

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»**

**«ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У
ПРОФЕСІЯХ З ПІДВИЩЕНИМ РІВНЕМ РИЗИКУ»**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня
МАГІСТР**

Серкез Валерія Олександрівна

Група: ТУ_{ВН}-08-24-М₁ПС (2.0здс)

Спеціальність: «Психологія»

Освітня програма: «Психологія»

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Науковий керівник:
канд. мед. наук, доцент
Рациборинська-Полякова Н.В.

Рішенням засідання кафедри

до захисту допускається

Зав.кафедри _____

«__» _____ 20__р.

Рецензент:

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФЕНОМЕНУ	
СТРЕСОСТІЙКОСТІ.....	8
1.1 Сутність феномену резилієнтності.....	8
1.2 Чинники розвитку та зниження стресостійкості.....	26
Висновки до розділу 1.....	35
РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У	
ПРОФЕСІЯХ З ПІДВИЩЕНИМ РІВНЕМ РИЗИКУ.....	39
2.1 Психологічна характеристика професій з підвищеним рівнем ризику.....	39
2.2 Організація і методика дослідження.....	52
2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	54
Висновки до розділу 2.....	61
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ	
СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ	
ПРОФЕСІОНАЛІВ З ПІДВИЩЕНИМ РІВНЕМ РИЗИКУ РОБОТИ.....	63
3.1 Методи профілактики зниження резилієнтності.....	63
3.2 Розробка програми психологічної підтримки професіоналів з підвищеним	
ризиком розвитку професійної діяльності.....	69
Висновки до розділу 3.....	86
ВИСНОВКИ.....	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	92

ВСТУП

Сучасний світ наповнений різноманітними кризовими ситуаціями, які значною мірою впливають на психічний стан людей. Особливо гостро це проявляється у викликах, з якими стикаються українці в умовах повномасштабної війни, соціально-політичних конфліктів та економічних труднощів у країні. В такі часи психіка має демонструвати надзвичайну здатність протистояти стресовим чинникам. Війна стала серйозним випробуванням для кожного: через військову агресію з боку Росії багато українців тривожаться за власну безпеку та долю близьких, переживають травматичні події й складні психологічні переживання.

Протягом понад чотирьох років люди змушені витримувати величезний психологічний тиск, що призводить до втоми, розчарування, емоційного виснаження, паніки та різноманітних психосоматичних порушень. Враховуючи, що відновлення після стресу відбувається у кожного індивідуально, можна говорити про наявність особливої властивості психіки, яка полегшує цей процес.

Такою властивістю є резильєнтність – здатність ефективно справлятися з негативними життєвими подіями, адаптуватися до змін і навіть розвиватися всупереч складнощам. Вона означає можливість зберігати нормальне функціонування людини в умовах, що є екстремальними або небезпечними для життя. Саме тому тепер, у світлі сучасних викликів, надзвичайно важливо підтримувати і розвивати резильєнтність, що допомагає знизити негативний вплив стресів і забезпечити збереження психічного здоров'я. Зараз ця тема привертає дедалі більше уваги науковців, завдяки чому поняття резильєнтності постійно уточнюється і глибше вивчається як в Україні, так і за кордоном.

Слід зазначити, що поняття резильєнтності викликає серед науковців різні інтерпретації щодо її сутності, складових та факторів, які

впливають на її формування, що потребує ретельного аналізу цього феномену. Балл Г., Костюк Г., Максименко С., Роменець В., Чамата П. та інші вважали, що психологічні особливості розвитку стресостійкості базуються на загальних методологічних принципах цілісності, системності, розвитку та детермінізму психіки людини. Брушлінський А., Войтко В., Костюк Г., Коломінський Н., Максименко С. підкреслювали важливу роль концептуальних засад діяльнісного й особистісного підходів в опрацюванні стресових переживань. Айзенк Г., Моляко В., Олпорт Г., Роджерс К. акцентували в подоланні стресу застосування уявлення про особистість як активного суб'єкта власної діяльності і розвитку. Боришевський М., Колтуцький В., Янпольська Н., Яцюк М. значну увагу в контексті стресостійкості приділяли науковим підходам до вивчення психічної діяльності, стійкості та саморегуляції, Сельє Г. - теоріям стресу, Лазарус Р. - когнітивній концепції стресу, а Балл Г., Булах І., Фройд З., Фурман А. - психологічній теорії адаптації особистості. Lazarus R., Thoits P., Pearlin L., Weintraub J., Kessler R. також розробляли підходи до аналізу копінг-стратегій в подоланні наслідків стресу, а Карамушка Л., Кокун О., Коломінський М., Моляко В. використовували концепції професійної діяльності та її психологічного аналізу в цьому напрямку. Боднар А., Корольчук В., Ізард К., Роман К. особливу увагу приділяли поняттю стресостійкості особистості. Візнюк Ю., Говорун Т., Грись А., Гошовська Д., Гошовський Я., Гуменюк О., Каламаж Р., Кіреєва З., Кривоконь Н., Майструк В., Маслюк А., Моляко Р., Слободянюк І., Стельмах О., Татенко В., Титаренко Т. вивчали такі аспекти, як самосвідомість, самооцінка, Я-концепція особистості, самоприйняття і самоакцептація. Сучасні українські науковці, серед яких Власенко І., Кісіль З., Колесніченко О., Кравченко В., Луковній В., Легецький М., Мацегора Я., Мужанова М., Приходько І., Сапожников О., Федоров В., Чміль М. та інші, досліджують вплив професійних ризиків на діяльність поліцейських і військовослужбовців, зокрема приділяючи увагу

феномену психологічної готовності до ризику. Аналогічні теми досліджували і зарубіжні вчені, такі як Гармезі Н., Девідсон Р. Дж., Лахад М., Мастен Е., Ратте М., Франкл В., а також вітчизняні фахівці –Бойко С., Грішин Е., Гусак Н., Максименко А., Царенко Л., Шевченко Р. та інші.

У широкому сенсі резильєнтність характеризується як здатність людини швидко відновлюватися після стресових подій, зберігати емоційну стійкість та підтримувати ефективне функціонування в повсякденному житті. Важливим досягненням сучасної психології є визнання того, що резильєнтність не є вродженою якістю, а може бути свідомо розвинена і зміцнена.

Серед ключових методів розвитку цієї якості – практика усвідомленості (Mindfulness), що допомагає краще розпізнавати власні емоції й знижувати реактивність на стресові чинники; когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка сприяє усвідомленню й зміні негативних установок, формуючи більш конструктивні способи мислення; посилення соціальних зв'язків і створення мережі підтримки, адже усамітнення послаблює стійкість до стресу; а також турбота про фізичне здоров'я, включно з регулярним сном, збалансованим харчуванням і фізичною активністю, які є важливими для відновлення нервової системи.

Сьогодні вивчення резильєнтності слугує базою для створення сучасних програм психосоціальної допомоги та реабілітації, що особливо необхідно для підтримки людей, які пережили екстремальні ситуації або стали учасниками військових конфліктів. Особливо актуальним є розвиток стресостійкості у представників професій з високим рівнем ризику, що визначає нагальність дослідження стресостійкості та впровадження психологічного супроводу для таких категорій.

Об'єктом цього дослідження є ефективність психологічної підтримки осіб, які виконують професійну діяльність у умовах підвищеного ризику.

Предметом же є психологічні механізми подолання стресу, індивідуально-психологічні особливості, афективні реакції і психосоціальна адаптація відповідних груп.

Метою даного дипломного дослідження є вивчення особливостей стресостійкості у представників професій із підвищеним рівнем ризику та розробка комплексної персоналізованої програми психологічного супроводу на основі аналізу психологічних механізмів подолання стресу, індивідуально-психологічних характеристик і психосоціальних чинників.

В межах поставленої мети визначено такі **завдання**:

- здійснити аналіз існуючих теоретичних підходів до розгляду феномену стресостійкості та резильєнтності;
- дослідити фактори, що впливають на параметри цього явища, а також визначити структуру і ступінь прояву психологічних механізмів подолання стресу;
- встановити, як психологічні механізми подолання стресу впливають на афективне реагування та прояви стресових розладів;
- оцінити психосоціальне функціонування учасників дослідження і вивчити роль механізмів подолання стресу у формуванні соціальної підтримки цієї групи;
- на основі отриманих даних розробити комплексну персоналізовану систему психологічної підтримки представників професій з підвищеним ризиком із врахуванням специфіки механізмів подолання стресу.

У дослідженні використовувалися **методи** як загальнонаукові теоретичні - аналіз, систематизація та узагальнення наукової інформації, так і прикладні методики: соціально-демографічний, клініко-психологічний, психодіагностичний, психометричний та статистичний аналіз. За допомогою соціально-демографічного методу було вивчено особливості вибірки респондентів. Клініко-психологічний підхід застосовано для дослідження психологічних характеристик.

Психодіагностичні інструменти включали шкалу DASS-21 та шкалу соціальної підтримки MSPSS. Психометричні методи реалізовано за допомогою опитувальника «BASIC Ph», україномовних версій тесту Mini-Mult, шкали резильєнтності Connor-Davidson та скороченої версії тесту життєстійкості S.R. Maddi. Для статистичного аналізу застосовувалися сучасні непараметричні методи, зокрема точний критерій Фішера, тест Манна-Уїтні та рангові кореляції за Спірменом.

Крім того, було розроблено й впроваджено комплекс психотерапевтичних заходів. Емпірична частина дослідження тривала протягом року і проводилася на рандомній вибірці представників професій з високим ступенем ризику. Метою було перевірити вплив запропонованого комплексу заходів у межах психологічного супроводу цієї категорії осіб. Всі етапи дослідження здійснювалися з дотриманням норм біоетики та медичної деонтології.

Наукова новизна роботи полягає у комплексному дослідженні кореляцій між психоемоційним реагуванням та психосоціальним функціонуванням із урахуванням психологічних механізмів подолання стресу у представників професій із підвищеним ризиком.

Практичне значення полягає у створенні персоналізованої системи психологічної підтримки для осіб із категорій підвищеного ризику, що базується на механізмах стресового подолання. Це сприяє підвищенню їхньої стійкості до психоемоційного напруження, збереженню психічного здоров'я в умовах військового стресу, попередженню психічних розладів та поліпшенню психосоціальної адаптації.

Структура дипломної роботи включає вступ, три розділи (теоретичний, емпіричний та прикладний) та сім підрозділів, висновки, список використаних джерел та додатки. Загальний обсяг роботи становить 102 сторінок, основний зміст 86 сторінок, в роботі опрацьовано 92 джерела, з яких 38 іноземною мовою.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФЕНОМЕНУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

1.1 Сутність феномену резилієнтності

Стресостійкість, або, як нині частіше використовують, резильєнтність, є здатністю психіки людини успішно пристосовуватися до стресових ситуацій, травм або життєвих криз, зберігаючи при цьому психологічне здоров'я та ефективне функціонування [34, 78]. Вона не означає відсутність реакції на стрес, а передбачає активний процес відновлення, самозбереження і подальшого особистісного розвитку після складних життєвих випробувань.

Хоча ці терміни часто застосовуються як синоніми, між ними існує важлива різниця. Стресостійкість здебільшого розглядається як «статичний захист» або здатність організму або особистості витримувати зовнішні навантаження і зберігати цілісність без втрати контролю чи руйнування. Натомість резильєнтність, що походить від латинського *resilio* – «повертатися, відскакувати», означає повернення до попереднього стану, відновлення внутрішньої рівноваги. Англійський термін *resilience*, що у буквальному перекладі означає «пружність», походить із фізики і позначав властивість матеріалу повертатися до початкової форми після впливу. У психології цей термін застосовується ще з 1960-х років і позначає здатність психіки відновлюватися після негативних життєвих обставин, адже багато людей, проходячи через кризові події чи катастрофи, не лише виживають, а й психологічно зростають і зміцнюються. Особливо широке визнання резильєнтність отримала після досліджень професора Е. Мастен у 1980-х роках, коли вона вивчала психологічну стійкість безпритульних дітей. З того часу це

поняття увійшло у психологічний дискурс як «психологічна пружність» і стало об'єктом численних зарубіжних досліджень [75].

Американський психолог П. Бенсон із колегами у 1990-х роках досліджували резильєнтність серед старшокласників. У результаті вони виділили зовнішні та внутрішні чинники, які сприяють розвитку цієї якості. До зовнішніх факторів віднесли підтримку з боку дорослих і друзів, формування навичок тайм-менеджменту, чітке обговорення прав і обов'язків дитини, а також очікувань соціального оточення, розвиток певних компетенцій. Внутрішніми факторами стали мотивація досягнення успіху, сформовані внутрішні стимули до навчання, позитивна самоідентичність, що включає адекватну самооцінку, внутрішній локус контролю, наявність життєвого сенсу [8].

Один із перших, хто підкреслив широту поняття резильєнтності, був Ф. Лозель. Він наголосив, що це не просто подолання труднощів, а більш комплексна здатність людини або соціальної системи створювати повноцінне, нормальне життя навіть в умовах складних зовнішніх обставин [1]. Психологи також відзначають, що резильєнтність не слід ототожнювати з психологічним відновленням, бо останнє застосовується тоді, коли життєві травми спричиняють виражені негативні симптоми, такі як депресії, посттравматичний стресовий розлад тощо, і потребують тривалого відновлення ресурсів, що може тривати від кількох місяців до двох років [48]. У разі сформованої резильєнтності особистість здатна ефективно функціонувати у стресових ситуаціях, уникаючи розвитку негативних симптомів, а іноді навіть трансформуючи травматичний досвід у позитивні зміни особистості [8].

М. Раттер наголошував, що нестабільність сучасного світу вимагає від особистості здатності витримувати стресові події, які сприймаються як лиха чи негаразди. Вчений підкреслював, що резильєнтність не слід розглядати лише як прояв соціальної компетентності або позитивного психічного здоров'я. За його словами, цей феномен найкраще вивчати в

контексті поєднання значного ризику з водночас позитивними психологічними змінами, що відбуваються незважаючи на негативний досвід людини [24]. Раттер також визначив кілька ключових принципів для аналізу резильєнтності. Зокрема, він зазначав, що стійкість особистості у складних життєвих обставинах має оцінюватися за рівнем здатності контролювати та передбачати потенційні ризики різного характеру. При дослідженні цього явища важливо враховувати фізіологічні процеси, а також психологічні копінг-стратегії, які формують "переломний" досвід – вміння протистояти обставинам з потенційно серйозними наслідками [8].

Н. Гармезі, розглядаючи резильєнтність, акцентував на здатності особистості зберігати адаптивну поведінку в умовах стресу, утримувати функціональність, долаючи негативні емоції. З його точки зору, бути резильєнтним означає залишатися «функціонально адекватним» навіть у стресових ситуаціях [35].

Дж. А. Бонанно у своїх роботах чітко розмежував поняття резильєнтності та відновлення. Він визначав резильєнтність як здатність людини підтримувати стабільний психічний стан під час стресу. Зокрема, доросла людина, яка стикається з потенційно сильними стресовими подіями, такими як смерть близьких, загроза життю, жорстокість, має можливість зберігати відносно стабільний психологічний та фізіологічний стан без розвитку психопатологій, що відрізняє резильєнтність від процесу довготривалого відновлення ресурсів [43].

