 29. С. 671–684.

58. Дубчаук Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : дис...д-ра психол. наук : 19.00.07 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. 475 с.

58. Шевченко Р. М. Стресостійкість жінок-управлінської діяльності: методика дослідження. *Гуманітарний корпус* : зб. наук. ст. з актуал. проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Вінниця : ТОВ Нілан-ЛТД, 2018. Вип. 16. С. 187–189.

59. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика. К.: Вища школа, 2006. 382 с.

60. Contrada R., Baum A. The handbook of stress science: biology, psychology, and health. New York : Springerpublishing company, 2011. 709 p.

61. Марусинець М. М., Шевченко Р. М. Методи формування стресостійкості жінки управлінця. *Психологічний часопис*. 2018. № 10. С. 143–157.

62. Лисенкова І. П., Афанасьєва Н. Є., Бичкова О.О. Вплив стресових ситуацій на працездатність особистості. Ольвійський форум – 2024 : стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі. Теоретико-методологічні основи розвитку когнітивної та емоційної сфер як фактор психічного здоров'я особистості : XXI Міжнар. наук. конф. 20–23 черв. 2024 р., Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2024. С.28-33.

63. Лопушинський І., Філіппова В., Кушнірюк В. Формування психологічної стійкості (резильєнтності) внутрішньо переміщених осіб як основи їхньої психологічної безпеки в умовах війни. *Координати публічного управління*, №2, 2024. С.267-289. DOI <https://doi.org/10.62664/cpa.2024.01.12>

## Додаток А

**Використання техніки резилієнсу в тренінгових програмах формування психологічної стійкості публічних службовців\***

Використання техніки резилієнсу в тренінгових програмах психосоціальної підтримки публічних службовців складається з чотирьох кроків:

- а) навчитися долати стрес самотійно (пошук та актуалізація ресурсів особистості);
- б) допомагати іншим долати стрес (розвиток фасилітативних, емпатичних навичок);
- в) рефлексувати у формі діалогів у тренінговій групі;
- г) звертатися за консультацією, професійним коучингом.

На першому етапі учасники тренінгу дізнаються про функціонування організму під час стресових ситуацій. Знайомляться з базовими знаннями нейробіології: як працює мозок, як реагує організм, а також, які способи допомогли б учаснику подолати стрес і самотійно відстежувати свої реакції.

На другому етапі учасники тренінгу навчаються допомагати іншим, практикують надавати якісний зворотний зв'язок та підтримку один одному. Навчаються вести діалог визначення рівня стресу в інших і допомагають їм долати наслідки стресу. Отримують знання та інструменти фасилітації, їх використання у практичному житті.

На третьому етапі учасники тренінгу навчаються рефлексії, участі у відкритих діалогах, розвитку навички слухати та чути одне одного. Цей крок передбачає обговорення складних ситуацій, що виникають у житті, а також створення простору довіри та обміну досвідом.

На четвертому етапі учасники тренінгу можуть отримати індивідуальну консультацію, коучинг або серію консультацій зі складних ситуацій у спеціаліста з відповідною кваліфікацією. Кожен із учасників тренінгу може самотійно вибрати кроки, які будуть корисні у процесі освоєння техніки резилієнсу для

власного професійного зростання, психологічної допомоги. У тренінгу необхідно налаштувати учасників на усвідомлення та фокусування своїх резилентних здібностей, можливостей у подоланні стресових ситуацій.

Такі психологічні компетенції як «Самодопомога», «Саморегуляція», «Самоконтроль» пов'язані з розвитком ресурсів резилентності та емоційної стійкості особистості в подоланні стресу. Сформованість даних компетенцій в учасників дає можливість допомогти їм не лише собі, а й іншим у складних стресових ситуаціях.

Використання комплексу вправ («Техніка батарейки», «Аптечка моїх ресурсів», «Інструкція з використання себе або пам'ятка іншому про мене», «Карта системи підтримки» тощо) дозволить у тренінгу актуалізувати резилентний ресурсний потенціал її учасників, направити поведінковий вектор на хвилю самозбереження та захисту у стресі, ефективно справлятися з негараздами та кризами, дозволить перебувати в емоційному психологічному балансі між негативними та позитивними емоціями.

\* Психосоціальна підтримка публічних службовців в умовах воєнного стану : [практикум для тренерів]  
/ Н. Алюшина, Ю. Жигуліна-Фаль, Н. Наулік та ін.; за заг. ред. проф. О. Редліха, С. Хаджирадєвої. Миколаїв:  
Ємельянова Т.В., 2022. 166 с.