С. Ваніштендаль, Е. Грішин, А. Коен, Л. Кемпбелл-Сіллс, Г. Лазос, Т. Мельничук, Л. Царенко, А. Федер, І. Шаповал, М. Унгар підтвердили своїми дослідженнями, що багато вчених розглядають резильєнтність крізь призму здатності особистості адаптуватися до змін. Так, Е. Мастейн трактує резильєнтність як процес розвитку та адаптації, що характеризує здатність динамічних систем адаптуватися до загроз і перешкод, які порушують стабільність особистості [75]. Завдяки її підходу виникла

традиція розглядати резильєнтність як універсальний захисний механізм психіки. Люди пристосовуються і успішно долають життєві виклики навіть у ситуаціях криз, загроз, травмування чи тривалого стресу, таких як проблеми у сім'ї, зі здоров'ям, фінансові труднощі, воєнний стан. Резильєнтність у цьому контексті розглядається як позитивна адаптація і розвиток нових навичок внаслідок значущих життєвих подій, що актуально для сучасного українського суспільства [8]. Віндл Д. також підкреслює, що, якщо особистість контролює свій стан під впливом травми чи стресу, резильєнтність стає усвідомленим процесом адаптації і взаємодії. Важливими факторами при цьому є не лише внутрішні ресурси індивіда, а й підтримка найближчого соціального оточення [24].

Традиція вивчення резильєнтності як міри здатності людини протистояти стресу почалась з досліджень К. Коннора і Дж. Девідсона [1]. Аналіз поняття резильєнтності у контексті стресостійкості свідчить, що ці терміни об'єднує основна ідея, про те що існує здатність особистості регулювати силу емоційних переживань у різних стресових обставинах і ефективно відновлюватись після складних життєвих подій. Важливо також зазначити, що когнітивний підхід у дослідженні резильєнтності зосереджується на вивченні навичок та компетентностей, які забезпечують саморегуляцію емоцій та поведінкових реакцій у стресових ситуаціях. Саме на цій основі розробляються сучасні психотехнології, спрямовані на посилення здатності подолання стресу та формування резильєнтності.

Психологи-дослідники також вперше звернули увагу на відмінність резильєнтності від феномену життєстійкості, або близького за змістом поняття життєздатності, яке частіше розглядають у вітчизняних дослідженнях. Життєздатність зазвичай трактується як здатність людини ефективно управляти своїми ресурсами здоров'я, використовувати підтримку сім'ї, суспільства і культури в соціально прийнятний спосіб. Вона виступає своєрідним ресурсом, що дає можливість індивідуально

реалізовуватись, адаптуватись і успішно інтегруватись у суспільство [48]. Можна дійти висновку, що життєстійкість є складовою частиною резильєнтності. Адже резильєнтність у широкому розумінні відображає опірність особистості до стресових впливів, а життєстійкість відображає здатність особи у цьому процесі відновлювати власні ресурси для забезпечення адекватної життєдіяльності.

Відтак, можна виділити кілька основних напрямків у дослідженнях феномену резильєнтності. Перш за все, увагу приділялася структурному опису якостей, які складають резильєнтність і допомагають людині долати стрес і життєві труднощі загалом. Наступні дослідження розглядали резильєнтність як динамічний процес, що сприяє зміцненню особистості, ефективній самовизначеності та соціальній успішності, як їх наслідку [9]. Є ще один аспект пов'язаний з вивченням факторів, що стимулюють розвиток резильєнтності, особливо тих, які сприяють самоактуалізації і швидкому відновленню після стресових подій.

Отже, у сучасній психології резильєнтність розглядають як здатність особистості успішно пристосовуватися до стресу, травм та криз, відновлюючи свій внутрішній психічний баланс. Цей динамічний процес не означає відсутності труднощів, переживань, а передбачає здатність відштовхуватися, ефективно долати життєві перешкоди і продовжувати особистісний розвиток.

Резильєнтність - це поняття, що походить від англійського слова *resilience*, яке можна перекласти як пружність або здатність до відновлення. Воно описує не просто здатність протистояти негативним впливам, а й активну гнучкість психіки, яка дозволяє адаптуватись до змін, асимілювати травматичний досвід і виходити з кризових ситуацій неушкодженим або навіть духовно сильнішим.

У науковій спільноті це поняття розглядають з кількох перспектив. Насамперед, резильєнтність розглядають як процес, що формується у взаємодії індивіда та його навколишнього середовища, а не як вроджену

чи фіксовану особливість. Крім того, феномен включає багаточасові аспекти, зокрема психологічний, фізіологічний, соціальний і духовний рівні особистісного функціонування. Також резильєнтність трактується як результат збереження психічної рівноваги і здоров'я навіть після сильних потрясінь.

Фундаментом створення резильєнтності є сукупність внутрішніх психічних ресурсів і зовнішніх факторів підтримки. Зокрема, важлива емоційна гнучкість, що означає вміння усвідомлювати та регулювати власні емоції й адекватно реагувати на труднощі. Не менш важливою є когнітивна адаптивність - швидке переключення уваги від проблеми до пошуку можливих рішень і здатність змінювати негативні переконання. Оптимістичний погляд на життя і віра у власні здібності допомагають сприймати труднощі як тимчасові, а також підсилюють відчуття контролю над власним життям. Соціальна підтримка постає як ще один ключовий ресурс, що включає вміння звернутись по допомогу до близьких, колег, або фахівців, забезпечуючи психологічне зміцнення.

Перші спроби дослідити резильєнтність з'явилися не внаслідок теоретичного осмислення, а через спостереження за людьми, які мають власний досвід переживання серйозних травм чи катастроф, і їх здатністю адаптуватись.

І психіатрія, і психологія первинно фокусувалися на вивченні психічних розладів, патологій і недуг, пов'язаних із стресом, орієнтуючись передусім на фактори ризику і негативні наслідки. Традиційні підходи прагнули класифікувати симптоми і методи лікування, тоді як феномен резильєнтності спрямовує увагу на потенціал особистості до відновлення і збереження внутрішнього балансу навіть у складних обставинах.

К. Bolton та G. Richardson підкреслили, що ще у 1980-х роках відбувся перехід від традиційної медичної моделі до міждисциплінарного підходу, як зазначив G. Richardson це був «новий рух у науці» [81]. У цей

період науковці почали досліджувати не лише психічні наслідки травматичних подій, але й особливості тих людей, які змогли успішно адаптуватися до складних обставин, подолати травми та навіть досягти психологічного зростання. Відтоді увага дослідників зосередилась не тільки на визначенні, класифікації й поясненні факторів, що спричиняють психопатологію після стресових ситуацій, які перевищують адаптаційні ресурси людини, а й на шляхах підтримки психологічного здоров'я і розвитку позитивної адаптації. Саме ця еволюція сприяла появі новаторських концепцій, зокрема теорії стійкості.

Jack і Jeanne Block вперше запропонували термін «резилієнтність» як характеристику особистості у другій половині XX століття. Его-резилієнтність (ego-resiliency) стала розглядатись як тривала здатність людини пристосовуватися до щоденних викликів та травматичних подій. Це особистісна риса, що допомагає індивіду гнучко реагувати на зміни, використовуючи свої таланти, здібності та зовнішні ресурси. Особа, позбавлена цієї характеристики, в нових умовах схильна до сильнішого стресу, підвищеної тривожності й більш жорсткої негнучкої поведінки. Его-резилієнтність забезпечує баланс між двома крайнощами - надмірним контролем і його повною відсутністю, що дозволяє людині регулювати рівень контролю відповідно до конкретної ситуації, ефективно справляючись зі стресом [12, 64].

За словами дослідника Г. Лазоса, проведений теоретико-методологічний аналіз дозволив визначити резилієнтність як біопсихосоціальне явище, що охоплює особистісні, міжособистісні та соціальні досвіди та формується в результаті тривалих процесів розвитку. Автор підкреслює, що резилієнтність пов'язана з відновною здатністю психіки після несприятливих впливів і може розглядатися як характеристика конкретної особистості або як динамічний процес, що відіграє ключову роль у формуванні посттравматичного росту та здатності особи долати складнощі [24].

Появу самої ідеї резильєнтності наукова спільнота пов'язує з дослідженнями Е. Werner та її співробітниці R. Smith, які в 1955 році започаткували важливе лонгітюдне дослідження у цій сфері, в результаті якого поняття резильєнтності було введено у психологічну тезаурус [88].

Отримані у ході дослідження дані виділяли такі риси особистості, як соціальна компетентність і відповідальність, уміння розв'язувати проблеми, терпимість, орієнтація на досягнення успіху, адекватна самооцінка та продвинуті навички комунікації.

Окрім робіт вже зазначених робіт були досить багато й інших важливих досліджень, які суттєво вплинули на розвиток теорії та імплементацію феномену резильєнтності [76; 88].

Так, британський психіатр М. Rutter провів епідеміологічні дослідження дитячого та підліткового контингенту з острова Вайт і Лондона. Результати показали, що незважаючи на несприятливі життєві умови чи ризикові фактори, такі як безпритульність, багато підлітків все одно досягали успіху. В цих дослідженнях було виокремлено ключові захисні чинники, що сприяли цьому: висока самоефективність, незалежність, сприятливе шкільне середовище, здатність планувати та формувати позитивні стосунки з дорослими.

Також Norman Garmezy разом з колегами провели тривале дослідження в період з 1971 по 1982 роки та дослідили розвиток дітей, чий батьки страждали на шизофренію. Вони встановили, що багато дітей з експериментальної групи стали адаптованими дорослими, які могли підтримувати теплі і ефективні стосунки. Результати цього дослідження якраз і дозволили виділити захисні фактори, що сприяли формуванню резильєнтності та успішному дорослому життю, до них належать адекватна самооцінка, оптимістичний погляд на світ, внутрішній локус контролю, навички вирішення проблем і почуття гумору.

У період із 1990 по 1995 рік в науковій лабораторії під керівництвом Р. Benson було проведено масштабне дослідження американських

школярів 6-12 класів із 600 різних громад, з вивченням їх успішності та резильєнтності. Загальна вибірка складала 350 000 учнів. Аналіз результатів дослідження дозволив визначити 40 факторів розвитку, які поділили на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх було віднесено підтримку близького оточення, сім'ї, дорослих, сусідів і друзів; відчуття компетентності, а саме розширення прав і можливостей дітей; ясність та чіткість меж і очікувань, а також раціональне використання часу. До внутрішніх факторів віднесли мотивацію до здобуття освіти, прагнення досягти успіху, позитивні цінності, такі як турбота, чесність, відповідальність тощо, а також соціальні навички й позитивну самоідентичність, що включає адекватну самооцінку, внутрішній локус контролю та наявність життєвої мети [88].

В. Bernard, підбиваючи підсумки ключових досліджень резильєнтності того періоду, відзначив, що результати є вражаючими, бо половина, а часом навіть і більше опитаних дітей із різних куточків світу не лише демонструють стійкість, але й проходить психологічне зростання, незважаючи на складні та іноді травматичні життєві обставини [64].

В цілому, описані вище дослідження відрізнялися тривалістю та переважним фокусом на дітей і підлітків. Вони були спрямовані на виявлення ключових захисних чинників, котрі виконували роль буфера у складних, стресових життєвих ситуаціях. Важливо, що ці дослідження довели й підтвердили існування феномену резильєнтності, й нині їх вважають першою хвилею наукових студій у цій галузі. Отже, отримані дані стали фундаментом для подальших досліджень і теоретичних розробок у сфері резильєнтності.

Сучасні наукові роботи виділяють чинники, які або сприяють посиленню, або, навпаки, знижують рівень резильєнтності. Серед внутрішніх ресурсів це, зокрема, оптимізм, віра у власні сили, емоційний інтелект, здатність до саморегуляції та гнучкість мислення. Зовнішніми ж

факторами виступають наявність надійних соціальних зв'язків, підтримка з боку родини, друзів і громади, а також безпечне оточення. Не менш важливим є й здатність знаходити сенс у переживаннях і складних життєвих ситуаціях, що відіграє роль потужного психологічного буфера проти стресових викликів.

Сучасні дослідження резильєнтності розглядаються через призму чотирьох основних хвиль, кожна з яких відзначалася зміною акцентів і методологічних підходів, а також глибшим вивченням окремих аспектів цього феномену.

Першу хвилю досліджень можна охарактеризувати як період, коли основна увага була зосереджена на виявленні і описі внутрішніх і зовнішніх якостей особистості, які сприяють подоланню життєвих труднощів. В цей час були сформовані перелік «механізмів резильєнтності», як ряд рис, ресурсів, копінгових стратегій і захисних чинників, таких як почуття власної гідності, адекватна самооцінка, незалежність тощо. Виявлені механізми отримали практичне застосування, завдяки чому було розроблено низку психотехнологій, спрямованих на профілактику і розвиток резильєнтності.

Наступна, друга хвиля, відзначилася зсувом фокусу уваги, який перемістився з простого визначення захисних факторів до аналізу процесів, через які вони формуються. Дослідники почали розглядати резильєнтність як динамічний і взаємопов'язаний процес, у якому взаємодіють фактори ризику, захисні механізми та відновлення, або реінтеграцію. Вони підкреслили, що цей процес відображає рух особистості від травми чи порушення стану до поступового відновлення або адаптації. На основі цих ідей була розроблена модель резильєнтності, завдяки якій фахівці отримали можливість більш точно визначати напрямки психотерапевтичної роботи та види резильєнтного відновлення від повернення до попереднього стану комфорту до адаптації з можливими втратами.

Третя хвиля досліджень базувалася на напрацюваннях попередніх етапів, акцентуючи увагу на розширенні концепції резильєнтності як динамічного процесу, що допомагає людям знайти та підтримувати власний шлях розвитку, позитивно адаптуватися і відновлюватися. У ході цього періоду почали розробляти інноваційні методи і заходи профілактики, які зорієнтовані на посилення резильєнтності, розвиток захисних характеристик особистості та ефективно залучення зовнішніх ресурсів для підвищення стійкості.

Четверта хвиля відзначається ще більшою міждисциплінарністю, при цьому резильєнтність розглядається як багатовимірне явище, що включає не лише психологічні, але й біологічні аспекти. Саме це дозволило виявити перспективні напрями створення психотехнологій, орієнтованих на розвиток захисних чинників, адаптаційних систем і компетенцій з урахуванням як психологічних, так і нейробіологічних особливостей особистості.

Нині існує широкий спектр наукових інструментів для визначення рівня резильєнтності та вивчення різних складових її структури залежно від вікових груп. Але й по сьогодні відзначити відсутність оригінальних вітчизняних методик, а також бракує перекладів і валідизації іноземних інструментів на базі українських вибірок [24].

Отже, ключовими механізмами резильєнтності вважають копінг як свідоме застосування стратегій подолання для зниження рівня стресу; відновлення гомеостазу або повернення фізіологічних та психологічних функцій до стабільного стану після гострої стресової реакції; а також посттравматичне зростання чи здатність людини не лише трохи відійти після травматичного досвіду, а й переосмислити своє життя, віднайти нові сенси і цінності.

Резильєнтність, не є незмінною або притаманною від народження властивістю характеру, що відрізняє її від вродженої реакції на стрес. Вона постає комплексом навичок і здібностей, які можна розвивати і

вдосконалювати протягом усього життя. Формування резильєнтності вимагає усвідомленої роботи над собою, підтримки свого фізичного здоров'я та створення підтримуючого соціального середовища.

У сучасних глобальних кризах, таких як війни, пандемії, економічна невизначеність і екологічні катастрофи, феномен резильєнтності зустрічається з низкою складнощів, до яких належать обмеженість витривалості людини, коли психіка довго перебуває у стані інтенсивного подолання кризи без переходу у хронічне виснаження, депресію чи посттравматичний стресовий розлад; інтергенераційна травма, яка означає передачу наслідків колективних травматичних подій від покоління до покоління й впливає на адаптаційні можливості нащадків; а також явище токсичної позитивності, коли у сучасному суспільстві резильєнтність інтерпретується як обов'язок завжди проявляти стійкість, що в свою чергу ігнорує потребу людини переживати горе та звертатися за професійною підтримкою [56, 63, 66, 70].

Огляд наукової літератури свідчить, що поняття «резильєнтність» має широкий спектр тлумачень від здатності адекватно реагувати на життєві труднощі, проявляти психологічну гнучкість і адаптуватися до стресових обставин і до повного відновлення після травматичних подій і особистісного зростання, яке відбувається внаслідок пережитих випробувань.

Трактування поняття резильєнтності об'єднує кілька теоретичних підходів, бо однозначного її визначення не існує. Проте всі сходяться на думці, що ця властивість допомагає людям гнучко реагувати на виклики життя та ефективно функціонувати в різних ситуаціях. Також підкреслюється, що резильєнтність є результатом взаємодії внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості у подоланні стресу [58, 92].

З урахуванням сучасного теоретичного аналізу виділяють різні підходи до розуміння резильєнтності і як індивідуальної риси (ego-resiliency) або сукупності якостей, зокрема гнучкості, винахідливості,

спритності та стійкості, що дозволяють ефективно адаптуватися до змін навколишнього середовища; і як динамічного процесу чи розвитку нових ресурсів і сил для відновлення, що відкриває потенціал для протистояння новим ризикам.

В більшості зарубіжних підходів до вивчення резильєнтності виокремлюються характерні особливості визначення її структурних складових. Дослідники біхевіористи, які розглядають процеси емоційної регуляції поведінкових реакцій дітей у стресових ситуаціях, використовують спеціальний термін «emotional resilience» або «емоційна пластичність». Цей концепт акцентує увагу на таких рисах, як інтернальний локус контролю, висока самооцінка та впевненість у власних силах.

Представник конструктивістського підходу Д. Гелерштейн виділяє у резильєнтності кілька ключових компонентів, такі як фізична витривалість як основоположний елемент; психологічна стійкість або здатність сприймати складні ситуації як виклик, що дає можливість знаходити сенс у важких обставинах, а не як загрозу; а також орієнтацію на підвищення освітнього рівня, зокрема через розвиток навичок самоорганізації та самоконтролю. Соціальним компонентом цього феномену він вважає прагнення особистості підтримувати і розвивати соціальні зв'язки, а також здатність приймати соціальну підтримку [58, 64].

У рамках екологічного підходу в психології проводять аналогії між резильєнтністю особистості і здатністю екосистеми не лише відновлюватись після несприятливих подій, а й набувати нових корисних властивостей. Саме цю здатність розглядають як важливу складову резильєнтності [75]. Також в екологічній моделі підкреслюється, що резильєнтність включає навички надання та отримання соціальної підтримки, що формується, в свою чергу, під впливом досвіду позитивних

взаємин із сім'єю, однолітками, школою та ширшим соціальним оточенням у дитинстві.

Дж. Бонанно виділяє низку компонентів, які визначають рівні розвитку резильєнтності у людей, особливо наголошуючи на витривалості та твердості характеру. Особистість із такою рисою, маючи досвід як позитивних, так і негативних життєвих подій, прагне віднайти смисли та значущі цілі, сповнена віри у власні можливості змінювати довкілля і впливати на події, що трапляються в її житті. Внаслідок цього такі люди характеризуються високою впевненістю у собі, здатністю приймати соціальну допомогу та ефективно застосовувати стратегії активного подолання стресу.

На думку автора, важливим елементом резильєнтності є самовдосконалення як відкритість до безперервного навчання і особистісного зростання. Експериментальні дослідження підтверджують, що переживання важких втрат підсилює у людини потребу змінюватись і розвиватись у процесі адаптації до стресу, що сприяє покращенню її психічного здоров'я.

Також Дж. Бонанно розглядає оптимістичне ставлення до життя як здатність людини продукувати позитивні емоції та проявляти радість через сміх. Його дослідження підтвердили зв'язок між високим рівнем стресостійкості та вмінням виражати позитивні почуття й користуватися почуттям гумору. Стійкість та самовдосконалення, на думку вченого, здебільшого базуються на когнітивних процесах особистості. Він доповнює характеристику оптимізму поняттям репресивного копінгу як здатності свідомо контролювати неприємні спогади, думки або емоції, фактично емоційно відсторонюючись від них.

Деякі спільні риси простежуються у позиціях Дж. Бонанно з поглядами А. Пангалло та його колег. Вони виділяють внутрішні ресурси особистості з подібними якостями: адаптивність, що включає прийняття, відкритість, гнучкість та винахідливість; витривалість, яка проявляється

у цілеспрямованості й самоконтролі; також самомотивацію, що позначається адекватною самооцінкою та внутрішнім локусом контролю, та позитивний емоційний фон, зокрема надію і оптимізм. Підтримку зі сторони соціального оточення, такі як соціальну компетентність, гармонійні сімейні відносини, а також структурованість навколишнього середовища, яка проявляється у плануванні та організованості, автори відносять до зовнішніх ресурсів.

Результати досліджень резильєнтності з виділенням її основних складових систематизували американські вчені С. Мадді та С. Кобейса. Так вони віднесли до основних складових резилієнтності і залученість як активне відношення до світу та інтенсивну взаємодію з ним; і емоційну саморегуляцію, що допомагає уникати відчуття безпорадності і спрямовує до пошуку альтернативних способів впливу на стресогенні обставини; і готовність приймати ризики, що забезпечує відкритість до інших людей і нових життєвих досвідів [58].

Варто також зазначити, що психологи розрізняють індивідуальну і групову резильєнтність. Першу розглядають як наявність почуття гідності та впевненості в собі, які дають змогу успішно справлятися з життєвими викликами. Залежно від сфери прояву, індивідуальну резильєнтність поділяють на емоційну, інтелектуальну та поведінкову, оскільки стійкість у одній галузі не завжди означає її присутність в інших [43]. У разі, коли людина має підтримку сім'ї, друзів, школи, вона більш схильна бути резильєнтною. Навпаки, групова резильєнтність відображає здатність індивідуума чи колективу піклуватися про інших, надавати допомогу під час життєвих труднощів і належно взаємодіяти з оточенням.

При вивченні резильєнтності особистості значущим є дослідження факторів її формування. З одного боку, частина вчених визнає наявність у людини вродженого прагнення до біопсиходуховного гомеостазу, що можна розуміти як генетично закладену основу резильєнтності, яка проявляється протягом усього життєвого шляху [43]. В той же час

психологи наголошують, що резильєнтність є важливою особистісною рисою і водночас динамічним процесом, що формується під впливом середовища. А. Пангалло, Л. Зібаррас, Р. Левіс і П. Флексман щодо цього виокремили такі складові механізму становлення резильєнтності, як наявність суттєвого стресового чинника як причини, що може негативно впливати на особистість; залучення індивідуальних та соціальних ресурсів, які сприяють ефективному подоланню стресу; а також досягнення оптимальної адаптивності на певному етапі життєвого розвитку вже як наслідку.

Після пережитих людиною травматичних подій її резильєнтність проявляється у прагненні відновити відчуття благополуччя. Особи, які зазнали глибоких страждань, часто краще справляються з контролем власних емоцій і зберігають спокій у складних ситуаціях. Саме тому розвиток навичок емоційної регуляції вважається одним із ключових механізмів формування індивідуальної резильєнтності. Також важливо розвивати та розширювати спектр дієвих стратегій подолання стресу. Особистий досвід успішного протистояння травмам допомагає закріпити впевненість у собі, відчувати власну компетентність, переоцінити життєві цінності, а також переорієнтувати пріоритети й зосередитися на важливому [35].

Люди, які пройшли через складні випробування, досить часто стають більш усвідомленими і емпатичними, що вже саме сприяє розвитку їх резильєнтності, адже вони глибше розуміють сенс життя та його фундаментальні цінності. Соціальна взаємодопомога виступає психологічною опорою та джерелом мотивації для досягнення нових цілей. Таким чином, досвід переживання травматичних подій стає важливим фактором, що загострює розуміння ключових механізмів формування резильєнтності.

Е. Мастейн розглядає як сприятливі фактори для розвитку резильєнтності передусім, турботливе виховання батьками, які уважно

ставляться до всіх потреб дитини, ефективну систему навчання, а також приклади побудови близьких стосунків з іншими дорослими, колегами, друзями чи романтичними партнерами. Також зазначається, що важливо мати навички розв'язання життєвих проблем, вміння планувати, а також тренувати інтелект і самоконтроль, що є необхідною базою для досягнення успіху [75]. Не можна недооцінювати роль у цьому процесі власних духовних цінностей і сформованого культурного світогляду.

Дж. Бонанно також виділяє негативні фактори, які можуть ускладнити формування резильєнтності, в тому числі несприятливі умови в сім'ї, що призводять до відсутності позитивної прив'язаності та соціальної підтримки, психічні травми, низький рівень освіти, а також наявність психіатричної історії [58].

В результаті аналізу наукових досліджень феномену резильєнтності перед науковцями відкриваються нові перспективи розуміння цього явища та допомагає фахівцям у сфері психічного здоров'я розробляти ефективні психопрофілактичні методики й стратегії для формування резильєнтності [58]. Резильєнтність розглядається як соціально-психологічний конструкт, саме тому її формування передбачає залучення різноманітних ресурсів, спрямованих на підтримку благополуччя не лише окремої особистості, а й сім'ї, близького соціального оточення, громади та суспільства в цілому. Це, у першу чергу, заходи психосоціальної підтримки, які полягають у створенні комфортного та психологічно безпечного середовища. Особливо в умовах воєнних дій критично важливо забезпечити професійну та компетентну психологічну допомогу, яка допоможе запобігти розчаруванням, посилити відчуття контролю над теперішнім і майбутнім.

М. Лахад разом з колегами у 1990-х роках працювали з людьми, що перебували у постійній загрозі для життя, і встановили, що частина з них страждає від посттравматичного стресового розладу (ПТСР), однак

більшість змогла успішно подолати травму, зберігши при цьому психічне здоров'я [69].

На основі власних багаторічних емпіричних досліджень М. Лахад запропонував багатовимірну модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності [58], за якою кожна особистість має унікальне поєднання ресурсів подолання у шести модальностях, а саме В - Belief & values або віра, переконання, цінності, життєва філософія; А - Affect чи вираження емоцій і почуттів; S - Socialization як соціальні зв'язки, підтримка, приналежність, спілкування; I - Imagination або уявлення, мрії, спогади, творчість; C - Cognition, thought чи мислення, пізнання, когнітивні стратегії; Ph - Physical як фізична активність, тілесні ресурси.

Фізіологічний аспект (Ph) означає потребу тіла у регулярній фізичній активності, освоєнні релаксаційних технік, дихальних вправ, самомасажу тощо. Модальність I, або уява та творчість, сприяє розвитку творчих здібностей людини, дозволяючи метафорично проробляти проблеми через малювання, ліплення, писати вірші, вести щоденник або шукати нестандартні рішення. Важливим є також канал А, що включає почуття та емоції та передбачає вміння ділитися переживаннями й думками з близькими, оскільки емоції надихають та підтримують людину.

Не менш значущим є В чи віра і цінності, адже духовна опора, віра в Бога чи в себе здавна допомагають долати важкі періоди напруги й змін. Ресурс С, у формі мислення і когнітивних процесів, відображає здатність людини збирати знання, аналізувати інформацію, логічно мислити, ефективно вирішувати практичні завдання. Розвиток цього ресурсу дозволяє адекватно оцінювати ситуацію, перевіряти інформацію й таким чином краще протистояти стресу й попереджати його виникнення. Робота над ресурсами S означає соціалізацію і включає розвиток умінь комунікувати, чути інших, організовувати групи, обговорювати, спільно приймати рішення, а також створювати групи взаємодопомоги і займатися волонтерською діяльністю [69].

Теоретичний аналіз фахової літератури показав наявність широкого спектру досліджень резильєнтності, як складного феномену, від виділення її сутнісних характеристик і складових до вивчення самого процесу розвитку як динамічної властивості особистості та визначення зовнішніх і внутрішніх чинників і ресурсів, що забезпечують її формування і підтримку.

1.2 Чинники розвитку та зниження стресостійкості

Протягом останніх десятиліть науковці та практики приділяють значну увагу розробці та дослідженню різноманітних методик, спрямованих на підвищення стійкості до стресу. Сучасна психологічна література охоплює різні підходи допомоги в умовах стресових і екстремальних ситуацій, зокрема поведінкову терапію, логотерапію, нейролінгвістичне програмування, когнітивну, психодинамічну та клієнт-центровану психотерапію.

Широке застосування отримали різні техніки та методи психологічної корекції стресових станів, серед яких і психологічна корекція, і прийоми дисоціації, і аутогенне тренування, і нервово-м'язова релаксація, і дихальні вправи, й ідеомоторне тренування, й арт-терапія тощо. Щодо розвитку стресостійкості у дітей, дослідники зосереджують увагу на формуванні окремих якостей, надають рекомендації щодо допомоги дитині в переживанні горя та проводять психокорекційну роботу з тими, хто зазнав стресових ситуацій. Проте слід зазначити, що досліджень із розвитку стресостійкості учнів у часи війни майже немає.

Розглядаючи практичну складову проблеми формування стресостійкості, варто зупинитися на внеску С. Мадді [72]. В цих наукових дослідженнях було детально розглянуто феномен життєстійкості й запропоновано програму розвитку, яка включає такі

компоненти, як навчання технік подолання стресу або витонченим методам розв'язання проблем і розвитку емоційного інсайту; навчання розслабленню через контроль дихання, м'язове розслаблення, зігрівання рук; використання соціальної підтримки шляхом розвитку навичок спілкування; фізичні вправи для покращення функціонування організму та зміцнення здоров'я; навчання здоровому харчуванню; контроль над шкідливими звичками, як от куріння, переїдання, та профілактику рецидивів.

Н. Мельник у своєму аналізі проблеми розвитку стресостійкості [26] підкреслює, що однією з найдієвіших форм роботи є тренінгові заняття. Головна мета тренінгу полягає у підвищенні здатності протистояти стресу, або стресостійкості, що реалізується через активне перетворення факторів стресу або адаптацію до них. Для цього у рамках тренінгу здійснюється аналіз та корекція неефективних моделей поведінки в складних ситуаціях.

Найбільш результативними методами для підвищення стресостійкості у групі вважаються групові дискусії, які допомагають учасникам обмінюватися власним досвідом і страхами; та ігрові техніки, які сприяють знайомству, формуванню сприятливої атмосфери та розвитку ключових навичок. Кожна гра містить етапи діагностики ситуацій і самодіагностики, що дозволяє учасникам рефлексувати над власною поведінкою під час вправ. Крім того, використовуються медитативні практики, які навчають розслаблятися фізично та тілесно, знімати нервові напруження, а також відновлювати й мобілізувати організм за короткий час.

Г. Мигаль і О. Протасенко виділяють дві основні категорії методів підвищення стресостійкості, а саме диференційовані та інтегральні. Диференційовані методи застосовуються у випадках, коли людина зазнає виражених фізіологічних або психоемоційних стресових реакцій. Натомість інтегральні методики використовують при більш однорідних

проявах стресу як фізіологічного, так і психоемоційного характеру. Найчастіше застосовуються саме інтегральні прийоми, зокрема рефлексопрофілактика та рефлексотерапія, для посилення стресостійкості [29].

В. Розов пропонує включати в арсенал антистресових технік прийоми гештальттерапії. У цьому напрямку стрес розглядається як сукупність недорозв'язаних гештальтів, тобто незавершених психічних образів і процесів. Головною метою терапії є усвідомлення власних потреб, відновлення гомеостатичних функцій організму й завершення гештальтизації. Основні принципи гештальтметодів включають використання уяви, інтеграцію протилежностей, фокусування на актуальних проблемах, розпізнавання тілесних відчуттів і прийняття відповідальності за власну поведінку [38].

О. Сорока в своїх дослідженнях доводить позитивний вплив музики на фізіологічний стан під час стресу. Зазначається, що музика впливає на серцево-судинну, дихальну та нервову системи, причому показники пульсу, частоти дихання і серцебиття залежать від висоти, гучності, тембру музичних творів, а також від їх стилю і темпу [42].

Також вважають, що регуляція стресу починається з нормалізації дихальних функцій і ритму серця, а вже потім можна переходити до загального підвищення адаптивності особистості [11, 41].

В. Розов підкреслює важливість навіювання, як впливу на емоційну сферу, підсвідомі психічні процеси та інтелектуальні функції через вербальні й невербальні засоби, і самонавіювання, або застосування самопояснень, самопереконань, аутосугестій, у формуванні стресостійкості [38]. Підвищення ефективності аутогенного тренування забезпечується також методиками нервово-м'язової релаксації, яка навчає свідомо розслабляти напружені у стресі м'язи.

Дихальні вправи спрямовані на нормалізацію функцій дихальної системи, а також на мобілізацію або розслаблення організму під час

стресових впливів [44]. Головним завданням цих технік є навчити людину повноцінному диханню, що забезпечує надходження збільшеної кількості кисню до крові, як одного з ключових факторів розслаблення. Застосування дихальних практик підвищує ефективність розвитку стресостійкості, а інтеграція цих методів із іншими підходами сприяє формуванню міцної ресурсної основи особистісної стресостійкості.

Особливої уваги заслуговують розроблені Т. Циганчук у програмі розвитку стресостійкості методи раціоналізації майбутніх подій, парадоксальної інтенції, позитивної ретроспекції, формування позитивних установок, прийняття невдачі, позитивної акцентуації досвіду та стандартизованої схеми осмислення стресових ситуацій [49].

Багаторазове програвання і детальне осмислення майбутньої ситуації таким чином, що вона набуває ознак звичної та передбачуваної, є в основі методу раціоналізації майбутньої події. Цей підхід базується на ідеї, що звичне викликає менше хвилювання, ніж незнайоме, а негативний емоційний відгук, насамперед, з'являється в умовах невизначеності процесу та його результату.

Позитивна ретроспекція полягає в глибокому аналізі власного досвіду успішного подолання складних життєвих обставин. Послідовне і докладне пригадування деталей цієї успішної поведінки слугує основою для відтворення ефективних стратегій у майбутньому. Так у свідомому перебільшенні негативних аспектів очікуваної події та усвідомленні їх реальної ваги полягає суть методу парадоксальної інтенції. Особливістю цього підходу є використання гумору, що допомагає зосередитись на комічній стороні стресової ситуації.

Метод формування позитивних установок базується на здатності людини прогнозувати власну поведінку, створюючи моделі майбутніх дій у вигляді певних поведінкових сценаріїв. Позитивна акцентуація досвіду полягає у розвитку навичок фокусування уваги на оптимістичних моментах і результатах своєї діяльності.

Метод установки на прийняття невдачі передбачає трансформацію всіх негативних обставин у об'єкт для вивчення і аналізу. Завдяки формуванню системи поведінкових паттернів з часом з'являється можливість запобігти повторенню негативних ситуацій.

Метод стандартизованої схеми осмислення стресових подій включає ретельний аналіз суті події, її причин, рівня особистісної відповідальності, перспектив прогнозування подібних випадків, а також шляхів та інструментів подолання їх наслідків.

Доцільність застосування у процесі формування стресостійкості вправ для розвитку практичних умінь, комунікативних навичок і асертивності, прийомів самоспостереження; навчання технікам м'язового розслаблення; елементам медитації; освоєння методики «заспокійливого» релаксаційного дихання; впливу на біологічно активні точки та прийомам вольової мобілізації, підкреслює у своїх працях В. Корольчук [21].

Важливою складовою розвитку стресостійкості є формування активної адаптивної копінг-поведінки [28], що включає навчання ефективній когнітивній оцінці стресору, застосуванню активних копінг-стратегій, удосконаленню навичок пошуку соціальної підтримки, оволодіння практичними способами розв'язання проблем та психокорекцію пасивних форм уникнення.

Ще одним ключовим аспектом є підвищення потенціалу особистісних ресурсів через корекцію негативного та викривленого Я-концепту, зростання рівня інтернального контролю, розвиток емпатії та афіліації; а також ресурсів соціального середовища шляхом корекції суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки, зміцнення природних соціально-підтримуючих мереж і зміна спрямованості одержання підтримки від неадекватних до адекватних соціальних груп [39].

Окрім безпосереднього застосування форм і прийомів розвитку стресостійкості, вважаємо за необхідне впливати на її структурні компоненти, які визначають загальну будову цього явища. Проведений

теоретико-методологічний аналіз проблеми розвитку стресостійкості дозволив виокремити такі її складові, як особистісну, емоційну, когнітивну, мотиваційно-вольову та поведінково-регулятивну. Розглянемо докладніше методи формування самооцінки, зміцнення впевненості в собі, розвиток емоційної стійкості, підвищення мотивації до досягнень, а також зниження емоційної збудливості, особистісної і ситуативної тривожності й інші аспекти.

Адекватна самооцінка, яка дає можливість усвідомити власні здібності і можливості для прийняття рішень, а також забезпечує свободу вибору, постає одним із ключових ресурсів стресостійкості. С. Лабінська зазначає стабільність Я-концепції та рівень самоповаги залежать від позитивної емоційної оцінки себе, сприйняття власних недоліків та діяльності, спрямованої на зміцнення самоповаги [23].

Стійкість до стресу також значною мірою визначається впевненістю у власних силах. К. Роджерс, засновник клієнт-центрованої терапії, запропонував підхід орієнтований на розвиток самоповаги й узгодження «реального Я» з особистісним досвідом і глибинними почуттями, який можна розглядати як доречний для посилення стресостійкості [80]. Акцент в ньому робиться не на проблемах, а на самій особистості і процесі її розвитку, що дозволяє їй самостійно знаходити рішення власних проблем. Такий цілеспрямований вплив призводить до зниження тривожності та фізіологічного й психічного напруження, а також підвищує самооцінку і довіру до себе.

Негативний вплив на стресостійкість оказує висока емоційність, адже надмірно емоційні люди часто втрачають контроль над собою і можуть проявляти істеричну чи хаотичну поведінку в стресових ситуаціях. Тому важливо використовувати методи і техніки для зниження емоційної збудливості.

Згідно з дослідженнями Н. Мельник, пом'якшити надмірну емоційність можливо за допомогою самодопомоги, спрямованої на

зниження інтенсивності емоційних реакцій, таких як голосний крик, активні рухи, техніки релаксації, візуалізація, регуляція дихання, аутогенне тренування, відсторонення від джерела стресу, а також вербалізація емоцій у вигляді «Я-висловлювань» [26].

О. Волошок вказує на психотерапію як один із шляхів подолання тривожності, наголошуючи, що у випадках виникнення високої тривожності, пов'язаної з міжособистісним спілкуванням (наприклад, ситуативна чи навчальна тривожність), її зниження досягається саме через належно організоване психотерапевтичне взаємодію [7].

Загальноприйнято, що боротьба з тривожністю і напругою забирає у людини більше нервової енергії, ніж сама стресова ситуація. Одним із ефективних способів боротьби з тривогою є зміна фокусу уваги, так зване відволікання або перемикання. Якщо людина навчиться відвертатися від нав'язливих думок стосовно очікуваної події, це допоможе зберегти її нервову енергію. Один з прийомів зміни мислення полягає у зосередженні уваги не на можливому результаті, а на максимально якісному виконанні конкретної дії.

Особливе місце серед складових стресостійкості, що сприяють її позитивному розвитку, займає оптимізм. Підвищувати рівень оптимізму через відкидання необґрунтованих звинувачень, спростування песимістичних уявлень і ігнорування докорів, які особа не заслуговує, пропонує І. А. Василенко [6].

Програму розвитку оптимізму, що спрямована на формування стійкості до життєвих труднощів, цілеспрямовану зміну стилю атрибуції та освоєння навичок автономної поведінки, розробила Н. Чижиченко [52].

З погляду позитивної психології, підвищення оптимізму досягається за допомогою позитивного мислення. Воно є ефективним способом психічної саморегуляції, що дає змогу людині контролювати свої почуття і думки та приймати адекватні рішення у складних ситуаціях. Позитивне мислення базується на переконаннях на кшталт: «Я здатен!», «Я вірю у

себе, своє життя та успіх», «Від мене залежить багато». Завдяки цим установкам особа переходить від пасивності, соціальної байдужості та безвідповідальності до активної творчої діяльності [?].

Ще одним важливим чинником розвитку стресостійкості є мотивація досягнення. Мотиваційний компонент часто виступає системоутворюючим фактором у формуванні позитивних психічних станів [17]. Зміцнення мотивації позитивно впливає на ефективність поведінкових дій. Дозування сили мотивації, є одним із методів, які можуть бути застосовані для розвитку стресостійкості.

Застосування цього методу забезпечує оптимальний рівень мотивації шляхом корекції надмірного чи недостатнього відчуття відповідальності. Регулювання сили мотивації здійснюється через вплив на рівень домагань: зниження його у випадках, коли особа завищує вимоги до себе, або підняття на адекватний рівень, що сприяє формуванню впевненості у власних силах.

Одним із важливих напрямів роботи над стресостійкістю з метою її підвищення є оптимізація поведінки в стресових ситуаціях через розвиток навичок саморегуляції. Саморегуляція передбачає вольову регуляцію та свідоме узгодження різних аспектів діяльності. У цьому контексті ефективними є методи, спрямовані на вдосконалення вольової регуляції поведінки. Ю. Фельдман виокремлює такі прийоми саморегуляції, як усунення симптомів стресу, зниження рівня психологічної напруги, застосування технік психологічного самовпливу та методик розслаблення [46].

Програма, спрямована на формування конструктивних копінг-стратегій, має, згідно позиції А. Колчигіної [18], охоплювати розвиток кількох сфер особистості, а саме емоційної, як от вільне висловлення власних проблем, трансформація емоційного ставлення до себе, отримання емоційної підтримки, стабілізація самоконтролю; когнітивної через усвідомлення причин власних переживань у відповідь на стресові

ситуації, визначення ступеня власної відповідальності за травмуючий досвід, формування навичок осмислення та постановки життєвих цілей; поведінкової за рахунок подолання звичок уникання стресових подій, розвиток поведінкових патернів, що пов'язані зі співпрацею, відповідальністю та самостійністю, а також оволодіння навичками ефективного спілкування із оточуючими.

В процесі розвитку стресостійкості, як підкреслюють А. Боднар і Н. Макаренко [4], слід враховувати індивідуальні стратегії подолання, сформовані на основі особистісного досвіду й наявних психологічних ресурсів або копінг-ресурсів. У цьому контексті долаюча поведінка розглядається як результат взаємодії стратегій подолання та внутрішніх ресурсів особистості. Копінг-стратегіями вважаються способи аналізу впливу стресогенних чинників, які виникають у відповідь на сприйману загрозу, та поведінкові реакції на неї.

Н. Мельник у своїх дослідженнях акцентує увагу на винятковій ролі стратегій і моделей подолання у процесі формування стресостійкості [26]. До таких стратегій належать переінтерпретація ситуації через нові способи її тлумачення, релаксація завдяки розслабленню та переключенню уваги, відволікання або дистракція, пошук соціальної підтримки та емоційне вираження почуттів [31, 45].

В умовах зростаючих вимог до працівників небезпечних для життя професій зростає також рівень їхньої навантаженості. Багато з них працюють понаднормово та беруть на себе додаткові обов'язки, пов'язані з підвищенням кваліфікації та освоєнням новітніх технологій і методів роботи. Інтенсивність трудової діяльності суттєво впливає на фізичний і психологічний стан працівників, збільшуючи рівень емоційного стресу і втоми. Враховуючи при цьому низький рівень оплати праці та недостатнє суспільне визнання таких професій, створюється комплекс факторів, що підвищує ризик професійного вигорання.

Сучасні дослідження вказують на основні чинники, які призводять до зниження стресостійкості серед фахівців із ризикованих професій. До найбільш значущих факторів відносять стереотипність мислення, яка обмежує гнучкість у підходах до вирішення завдань; емоційну вразливість, що посилює ризик професійного вигорання; недостатню мотивацію до виконання професійних обов'язків, яка знижує продуктивність; відсутність інтересу та пристрасті до роботи; дефіцит можливостей для професійного розвитку, що веде до застою в кар'єрі; обмежені професійні компетенції, які підривають довіру серед колег і клієнтів.

Присутність цих факторів може викликати серйозні наслідки, аж до емоційного вигорання, постійного відчуття тривоги, незадоволення професією та психосоматичні розлади, що негативно позначаються на здоров'ї та всіх аспектах життя.

Зниження рівня резиліентності в умовах професій, пов'язаних з високим ризиком, проявляється через психологічну дезадаптацію, яка ускладнює пристосування до змін у професійному середовищі; втрату або погіршення професійних навичок, що погіршує рівень кваліфікації; перенос професійної поведінки у непрофесійні сфери, що може спричиняти неприйнятні прояви у спілкуванні та конфлікти; а також розвиток синдрому емоційного вигорання, актуального особливо для працівників у стресових і небезпечних умовах.

Висновки до розділу 1

Теоретико-методологічний аналіз наукових досліджень феномену резильєнтності підтверджує її актуальність і важливість особливо в умовах війни, а також необхідність інтеграції цього поняття у повсякденне життя людини. Резильєнтність розглядається як здатність

особистості ефективно долати стресові ситуації, відновлюватися після складних життєвих випробувань та адаптуватися до несприятливих обставин. Під час переживання травми людина часто переосмислює свої життєві цінності, змінює ставлення до світу і стає більш витривалою. Цей феномен у психології також називають посттравматичним зростанням або явищем, коли особи, що пройшли через тяжкі випробування, краще усвідомлюють власні сили, знаходять нові смисли життя і готуються до майбутніх викликів.

Отже, аналіз теоретичних напрацьовань психологів у питаннях визначення резильєнтності свідчить про наявність спільного концепту, яким є здатність особистості відновлюватися після нелегких життєвих подій. Розуміння резильєнтності через призму стресостійкості демонструє, що ця психологічна характеристика допомагає регулювати рівень впливу різноманітних стресових ситуацій на індивіда.

Таким чином, теоретичні та емпіричні дослідження резильєнтності, проведені протягом останніх десятиліть, сформували значущий фундамент для її концептуалізації. Подальші наукові пошуки та розробки, а також методологічний розвиток цієї тематики мають на меті поглибити розуміння резильєнтності, усунути існуючі прогалини й невідповідності, що сприятиме створенню більш ефективних психотехнологій розвитку резильєнтності серед різних верств населення.

Виходячи з проведеного аналізу і узагальнення даних, можна сформулювати об'єктивне визначення резильєнтності, яке зустрічається в науковій літературі, як адаптивного, динамічного процесу повернення до базового рівня психосоціального функціонування після періоду дезадаптації, спричиненої впливом психотравмуючих факторів. Важливо також чітко розмежовувати поняття резильєнтності із такими близькими термінами, як стресостійкість, життєстійкість, копінг і посттравматичне зростання, та не вживати їх як синоніми резильєнсу, щоб уникнути термінологічної плутанини і забезпечити точну операціоналізацію.

Резильєнтність охоплює такі складові, як емоційна стійкість, когнітивна гнучкість, ціннісні орієнтації, адекватна самооцінка та відповідна культурна ідентичність. Для ефективного розвитку резильєнтності необхідно враховувати і зовнішні фактори, як соціальна компетентність, сприятливе сімейне оточення, наявність соціальної підтримки, і внутрішні складники, а саме адаптивність із прийняттям, відкритістю, гнучкістю, креативністю, витривалістю із фокусуванням на завданні та самоконтролі, чувство самоефективності та позитивний емоційний стан.

Важливо також виокремлювати індивідуальні внутрішні ресурси особистості такі як фізичну активність, вираження емоцій, соціальні зв'язки, віру, творчі здібності і когнітивні стратегії, які унікальні для кожного індивіда і можуть слугувати базою для розвитку резильєнтності.

Отже, резильєнтність можна визначити як психологічний ресурс особистості, що сприяє подоланню стресу та адаптації після травматичних подій до нових життєвих умов. Ця характеристика забезпечує збереження ефективного функціонування і формується завдяки взаємодії різних чинників. До яких належать і регулятивні, як здатність до саморегуляції, життєстійкість, самоконтроль, мотивація досягнень, активні копінги, і когнітивні, як оптимістичний атрибутивний стиль, гнучкість мислення, осмисленість життя та орієнтація на мету, розвиток духовного інтелекту, і емоційні у формі домінування позитивних емоцій, доброго настрою, здатності керувати власними емоціями, і соціально-поведінкові, включно з якісним харчуванням в дитинстві, підтримкою і вихованням, добрими відносинами з дорослими в ранньому віці, наявністю партнерів і друзів, соціальною підтримкою та вмінням звертатися за нею.

Зниження рівня стресостійкості пов'язане з комплексом різних факторів, серед яких онтогенетичні зміни, вікові особливості, специфіка

професійної діяльності, вплив соціального середовища, а також непередбачувані життєві події та суттєві зміни.

Особливо в умовах війни надзвичайно важливо розвивати резильєнтність як динамічну характеристику особистості, що включає комплекс когнітивних, емоційних та адаптивних властивостей. Це дозволяє не тільки протистояти негативному впливу стресорів задля збереження психічного здоров'я, але й конструктивно проходити періоди складних і травматичних подій, відновлюючись, підтримуючи стабільний рівень психічного функціонування та успішно адаптуючись до несприятливих змін. При цьому резильєнтність сприяє проявам посттравматичного зростання.

Аналіз наукової літератури підтверджує необхідність посиленої уваги до розвитку стресостійкості у представників професій з підвищеним ризиком, особливо в умовах воєнних дій. Найефективнішою стратегією у цьому напрямі є розвиток комплексного ресурсу стресостійкості, який має охоплювати сукупність методів, технік і прийомів, спрямованих на формування стійкого ресурсного підґрунтя, а також передбачати цілеспрямований вплив на особистісний, емоційний, когнітивний, мотиваційно-вольовий і поведінковий компоненти стресостійкості.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПРОФЕСІЯХ З ПІДВИЩЕНИМ РІВНЕМ РИЗИКУ

2.1 Психологічна характеристика професій з підвищеним рівнем ризику

У сучасному суспільстві професійна діяльність часто супроводжується значним рівнем стресу та емоційного напруження, що особливо характерно для працівників у сферах з підвищеним ризиком. Виконання щоденних обов'язків, пов'язаних із потенційною загрозою для життя чи здоров'я, вимагає від цих фахівців не лише високого рівня професійної підготовки, але й стійкості до стресових впливів, уміння ефективно керувати власними емоціями та підтримувати психологічну рівновагу.

Працюючи в умовах підвищеної небезпеки, зокрема фахівці, які займаються ліквідацією наслідків надзвичайних ситуацій, піддаються дії численних стресогенних факторів. Якщо у співробітника недостатній рівень психологічної стійкості, він неготовий до ризику або проявляє неадекватну поведінку у небезпечних обставинах, це може не лише погіршувати якість професійної діяльності, а й призводити до серйозних наслідків та загрожувати життю та здоров'ю, спричиняти професійне вигорання й психосоматичні порушення.

Ризиконебезпечні професії охоплюють ті види діяльності, які пов'язані з високою ймовірністю шкоди для здоров'я чи життя працівника через специфічні фактори небезпеки, які діють безпосередньо на робочому місці або під час виконання завдань. Такий перелік є досить широким і включає, серед іншого, військовослужбовців, поліцейських, рятувальників, медичних працівників, гірників, фахівців хімічної

промисловості тощо. Також до цього списку часто відносять професії у галузях будівництва, транспорту і сільського господарства.

Психологічна характеристика професій із підвищеним ризиком визначає специфіку діяльності, яка вимагає роботи в умовах загрози життю або здоров'ю, а також високої відповідальності, що потребує відповідних особистісних якостей і міцної психологічної стійкості.

Відповідно, вимоги до особистості працівника таких професій включають високу психологічну ресурсність або здатність швидко відновлюватись після стресових ситуацій; сміливість і рішучість чи вміння діяти всупереч небезпеці; відповідальність як усвідомлення наслідків своїх дій; а також аналітичне мислення або здатність прогнозувати і оцінювати ризики.

Прикладами фахівців, чиї професійні обов'язки пов'язані з підвищеною загрозою для безпеки, є поліцейські, пожежники, рятувальники, військовослужбовці, шахтарі та інші спеціалісти з подібними умовами праці.

Успішність процесу професіоналізації особистості визначається тим, наскільки індивід відповідає вимогам професійної діяльності, що проявляється через рівень зацікавленості у професії, задоволення від неї, прагнення до вдосконалення професійної майстерності тощо. Втрата цих ключових складових ефективного професійного розвитку створює передумови для виникнення професійних деформацій, які за тривалого повторення можуть перерости у професійні деструкції. Серед ризиків прояву таких деформацій слід виокремити затримку або блокування розвитку професійно значущих якостей, ініціацію особистісного відчуження, а також втрату професійної зрілості [14].

Що стосується ризику блокування розвитку професійно важливих якостей, то це передусім пов'язано з порушенням логіки адаптивної перебудови діяльності або процесу формування нових здібностей та якостей у відповідності з вимогами професії, а також утворення

індивідуального стилю діяльності, що забезпечує гармонійний розвиток особистості. Зазначається, що підсистема професійно значущих рис формується за таких передумов: по-перше, людина має початковий набір якостей, які в процесі професійного навчання трансформуються відповідно до специфіки діяльності; по-друге, сам процес перебудови включає розвиток нових здібностей і становлення унікального стилю роботи. Важливим аспектом засвоєння професії є прийняття особистістю своєї ролі, що залежить від того, наскільки її уявлення про професійну діяльність співпадає з власними потребами та можливостями. Вибираючи професію, людина фактично «проектує» власну мотиваційну структуру на систему факторів, пов'язаних із цією діяльністю, які здатні задовольнити її потреби. У складному мотиваційному процесі, співставляючи власні можливості та вимоги професії, індивід приймає рішення про вибір чи відмову від неї.

За відсутності такої мотиваційної визначеності розв'язання професійних завдань призводить до поступового блокування, а згодом і зникнення професійно важливих якостей. Це проявляється через низку деструктивних рис у професійній поведінці, таких як економія сил і ресурсів; скорочення часу роботи, часто шляхом прискорення темпу чи пропуску необхідних операцій, що може впливати на безпеку; прагнення до самоствердження через ризиковані дії; сильна орієнтація на групові норми та авторитети; переоцінка власного досвіду, особливо у прийнятті рішень і виборі поведінкових стратегій. Подібні професійні деформації характеризуються егоцентризмом, ігноруванням думок та інтересів інших, неуважністю до почуттів колег, а також проявами агресії, ворожості, ознаками депресії та перевтоми, схильністю до фаталізму й асоціальних установок.

Ризик виникнення особистісного відчуження фахівця стосується сфери його ідентифікації. Сам факт відчуження є загрозливим, а процес його ініціації може підірвати здатність особистості до ідентифікаційних

функцій. Якщо розглядати ініціації особистості як інструмент соціалізації та метод психологічної перебудови, то необхідно приділяти пильну увагу мотиваційно-смісловому змісту та емоційному забарвленню відчуження. Це фактично є особливим діалогом сумління і духовного керівництва людини, який формує стратегію її включення у професійну діяльність у контексті постіндустріального та інформаційного суспільства.

Загалом, особистісну ініціацію розглядають як онтологічну трансформацію екзистенційного стану індивіда. Зрозуміло, що ідентифікація відіграє роль пускового механізму для засвоєння культурного досвіду, до якого належить особистість. Цей процес запускається природними інстинктами людини бути серед інших. Коли мова заходить про відчуження як заперечення моральних норм, звичного способу життя та соціально визнаних цінностей, тоді особа наважується протистояти своїй психологічній природі і відкриває в собі потенціал для руху до глибшої усвідомленості. В такому разі особистісна ініціація сприймається як відмирання застарілих, менш адекватних умов існування й одночасне відродження оновлених, більш відповідних новому статусу моделей поведінки.

Насамперед, відчуження постає як прояв специфічних життєвих відносин суб'єкта із зовнішнім світом, коли результати його діяльності, він сам, а також інші особи і соціальні групи як носії норм і цінностей у свідомості суб'єкта постають полярними, починаючи від несхожості до неприйняття і ворожості. Це відображається у переживаннях самотності, відчуження, втрати почуття Я. Варто розрізняти відчуження людини як суб'єкта у відношенні до групи чи суспільства і відчуження нею ж норм цього суспільства. Стосовно самого суб'єкта, зосередженість винятково на власному Я одночасно є й формою відчуження від інших, що проявляється в егоцентризмі, егоїзмі та негативізмі. У свою чергу, якщо йдеться про ідентифікацію з іншою людиною, проникнення у її внутрішній світ та наслідування їй, це свідчить про певний ступінь

відчуження від власних потреб і прояви емпатійної та альтруїстичної поведінки. На функціональному рівні відчуження дорослої особи може проявлятися як оцінка продукту її діяльності з позиції значущості цього результату спочатку для інших, а потім для себе.

Прояви зниження розвитку основних характеристик професійної діяльності, таких як орієнтація, спрямованість, знання, навички, компетентність, робочі позиції, а також інтегральних особистісних характеристик, як от інтересів, емоційної та поведінкової гнучкості, по суті, виникають, коли є ризик втрати професійної зрілості фахівця. Класичне визначення професійної зрілості сприймає її як систему акме-ознак, що виявляються в умінні співставляти власні професійні можливості та потреби з вимогами професії, що створює базу для формування адекватної самооцінки, рівня домагань і здатності до саморегуляції.

Ознаки ризику втрати професійної зрілості виявляються крізь соціально-психологічні явища, такі як трудоголізм або надмірна відданість роботі; професійний перфекціонізм, що проявляється у прагненні до досконалості, високих особистих стандартах і бажанні відповідати найвищим моральним, етичним і інтелектуальним нормам. Ці соціально-психологічні феномени часто є наслідком впливу соціально-економічних умов на поведінку людини у професійному контексті. Особливо це стосується зрілого віку, оскільки проблеми самовизначення та професіоналізації пов'язані із набутим досвідом, усталеними ціннісними орієнтаціями, сформованою особистісною структурою, а також соціальними й економічними аспектами життя та реалізації планів.

Підсумовуючи аналіз динаміки та ризиків професійних деформацій особистості, можна виділити умовні алгоритми визначення зони професійної безпеки: по-перше, професійні деформації проявляються у конкретних трудових операціях і діях; по-друге, вони залежать від соціальних факторів професійного середовища, таких як ставлення до

організації, колективу, рівень міжособистісних контактів у робочій групі; та по-третє, прояви деформацій пов'язані з рівнем задоволеності власною роботою.

Таким чином, поняття професійної безпеки особистості як показника її психологічного благополуччя може бути охарактеризоване такими характеристиками, як готовність до безперервних змін; усвідомлення власної відповідальності за здоров'я; уміння жити у гармонії з собою, внутрішня рівновага; формування адекватних методів подолання негативних станів; оволодіння техніками психічної саморегуляції та самовідновлення для нормалізації працездатності, усунення наслідків професійної втоми та перенавантажень; протидія професійному старінню та збереження інтелектуального й творчого потенціалу; виключення із поведінки деструктивних стратегій; розвиток здатності контролювати процес мислення та вміння своєчасно застосовувати розумову релаксацію.

Якщо говорити загалом про професійну безпеку особистості, мова йде не лише про запобігання особистісним порушенням у професійній сфері, а й про усвідомлений вибір соціальних ролей, професійних стереотипів, стилю життя та самого способу існування. У цьому контексті професія або професійні ролі можуть слугувати засобом для втілення певного способу життя або життєвих установок.

В умовах війни спостерігається постійна присутність високого рівня ризиків і катастрофічних ситуацій, які призводять до масштабних руйнувань цивільної інфраструктури, житлових будинків, завалів, пожеж та інших наслідків, ліквідація яких можлива лише завдяки роботі спеціалістів, що виконують професії з підвищеним рівнем ризику [65, 67, 73, 89]. З огляду на терористичні дії російського агресора, особливо в районах, близьких до кордону з Росією та безпосередньо на зонах бойових дій, працівники таких професій працюють практично безперервно, що вимагає від них значної витривалості, стійкості та високої кваліфікації.

При цьому часті та інтенсивні екстремальні події, з якими їм доводиться стикатися під час усунення наслідків, неодмінно впливають на їхній психічний стан.

Враховуючи те, що повномасштабне вторгнення переросло у затяжний конфлікт із невизначеними термінами завершення, трудові ресурси, особливо людські, демонструють виразну тенденцію до виснаження, а перспективи їх подальшого поповнення залишаються невизначеними і туманними. Тому особливо актуальними стають питання підтримки наявних ресурсів, зокрема й кадрів у сферах з підвищеним ризиком.

Розробка відповідних політик підтримки неможлива без проведення діагностичних заходів, які передбачають оцінку основних аспектів фізичного та психічного здоров'я працівників. Така діагностика дозволяє виявити ключові проблемні зони, що мають першочергово враховуватися під час створення програм підтримки, реабілітації та інших заходів.

Відтак, дослідження психічного здоров'я представників ризиконебезпечних професій набувають особливої важливості, адже їхня професійна діяльність пов'язана з високим рівнем психологічного навантаження та навіть перевантаження, що не характерно для більшості інших спеціальностей. Результати таких досліджень є необхідними для запобігання психічним розладам і забезпечення відповідної підтримки психічного здоров'я цих фахівців, що особливо актуально в умовах війни та постійної участі у ліквідації наслідків травматичних подій.

Питання, пов'язані з діяльністю працівників у сферах із підвищеним рівнем ризику, мають міждисциплінарний характер і привертають увагу фахівців із різних наукових галузей. Огляд існуючих наукових досліджень, присвячених цій темі, показує, що найчастіше її вивчають представники юридичної та психологічної сфер. Така зацікавленість є цілком обґрунтованою, оскільки питання правового регулювання діяльності фахівців ризиконебезпечних професій мають велике значення.

Не менш важливими є й аспекти, пов'язані з психологічним станом, емоційним навантаженням та можливістю виникнення професійного вигорання серед таких спеціалістів, а також завдання профілактики цього негативного явища, відновлення психологічного здоров'я та реабілітації.

Особливості поведінки і діяльності представників професій із підвищеним рівнем ризику, а також їх схильність до ризикованих ситуацій є предметом пильної уваги багатьох вітчизняних і зарубіжних дослідників. Однак особливості їхнього психічного стану в умовах війни, коли рівень небезпеки і ризиків значно вищий, ніж у мирний час, залишаються недостатньо вивченими.

Зазвичай специфіку професій із підвищеним ризиком пояснюють наявністю ряду факторів, що визначають характер їхньої діяльності. Серед них і детальна нормативна регламентація, яка, з одного боку, необхідна для забезпечення прав і свобод фахівців, а з іншого, може спричиняти надмірну формалізацію і бюрократію. Окремо виділяють прояв корпоративності, що здатна викликати ізоляцію та відчуженість від суспільства; високу особисту відповідальність за результати своєї роботи; екстремальний характер діяльності, пов'язаний із виконанням завдань, які несуть загрозу життю чи здоров'ю; непередбачуваність подій і високу невизначеність у ситуаціях, у яких опиняються фахівці; а також значні фізичні й психологічні перевантаження, викликані нестабільним робочим графіком і недостатнім часом для відпочинку, враховуючи всі перелічені чинники.

Такі умови можуть спричиняти емоційне вигорання, професійні деформації та зниження резилієнтності працівників у небезпечних сферах. Подібні зміни в особистості часто проявляються у підвищенні порогів чутливості, і тоді працівники менше реагують на відхилення у поведінці інших, сприймаючи їх як звичне явище. Цей феномен виступає своєрідним захисним психологічним механізмом, який формується в

процесі адаптації до екстремальних умов і всіх пов'язаних із ними труднощів [22].

Дослідження, присвячені явищу професійного вигорання серед працівників ризиконебезпечних сфер, показують, що одним із найхарактерніших його проявів є зменшення цінності особистих здобутків, тобто девальвація власних досягнень як у професійній, так і в особистій сфері. Також відзначається, що респонденти з високим рівнем професійного виснаження демонструють зниження мотивації до роботи і виконання службових обов'язків [25]. При цьому падіння мотивації розглядається як ключова ознака професійної дезадаптації серед спеціалістів ризиконебезпечних професій. Крім того, до типових симптомів відносять зниження загальної активності, підвищену втому й погіршення самопочуття [19].

Незважаючи на високі рівні втоми та професійного перенавантаження, у досліджуваних фахівців з цих галузей спостерігається значний потенціал життєстійкості, а також наявні достатні ресурси для її подальшого зміцнення та розвитку окремих складових [15].

Наприклад, при вивченні особливостей резилієнтності у працівників ДСНС було встановлено, що їхня життєстійкість проявляється у здатності активно залучатися до професійної діяльності, контролювати її перебіг і приймати професійні виклики, що допомагає протистояти несприятливим умовам, запобігати розладам психічного та фізичного здоров'я, а також уникати проявів професійно-особистісної дезадаптації [10]. Відомо, що життєстійкість має стабілізуючий вплив на систему особистості працівника ризикованої професії. Саме завдяки такій стійкості фахівці здатні долати складнощі у професійній та особистій діяльності, набувати цінного досвіду, що, своєю чергою, сприяє формуванню механізму свідомої саморегуляції, навіть в екстремальних ситуаціях, забезпечуючи цілеспрямовану активність і ефективне виконання професійних завдань.

Велике значення має також відповідність працівників ризиконебезпечних професій критеріям психічного здоров'я. Оскільки для таких фахівців пред'являються підвищені вимоги щодо стану їхньої психіки, доцільно переглянути класичне визначення психічного здоров'я з урахуванням специфіки їхньої роботи.

За визначенням ВООЗ та МОЗ України, психічне здоров'я є станом благополуччя, який дозволяє людині реалізувати свій потенціал, ефективно справлятися зі стресами, продуктивно працювати і робити внесок у життя суспільства.

Відзначається, що психічне здоров'я є не просто відсутністю психічних розладів, а постає як комплексне поєднання фізичного, ментального та соціального благополуччя. М. Фомич, ґрунтуючись на цьому підході та результатах досліджень вітчизняних учених, виділяє типові для працівників ризиконебезпечних професій ознаки психічного здоров'я, серед яких можна назвати зниження когнітивної активності, порушення організації мислення, підвищену внушуваність; агресивність, ворожість у психічних станах; наявність шкідливих звичок, втрату впевненості у собі та колективі, а також зниження рівня відповідальності [47].

Отже, критичний аналіз українських наукових здобутків вказує на фрагментарність існуючих знань стосовно психологічних характеристик і проявів психічного здоров'я спеціалістів із професіями підвищеного ризику.

Крім того, деякі висновки є суперечливими: одні відзначають високий рівень втомленості та професійного перенасичення при одночасному наявному значному потенціалі життєстійкості; інші ж фіксують ознаки зниження когнітивної активності, порушення мисленнєвих процесів, втрату віри у себе та колективність, а також зниження відповідальності, всі ці психічні характеристики важко поєднати із поняттям життєстійкості.

Слід звернути увагу на те, що розподіл працівників у ризиконебезпечних професіях за статтю виявився, як і очікувалося, нерівномірним: приблизно три чверті становлять чоловіки, тоді як жінки складають лише одну чверть. Така нерівність може потенційно впливати на показники психічного здоров'я, втім отримані результати доцільно розглядати як репрезентативні для виділеної групи в цілому, оскільки в межах загальної популяції представників відповідних професій чоловіки теж значно переважають. Зокрема, за даними 2023 року, частка жінок серед поліцейських Національної поліції становить трохи більше за чверть.

Через те, що ознака, що описує досвід переживання травматичних чи екстремальних подій або ситуацій, не підпорядковується нормальному розподілу, фахові дослідження демонструють істотні відмінності в рівнях суб'єктивного благополуччя, нервово-психічної напруги та психологічної резилієнтності серед різних категорій населення, як і в цивільних осіб, які безпосередньо постраждали від екстремальних подій; так і в працівників ризиконебезпечних професій, залучених до ліквідації їхніх наслідків; свідків таких подій; а також у споживачів інформації про них.

З'ясовано, що представники ризиконебезпечних професій демонструють найвищі показники резилієнтності й суб'єктивного благополуччя, а також найнижчий рівень нервово-психічної напруги. У свою чергу психічний стан цивільних, які особисто зазнали екстремального впливу, характеризується зниженим рівнем суб'єктивного благополуччя і підвищеною нервово-психічною напругою, що є цілком прогнозованим.

Відомі статистично достовірні взаємозв'язки між ознакою, яка позначає причетність респондентів до травматичної (екстремальної) події чи ситуації, і проявами посттравматичного стресового розладу, такими як втрата інтересу до діяльності та почуття емоційної відчуженості від інших. Також виявлено зв'язок із ознаками психологічної резилієнтності,

що включають сприйняття себе як сильної особистості і впевненість у здатності досягати цілей, незважаючи на труднощі. Хоча сила цих зв'язків вважається незначною, їх статистична значущість є ключовою і заслуговує на увагу.

Коефіцієнти кореляції вказують на існування зворотного взаємозв'язку. Враховуючи специфіку структури й напрямок ранжування рівнів у вимірювальних шкалах, можна стверджувати, що втрата зацікавленості до діяльності, яка раніше приносила задоволення, а також відчуття відчуженості або емоційної віддаленості від оточуючих частіше спостерігаються у тих респондентів, які особисто пережили травматичні чи екстремальні події або брали участь у ліквідації їх наслідків, наприклад, поліцейських і співробітників ДСНС. Водночас саме ці категорії респондентів більшою мірою усвідомлюють себе як сильних особистостей і відчують впевненість у здатності досягати власних цілей, незважаючи на перешкоди.

Більшість представників ризиконебезпечних професій, а саме більше половини, мають високий або дуже високий рівень впевненості у своїй здатності досягати поставлених завдань, а також у власній силі й стійкості. Це цілком логічно, враховуючи, що для фахівців у таких сферах характерна схильність до ризику, яку можна розглядати як готовність протистояти екстремальним ситуаціям і, можливо, до певних форм ризикованої поведінки.

Водночас існують дані, що більшість не демонструє ризикової поведінки, яка могла б завдати шкоди, і в цьому працівники ризиконебезпечних професій не відрізняються від представників інших професійних груп. На нашу думку, це не свідчить про повну відсутність схильності до ризику, а лише вказує на те, що вони уникають саме такого ризику, що може призвести до негативних наслідків.

Цікавим чинником є те, що стан постійної настороженості найменш характерний для представників ризиконебезпечних професій. Для

порівняння можна взяти інші три групи респондентів, тож серед них кількість тих, кому не властиве перебування на сторожі, вдвічі менша. Можна припустити, що ця особливість також свідчить про високий рівень психологічної резилієнтності серед фахівців, які працюють у сферах підвищеного ризику.

Підсумовуючи, слід відзначити, що існують важливі показники, які ілюструють певні тенденції в психічному здоров'ї працівників ризиконебезпечних професій за умов війни, як от на прикладі співробітників ДСНС та поліцейських. Порівняно з цивільним населенням, яке безпосередньо постраждало від екстремальних подій, було їх свідком або отримувало інформацію через ЗМІ, представники ризиконебезпечних професій демонструють найвищі рівні резилієнтності і суб'єктивного благополуччя та найнижчий рівень нервово-психічної напруги.

Втрата інтересу до раніше привабливої діяльності і відчуття емоційної віддаленості переважно притаманні тим, хто мав безпосередній досвід екстремальних подій або брав участь у ліквідації їх наслідків. Окрім того, працівникам ризиконебезпечних сфер більш властиве усвідомлення себе як сильної особистості і впевненість у здатності досягати цілей, незважаючи на всі перешкоди. Нарешті, їм майже не притаманний стан постійної настороженості, що свідчить про їх значну психологічну стійкість.

Отже, навіть за умов війни, що відзначається високим рівнем екстремальності, невизначеності та ризику, працівники ризиконебезпечних професій здатні підтримувати належний рівень психологічної резилієнтності, ефективно долати нервово-психічну напругу і майже не демонструють симптомів ПТСР [71, 90]. Водночас серед них присутні ознаки емоційного та професійного вигорання, зокрема втрата зацікавленості до діяльності, яка раніше була джерелом задоволення, а також почуття відчуженості від інших.

2.2 Організація і методика дослідження

Протягом року нами було проведено анонімне анкетування та психодіагностичне обстеження 57 рандомно відібраних представників професій із підвищеним ризиком, які були залучені серед знайомих рятувальників, поліцейських, військових та бойових медиків. Дослідження здійснювалося з дотриманням принципів біомедичної етики, а участь респондентів була добровільною на основі інформованої згоди. Критеріями включення була безпосередня участь в екстремальних чи травмуючих професійних подіях, а основним критерієм виключення був діагностований психічний розлад на момент участі в дослідженні.

Серед обстежених було 23 чоловіки (40,4%) та 34 жінки (59,6%), середній вік становив $31,0 \pm 2,8$ року. Робота проходила у три послідовні етапи.

Перший етап передбачав огляд сучасної наукової літератури з метою виявлення відкритих питань, постановку мети і завдань дослідження, розробку плану, а також добір методів і підготовку стимульного матеріалу.

Другий етап включав безпосереднє психодіагностичне обстеження з використанням наступних інструментів: шкали DASS-21 для оцінки депресії, тривоги і стресу; багатовимірної шкали соціальної підтримки MSPSS; експрес-методики «Психологічна безпека особистості»; психометричних опитувальників «DFSIC Ph»; тесту Mini-Mult; опитувальника резильєнтності Connor-Davidson; а також скороченого тесту життєстійкості S. Maddi.

Пояснюючи деталі, на першому етапі було проаналізовано наукові джерела, визначено не вирішені питання та сформульовано мету й завдання, після чого підібрані відповідні методики психодіагностики.

Під час другого етапу здійснили збір соціально-демографічних даних респондентів і провели психодіагностичне обстеження за обраними методиками.

Шкала DASS-21 є стислим стандартизованим опитувальником, що дозволяє оцінити прояви негативних емоцій як от депресії, тривоги та стресу, включає 21 твердження, які розподілені на три підшкали по 7 пунктів кожна [27]. Отримані показники порівнюють із нормами для визначення рівня виразності відповідних станів. Цей інструмент широко використовується як у клінічній практиці, так і в наукових дослідженнях.

Багатовимірна шкала соціальної підтримки MSPSS призначена для оцінки суб'єктивного сприйняття людиною наявної підтримки і складається з 12 тверджень, згрупованих у три підшкали: підтримка з боку сім'ї, друзів та значущих інших [91]. Вищі бали свідчать про краще відчуття соціальної підтримки, що позитивно впливає на зниження стресу та покращення психологічного самопочуття.

Опитувальник «BASIC Ph» застосовується для визначення ресурсів, які людина використовує при подоланні стресів і кризових ситуацій [54, 68]. Він базується на багатовимірній моделі, що включає шість каналів копінг-стратегій: віра (Belief), емоції (Affect), соціальні зв'язки (Social), уява та творчість (Imagination), когнітивні стратегії (Cognition) і тілесні ресурси (Physical). Це допомагає виявити найбільш та найменш задіяні ресурси для ефективного планування психологічної підтримки та реабілітації.

Тест Mini-Mult є скороченою версією MMPI, що містить 71 питання з двозначними відповідями [3]. Результати подаються у вигляді графіка за 8 клінічними шкалами. Значення до 70 Т-балів вважаються в межах норми, від 70 до 80 Т-балів вказують на акцентуацію характеру, тоді як показники понад 80 Т-балів можуть свідчити про значні психологічні порушення, які потребують подальшого уточнення.

Скорочений тест життєстійкості S.R. Maddi розроблений для визначення рівня психічної стабільності і здатності ефективно протистояти труднощам, оцінюючи загальний рівень життєстійкості та компоненти залученості, контролю та прийняття ризику [32].

Методика оцінки резильєнтності Connor-Davidson включає 10 пунктів із відповідями за п'ятибальною шкалою Лайкерта [53]. Значення до 15 балів інтерпретуються як низький рівень резильєнтності, 16–20 балів — нижчий за середній, 21–25 — середній, 26–30 — вищий за середній, а 31 бал і більше свідчить про високий рівень.

Третій етап полягав у статистичній обробці та аналізі отриманих даних, узагальненні результатів і розробці комплексу персоналізованих психологічних заходів для підтримки працівників ризиконебезпечних професій.

Статистична обробка включала описову статистику, порівняння за допомогою непараметричних тестів Манна-Уїтні і точного тесту Фішера, а також кореляційний аналіз із використанням непараметричного рангового методу Спірмена.

2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Методика «BASIC Ph» є унікальним інструментом для вивчення психологічних стратегій подолання стресу, розробленим спеціально з метою оцінки моделей психологічної реакції в тому числі і серед цивільного населення, що перебуває в умовах активних бойових дій [54, 68]. Завдяки цьому, вона представляє значну цінність для дослідження особливостей поведінки, спрямованої на подолання стресу, у осіб, які зазнають впливу війни та пов'язаних із нею психологічних і соціальних викликів.

У респондентах домінували когнітивні механізми подолання стресу, що полягають в активному використанні розумових ресурсів для зниження впливу стресових факторів через аналіз інформації, застосування критичного та логічного мислення, планування дій, ведення внутрішнього діалогу і рефлексії над собою. Кількісні показники цих механізмів були на середньому рівні, при цьому чоловіки демонстрували дещо вищі значення у порівнянні з жінками.

Інші механізми подолання, зокрема уява, мрії, спогади (I); емоції та почуття (A); віра, переконання, цінності (B); а також тілесні ресурси та фізична активність (Ph) використовувалися значно рідше. Рівень їх прояву у вигляді домінантних стратегій був приблизно однаковим. Варто зауважити, що жінки схильні частіше застосовувати механізм емоційного подолання, який характеризується самоусвідомленням власних почуттів, здатністю вербалізувати емоції й виражати їх невербально через творчість і почуття. Також жінкам більш властива соціальна підтримка, що проявляється у схильності до комунікації, залученні зовнішніх ресурсів, готовності надавати допомогу, високій соціальній активності, інтеграції в суспільні процеси, кооперації та бажанні бути корисними, відчуючи приналежність до колективу. Кількісні показники для механізму уяви, мрій та спогадів, який відображає використання творчого потенціалу, інтуїції, фантазій та ігор, виявилися дещо вищими. Рівень використання механізму віри, заснованого на здатності довіряти (Богу, людям або собі) і застосовувати це як опору в складних ситуаціях, був середнім. Серед чоловіків помічено більш активно проявлений механізм тілесних ресурсів, що включає подолання стресу за допомогою фізичних вправ, спорту, ходьби та технік релаксації.

Переважаюча орієнтація респондентів на когнітивні копінг-механізми може пояснюватися особливостями відібраної групи, для якої характерний високий рівень інтелекту, схильність до раціонального

вирішення складних життєвих ситуацій, а також здатність до ефективного пошуку й аналізу інформації.

Дослідження індивідуально-психологічних характеристик респондентів за допомогою тесту Mini-Mult показало, що усі результати знаходилися в межах нормативних значень. Найбільш виразною у особистісному профілі виявилася шкала оптимістичності, середнє значення якої свідчило про активність, позитивний настрій, високий рівень впевненості у собі та власних діях, а також схильність до позитивного сприйняття світу, що можна пояснити впливом «оптимізму молодості», типовим для молодого віку. На другому місці у профілі стояла шкала надконтролю, що характеризувала мотивацію до дотримання нормативних стандартів, стримування агресивних імпульсів і прагнення до гіперсоціальності. Це, ймовірно, відображає вплив професійної підготовки у сферах з підвищеним ризиком, що вимагають відповідальності, сумлінності, посиленого контролю за власною діяльністю та турботи про уникнення негативних наслідків своїх дій. Третю позицію в особистісному профілі займала шкала індивідуалістичності, результати якої свідчили про аналітичний стиль мислення, незалежність у поглядах, схильність до роздумів, творчий підхід і оригінальність, що відповідає високому рівню інтелекту сучасних професіоналів.

Рівень тривожності у досліджуваних був дещо нижчим, що у поєднанні з високими показниками індивідуалістичності свідчить про перевагу механізмів інтелектуальної обробки стресової інформації та обережної поведінки, орієнтованої на уникнення поразок, що може відображати високу конкурентність, характерну для сучасної молоді. За шкалою емоційної лабільності показники виявилися низькими, що свідчить про емоційну стійкість, стабільність інтересів та наполегливість у відстоюванні власної позиції. Нормативні значення за шкалою ригідності говорять про витривалість установок, практичність,

раціональність мислення та схильність до конкретної інформації. Показники за шкалою імпульсивності були низькими, що свідчить про спонтанність у поведінці, високий рівень самоконтролю та схильність до конформізму. Репресивну позицію в профілі займала шкала песимістичності, що у поєднанні з високими значеннями шкали оптимістичності можна трактувати як прояв безтурботного оптимізму, властивого молоді.

Під час вивчення індивідуально-психологічних особливостей респондентів із різними домінантними механізмами подолання стресу було встановлено важливі закономірності. Незалежно від провідного способу копінгу, ключовою складовою особистісного профілю виявилася шкала гіпоманії, яка виступає універсальним показником «оптимізму молодості». У респондентів із домінуючими механізмами віри (В) та емоцій (А) другою за значущістю шкалою у профілі став надконтроль, що, ймовірно, пов'язано з наявністю реальних соматичних скарг або схильністю до іпохондричних проявів. У осіб із когнітивним механізмом подолання стресу друга за важливістю також була шкала надконтролю, але близькими за значенням до неї стали показники індивідуалістичності, що логічно з урахуванням їхнього тісного зв'язку з аналітичним мисленням, обробкою інформації, а також із тривожністю й емоційною лабільністю, які, ймовірно, відображають підвищене психологічне та інформаційне навантаження сучасного життя. У респондентів із провідним соціалізаційним механізмом другим за значимістю виявився рівень імпульсивності, що відображає їхню підвищену соціальну активність і взаємодію. Для осіб із домінантою уяви характерним став профіль із приблизно однаковими рівнями тривожності, імпульсивності та індивідуалістичності, що відповідає складним моделям психологічного реагування і може свідчити про вплив комбінованого стресу, підтримуваного прагненням до психологічного ескапізму.

Дослідження життєстійкості показало загалом високі її показники серед усіх учасників. Особливо високими виявилися показники залученості, які свідчать про активну участь в життєвих подіях, прагнення до самореалізації, допитливість та задоволеність власною поведінкою. Найнижчими серед компонентів життєстійкості були показники контролю, однак вони залишалися в межах нормативних значень. Цей показник відображає віру у необхідність протистояти несприятливим обставинам, незважаючи на можливі результати. Також респонденти продемонстрували високий рівень прийняття ризику, що свідчить про позитивне ставлення до різноманітного життєвого досвіду, зокрема травматичного, що відповідає вибору ризиконебезпечних професій. Статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками за показниками життєстійкості не було.

Рівень резильєнтності більшості респондентів відповідав вищому за середній, при цьому чоловіки мали значно вищі показники порівняно з жінками. Аналіз особливостей життєстійкості і резильєнтності в контексті домінуючих механізмів подолання стресу виявив суттєві відмінності. Найвищий рівень життєстійкості було зафіксовано у осіб із домінантним механізмом віри (В), для яких були характерні максимальні значення за всіма складовими: залученістю, контролем і прийняттям ризику. Варто враховувати, що механізм віри включає не лише віру у вищі сили, а й у власні сили, призначення й необхідність досягати життєвих цілей, що відповідає психологічному профілю фахівців із сфери ризику. Також досить високі рівні життєстійкості притаманні тим, у кого домінували когнітивні (С) та тілесні (Ph) механізми подолання стресу, що можна пояснити активним використанням інтелектуальних ресурсів, індивідуалістичністю та високим рівнем фізичного здоров'я, типовими для молодих людей. Дещо нижчі показники життєстійкості мали учасники, які переважно використовували афективні механізми захисту, що, ймовірно, пов'язано з негативним впливом надмірної емоційності на

їх стійкість. Найнижчі значення життєстійкості були зафіксовані у респондентів зі схильністю до соціальної підтримки (S), можливо, через те, що цей механізм активують люди, які опинилися у складних життєвих обставинах і шукають зовнішньої допомоги. Найменші рівні життєстійкості спостерігалися у тих, хто використовував уяву (I) як основний механізм, що відповідає асоційованій із психологічним ескапізмом і фантазіями зниженій здатності адаптуватися до реальності і, як наслідок, зниженій загальній життєстійкості.

Високі рівні резильєнтності були характерні для учасників дослідження, які переважно користувалися механізмами віри (B) та тілесних ресурсів (Ph). Така залежність, насамперед, відображає високий ступінь самовпевненості та добрий стан фізичного здоров'я. Натомість меншою резильєнтністю відзначалися ті, хто переважно застосовував когнітивні механізми (C), соціальну підтримку (S) та афективне реагування (A). Отже, зв'язки між рівнем резильєнтності та типами психологічних механізмів подолання стресу виявляються складними і потребують подальшого вивчення для кращого розуміння взаємодії різних аспектів психологічної адаптації. Найнижчі показники резильєнтності спостерігалися у респондентів із домінантою механізмом уяви, що можна пояснити асоціацією цього механізму з меншою адаптивністю та відчуженістю від реального світу, що ускладнює міжособистісні зв'язки і знижує здатність ефективно долати життєві виклики.

Таким чином, індивідуально-психологічні характеристики респондентів тісно пов'язані з типом домінуючих психологічних механізмів подолання стресу, причому ці взаємозв'язки є багатограними і комплексними, що зумовлює необхідність подальших досліджень.

Подальший аналіз афективного реагування серед обстежуваних із різними психологічними копінг-механізмами виявив, що середній рівень

депресії знаходився на межі верхньої норми, тривоги – відповідав легкому ступеню, а рівень стресу – помірному ступеню виразності.

Вплив домінуючих психологічних механізмів подолання стресу на афективні стани показав, що найнижчі рівні депресії, тривоги та стресу були характерні для осіб із перевагою механізму віри (B). Також низькі показники депресії спостерігалися у тих, хто користувався механізмами соціальної підтримки (S), тілесних ресурсів (Ph), когнітивними (C) та афективними (A) стратегіями, тоді як найвищі значення мали респонденти з домінантою механізму уяви (I).

Щодо тривожності, низькі рівні були притаманні особам із когнітивними механізмами і тілесними ресурсами, середні – тим, хто віддавав перевагу соціальній підтримці, а найвищі – користувачам механізмів уяви та емоцій. Показники стресу були найнижчими у групі когнітивних стратегій та тілесних ресурсів, і найвищими – серед тих, хто покладався на соціальну підтримку, уяву та емоційне реагування.

Такі тенденції можуть пояснюватися високою самовпевненістю у своїх діях серед осіб із перевагою механізму віри, ефективністю соціальної підтримки у зменшенні симптомів депресії і тривоги, позитивним впливом фізичної активності на мінімізацію афективних розладів та стресу, а також роллю когнітивних стратегій у адаптивній обробці стресової інформації. Використання ж механізму уяви досить часто пов'язане з психологічним ескапізмом, який знижує здатність до адаптації і може призводити до загострення тривожних та депресивних симптомів.

Дослідження рівня соціальної підтримки серед різних груп за механізмами копінгу показало, що загалом респонденти відчували високий рівень підтримки з боку сім'ї, друзів та значущих інших осіб. Найбільшу підтримку отримували ті, хто орієнтувався на тілесні ресурси та механізм віри; трохи меншу – особи з домінантою соціальною підтримкою, емоційних або когнітивних стратегій; найнижчий рівень

підтримки спостерігався у респондентів із механізмом уяви. Ці особливості можуть свідчити про стабільні психоемоційні реакції у представників груп із більш конструктивними копінг-механізмами.

Кореляційний аналіз підтвердив вищезазначені закономірності, продемонструвавши значущі зв'язки між проявами стеничних рис особистості, високою життестійкістю і резильєнтністю, низьким рівнем депресії, тривоги та стресу, а також наявністю соціальної підтримки у зв'язку з домінуванням механізмів віри, тілесних ресурсів і когнітивних стратегій.

Висновки до розділу 2

Основні психологічні особливості фахівців, які працюють у сферах із високим рівнем ризику, включають значний рівень нервово-емоційного навантаження, зумовленого постійною взаємодією з небезпечними та стресогенними факторами; необхідність приймати рішення в умовах невизначеності із обмеженим часом і неповною інформацією; переживання інформаційних перевантажень при обробці великого обсягу даних; а також розвиток емоційної стійкості, що проявляється у здатності зберігати рівновагу та адаптуватися до екстремальних ситуацій. Водночас існує висока ймовірність професійної деформації, що може призвести до блокування розвитку особистісних рис чи виникнення емоційного вигорання.

У ході дослідження психологічних механізмів подолання стресу, а також індивідуально-психологічних, клініко-психологічних і психосоціальних факторів було виявлено, що молоді представники ризиконебезпечних професій володіють специфічними копінг-стратегіями, які переважно базуються на когнітивних підходах, із меншою активністю механізмів, пов'язаних із тілесними ресурсами,

уваю, емоціями та вірою, а також із найменшим залученням соціальної підтримки. Це можна пояснити особливостями психологічного і соціального статусу досліджуваної вибірки.

Індивідуально-психологічний профіль учасників експерименту вирізняється високими показниками за шкалами оптимістичності, надконтролю та індивідуалізму, що відображає як їхні внутрішні психологічні характеристики, так і вплив діяльності в умовах підвищеного ризику. Механізми віри та емоцій пов'язані з більш вираженими рисами надконтролю, тоді як когнітивні стратегії корелюють із підвищеним індивідуалізмом. Зв'язок між особистісними рисами і психологічними способами подолання стресу є багатокompонентним і складним.

Учасники дослідження демонстрували високі рівні життестійкості та резильєнтності. Особливої виразності досягали показники серед тих, у кого домінував механізм віри, у той час як користувачі механізму уяви мали найнижчі значення цих характеристик.

Усі респонденти мали рівні депресії, що відповідали нормі, прояви легкої тривоги й помірного рівня стресу. При цьому представники з провідним механізмом віри відзначалися найнижчими рівнями депресії, тривоги та стресу. Невисокі показники цих станів були також притаманні особам, які застосовували механізми соціальної підтримки, тілесних ресурсів і когнітивних стратегій, а найвищі у тих, у кого домінувала уява.

Фахівці сфер із підвищеним ризиком виділялися високим рівнем соціальної підтримки з боку сім'ї, друзів та значущих інших, що відображалось у високих показниках загальної соціальної підтримки. Найвищі рівні підтримки спостерігалися у тих, хто використовував переважно механізми віри та тілесних ресурсів, тоді як найнижчі були у представників із перевагою механізму уяви.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ ПРОФЕСІОНАЛІВ З ПІДВИЩЕНИМ РІВНЕМ РИЗИКУ РОБОТИ

3.1 Методи профілактики зниження резилієнтності

Для збереження ментального здоров'я та підтримки життєвих ресурсів працівників у сферах із підвищеним ризиком особливе значення мають заходи самодопомоги та профілактики емоційного й професійного вигорання. До них належать встановлення чітких меж між робочим часом і відпочинком, що особливо складно у воєнних умовах; опанування навичок управління стресом; використання релаксаційних практик, таких як дихальні вправи, майндфулнес; підтримка соціальних зв'язків та комунікація; уважне ставлення до фізичного й психологічного здоров'я з вчасним зверненням до медичних та психологічних фахівців; а також періодичне переосмислення професійних цілей і очікувань.

Психологічний супровід працівників, які виконують завдання в екстремальних та ризикованих умовах, а саме військових, поліцейських, рятувальників, медиків, волонтерів, має бути комплексним процесом, спрямованим на збереження психічного здоров'я та забезпечення їхньої ефективної діяльності. Системний підхід до профілактики та корекції стресостійкості включає кілька етапів і напрямків роботи.

Профілактика психологічної стресостійкості має на меті запобігти психоемоційним розладам, сприяти формуванню адаптивної поведінки та розвитку внутрішніх ресурсів. Важливо навчати методам саморегуляції, що передбачає проведення тренінгів із дихальних вправ, медитації, майндфулнесу, тілесно-орієнтованих практик. Особливу увагу слід приділяти пізнавальній роботі, проводити психоедукаційні заняття по

ознайомленню з ознаками стресу, професійного вигорання та посттравматичного стресового розладу (ПТСР), а також формуванню навичок психологічної стійкості. Організаційні заходи теж відіграють важливу роль: розробка оптимальних робочих графіків із достатнім часом на відпочинок і сон, який має складати не менше 7-8 годин щодня, впровадження регулярних перерв у робочий день. Варто навчати працівників встановлювати здорові межі, формувати вміння розділяти роботу і особисте життя, визначати пріоритети й уміти відмовляти. Крім того, підтримка з боку керівництва у вигляді супервізії та можливість проходження дебрифінгів, як от обговорення стресових ситуацій із адміністрацією та колегами, що також буде корисною.

Психологічний супровід повинен передбачати й психокорекційну роботу, спрямовану на усунення або зниження вже наявних психічних порушень, адаптацію до нових умов і підвищення стресостійкості. Одним із найбільш ефективних методів для подолання тривоги, наслідків стресу і вигорання є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), що допомагає змінити деструктивні думки та поведінку. Активно використовуються також спеціалізовані травмоорієнтовані методики для профілактики ПТСР і корекції його симптомів. У рамках психологічної підтримки широко застосовують розвиток копінг-стратегій або формування конструктивних способів справлятися зі стресом, зосередження на пошуку розв'язань проблем, а не на емоційних реакціях, а також роботу з резильєнтністю як умінням відновлюватися після стресових переживань. За останні роки популярність здобула тілесно-орієнтована терапія, спрямована на роботу з фізіологічними проявами стресу, м'язовою напругою та психосоматичними симптомами.

Комплексний психологічний супровід обов'язково включає експрес-діагностику та регулярний моніторинг психоемоційного стану з метою раннього виявлення ознак вигорання. Для підтримки ментального

стану застосовують також заходи з підтримки та декомпресії, як от організацію кімнат для розвантаження й тренінги з управління стресом.

Весь цей процес повинен базуватися на індивідуальному підході, який враховує специфіку професійної діяльності та особливості індивідуально-типологічних характеристик особистості. Визначальними чинниками ефективності є підтримка з боку керівних структур, доступ до професійної психологічної допомоги, а також розвиток навичок самодопомоги.

Профілактичні заходи, спрямовані на збереження резильєнтності та психологічної стійкості, мають на меті підтримати здатність особистості адаптуватися до стресових впливів, відновлюватися після травматичних ситуацій і розвиватися в умовах невизначеності.

Основу профілактики становить комплексний підхід, реалізація якого варто розглядати детальніше. До найпоширеніших методів належать когнітивно-поведінкові техніки, спрямовані на роботу зі зміною мислення. Популярним є рефреймінг або навчання перенаправленню уваги від проблеми до можливостей її розв'язання. Освоєння навичок саморегуляції, зниження тривожності та контроль стресових реакцій розглядаються як ефективне управління емоціями. Перетворення дезадаптивних переконань типу «я не впораюся» на більш конструктивні, наприклад, «це складний досвід, але я здатен знайти вихід», є прикладом когнітивної реструктуризації.

Піклування про фізичний стан включає застосування тілесно-орієнтованих підходів, серед яких регулярна фізична активність для зняття нервового напруження і стимуляції вироблення ендорфінів. Особливу увагу слід приділяти гігієні сну, оскільки якісний і достатній за тривалістю сон є необхідним для відновлення нервової системи.

Рекомендовано практикувати різноманітні техніки релаксації, такі як медитація, дихальні вправи, йога.

У психологічний супровід ефективно включати соціально-психологічні методи, що передбачають роботу з оточенням, а саме підтримку соціальних зв'язків, активну комунікацію з близькими, друзями, а також участь у професійних спільнотах.

Особливо в умовах підвищеного стресу корисним є обмеження інформаційного потоку: контроль споживання новин і уникнення безперервного моніторингу інформації для запобігання вторинній травматизації.

Важливе значення має розвиток почуття самоефективності через поетапне досягнення навіть невеликих цілей, що сприяє зміцненню віри у власні сили.

Варто розглянути включення в психологічний супровід екзистенційних підходів, що зосереджені на пошуку сенсу життя. Усвідомлення власних цінностей і розуміння того, що дійсно важливо, допомагають зберігати стійкість під час кризових періодів. Широко застосовують формування позитивного мислення, яке базується на культивуванні вдячності та зверненні уваги на успішні приклади подолання труднощів.

При розробці психологічної підтримки необхідно враховувати фактори, що підвищують ризик зниження резильєнтності, зокрема тривалий вплив стресогенних ситуацій, таких як війна; професійне вигорання, особливо у сферах допомоги; необґрунтоване самостійне застосування медикаментів. Найважливішу роль відіграє профілактика, яка розглядається як постійний процес, що включає увагу до фізичного стану, емоційного самопочуття та соціального середовища.

Профілактичні заходи доцільно будувати за кількома напрямками, спрямованими на розвиток психологічної стійкості або резильєнтності, яка необхідна для фахівців із ризикованих професій. Така стійкість допомагає їм адаптуватися до змін, справлятися з психологічними травмами та швидко відновлюватися після важких переживань. Тож

важливо розробити практичні рекомендації щодо посилення стресостійкості в умовах війни, акцентуючи увагу на ключових складових підтримки: психологічних, освітніх, фізичних, соціальних та розвитку особистісних якостей.

Психологічна допомога має велике значення у створенні комфортного і безпечного середовища для працівників з підвищеним ризиком. Одним із ключових елементів такої підтримки є організація груп підтримки. Ці спільноти створюють безпечний простір, де учасники можуть відкрито обговорювати свої переживання, ділитись досвідом і отримувати емоційне підкріплення від колег та психологів. Групи можуть функціонувати на базі закладів, окремих підрозділів або в місцевих громадах, забезпечуючи регулярні зустрічі для обміну думками та надання взаємної підтримки.

Крім того, важливо включати регулярні консультації з психологами або консультантами в загальний план підтримки. Така професійна допомога може бути здійснена в форматі індивідуальних чи групових сесій, а також онлайн, що забезпечує гнучкий доступ для працівників. Спеціалісти навчають прийомам саморегуляції, контролю емоцій та розвиткові навичок подолання стресу, допомагаючи зменшувати негативні психологічні прояви.

Ще одним перспективним напрямом є впровадження освітніх програм і тренінгів, орієнтованих на зміцнення стійкості. Під час таких занять учасників навчають технікам саморегуляції, управління тривогою і емоціями, використовують дихальні вправи, медитацію та релаксаційні методики. Програми зазвичай мають інтерактивний формат із практичними завданнями, що дозволяє закріпити отримані навички на практиці.

Важливо також надавати учасникам інформацію про доступні ресурси підтримки психічного здоров'я. Це можуть бути гарячі лінії, онлайн-курси, вебінари та інші інструменти, які допомагають отримати

додаткову інформацію та професійну допомогу. Для цього створюють інформаційні матеріали, як от брошури, веб-сайти чи портали з корисними посиланнями.

Не слід забувати й про фізичну активність як невід'ємний компонент розвитку резильєнтності. Регулярні заняття спортом або йога ефективно знижують рівень стресу та покращують загальний стан здоров'я. Організація спортивних заходів для працівників з підвищеним ризиком може проводитись на території установ чи в місцевих спортивних організаціях, і це може значною мірою покращити їхнє психоемоційне благополуччя.

Корисно інформувати працівників про позитивний вплив прогулянок на відкритому повітрі, які сприяють покращенню настрою і зниженню рівня тривоги. Рекомендується проводити час на свіжому повітрі у колі друзів або родини, що не лише покращує фізичний стан, а й сприяє соціальній взаємодії та зміцненню міжособистісних зв'язків.

Соціальна підтримка виступає важливим фактором у формуванні стресостійкості. Заохочення працівників ризикованих професій до підтримки міцних стосунків з близькими допомагає зменшити відчуття ізольованості в складні періоди. Особливу увагу слід приділяти важливості спілкування і взаєморозуміння з рідними і друзями.

Позитивний вплив на загальний емоційний стан має також волонтерська діяльність. Участь у волонтерських програмах допомагає знайти сенс у важких ситуаціях і покращує психоемоційне самопочуття. Волонтерство не лише дає змогу молоді відчувати себе корисними у суспільстві, а й сприяє розвитку нових навичок та знайомству з новими людьми.

Робота психолога в рамках супроводу повинна бути спрямована на розвиток особистісних рис, зокрема формування оптимістичного мислення. Проведення семінарів і практичних занять, присвячених

розвитку позитивного світогляду та методів подолання негативних думок, може суттєво підвищити рівень стресостійкості.

Особливе значення має також навчання навичкам ефективного вирішення проблем. Розвиток критичного мислення та умінь знаходити вихід із складних ситуацій є ключовими для підвищення стресостійкості. Використовуються рольові ігри та ситуаційні вправи, що дозволяють практикувати ці навички у безпечному середовищі.

Отже, формування стресостійкості у працівників ризиконебезпечних професій в умовах війни є важливим чинником підтримки їх психічного здоров'я та добробуту. Впровадження зазначених рекомендацій може значно підвищити здатність цих спеціалістів адаптуватися до складних обставин і ефективно долати сучасні виклики.

3.2 Розробка програми психологічної підтримки професіоналів з підвищеним ризиком розвитку професійної діяльності

Зміни в суспільному середовищі та особливості роботи у ризикованих професіях безпосередньо впливають на професійний і особистісний розвиток спеціалістів. Підвищені вимоги, нестабільність умов безпеки та інтенсивний стрес можуть спричинити розвиток професійної деформації. Це, у свою чергу, проявляється у вигляді емоційного вигорання, зниження продуктивності та загроз психічному здоров'ю.

Відсутність належної підтримки й профілактичних заходів для управління стресом і збереження психічного благополуччя лише загострює ці проблеми. Тому особливо важливо створити систему психологічного супроводу та можливості для подальшого професійного зростання фахівців, які працюють у сферах з підвищеним ризиком.

Організація безпечних умов праці, проведення тренінгів зі стрес-менеджменту та забезпечення сприятливого робочого середовища є ключовими елементами підтримки таких працівників. Водночас необхідно враховувати індивідуальні потреби кожного співробітника, аби надати максимально ефективну допомогу та мінімізувати ризики

Питання безпеки і здоров'я у сферах підвищеного ризику є болючими для багатьох фахівців. Надмірне фізичне та психологічне навантаження, нестабільність робочих умов і постійний контакт із

Дослідження свідчать, що представники ризикованих професій частіше за інших стикаються з проблемами психічного здоров'я, зокрема в синдромом вигорання, тривожністю та депресією. Такі порушення впливають не лише на загальне самопочуття і продуктивність праці, а й

Для мінімізації професійної деформації та підтримки психічного здоров'я важливо впроваджувати спеціалізовані програми психологічної допомоги, забезпечувати доступ до консультацій та терапії. Не менш уваги слід приділяти регулярній оцінці умов праці та вживати заходів

Забезпечення такої підтримки та покращення робочих умов сприяють зменшенню ризику професійної деформації, підтримують ефективність і сприяють загальному благополуччю працівників. Професійна деформація у ризикованих сферах нерозривно пов'язана з реакціями особистості на нові робочі виклики та зміни в професійному середовищі.

Отже, надзвичайно важливо надавати психологічну підтримку і сприяти професійному розвитку працівників, щоб зберігати баланс між позитивними і негативними аспектами впливу професійного навантаження на особистість.

в

в

Професійна деформація завжди тісно переплітається з особистими характеристиками людини. Через особливості такої роботи відбувається її глибоке включення у професійні комунікативні процеси, що іноді ускладнює ефективність взаємодії.

Здоров'я працівників у сферах з підвищеним ризиком є необхідною складовою їхньої активності, можливості самореалізації та розкриття творчого потенціалу. Воно впливає не лише на самих фахівців, а й на

Погіршення психічного здоров'я, синдром вигорання і інші прояви професійної деформації негативно позначаються на формуванні позитивного психологічного клімату на роботі. Це ускладнює досягнення успіху в професійній діяльності і взаємодії з колегами та клієнтами.

Отже, збереження та посилення здоров'я фахівців у ризикових професіях має ключове значення й потребує відповідної організації заходів та системної підтримки. Психопрофілактичні програми, що впроваджені на запобігання професійним деформаціям, повинні стати невід'ємною складовою діяльності в цих сферах.

Професійна деформація особистості у ризиконебезпечних професіях часто проявляється через формування специфічних поведінкових стереотипів, які виникають унаслідок особливостей роботи та специфіки професійного оточення. Наприклад, працівники пожежної безпеки можуть розвивати підвищену пильність і швидку реакцію на небезпеку, що

Зниження стресостійкості в таких професіях постає як складне явище, яке має як позитивні, так і негативні наслідки. Позитивні аспекти включають посилення відповідальності за роботу, накопичення професійного досвіду, розвиток навичок і знань, а також поглиблення

Так, фахівці у сферах рятувальних служб або медицини здатні оперативно реагувати на надзвичайні ситуації та ефективно діяти в

стресових обставинах, підвищуючи рівень уваги, пильність і готовність приймати швидкі рішення.

Водночас поряд із цими перевагами можуть виникати й негативні ефекти. Спеціалісти, які працюють у ризикованих сферах, часто зіткнулися з надмірним стресом, виснаженням та психологічною травмою, що може призводити до професійного вигорання та погіршення п

с Крім того, у процесі виконання професійних обов'язків формуються поведінкові стереотипи, які іноді можуть перешкоджати адаптації до нових ситуацій і змін у робочому середовищі.

і Додатково негативний вплив праці у ризикових сферах може проявлятися на фізичному та психічному рівнях здоров'я. Постійний стрес, загроза для життя і здоров'я, а також фізичне навантаження о

п Отже, важливо вживати комплексних заходів для запобігання професійній деформації та підтримки здоров'я працівників у ризиконебезпечних галузях. До них належать проведення психологічних тренінгів, регулярні медичні огляди та створення умов для відновлення психофізіологічного стану після стресових ситуацій. Також необхідно забезпечувати підтримку та можливості для професійного зростання, що сприятимуть підвищенню задоволеності роботою і зменшенню ризику вигорання.

р У зв'язку з підвищенням вимог до працівників ризикованих професій, зростає і навантаження на них. Багато фахівців працюють понаднормово, беруть на себе додаткові обов'язки, що часто пов'язано з підвищенням кваліфікації та вивченням нових технологій і методик. Інтенсивність праці суттєво впливає на фізичне і психічне здоров'я, збільшуючи рівень емоційного стресу й втоми. З огляду на недостатню оплату праці та невизнання в суспільстві, ці фактори ускладнюють у

и

в

Сучасні науково-практичні дослідження підкреслюють важливість формування стратегій резильєнтності, розвитку емоційного інтелекту та забезпечення психологічної підтримки як ключових заходів для запобігання професійним деформаціям серед працівників у сферах з

і Дані заходи спрямовані на підвищення здатності фахівців протистояти стресовим ситуаціям, поліпшення пристосованості до постійно змінного робочого середовища та розвиток професійних умінь, що є життєво необхідним для забезпечення безпеки й ефективності в сферах із підвищеним ризиком. Успіх цих заходів базується на комплексному підході, який включає регулярне навчання та професійне зростання, спрямовані на оновлення знань, удосконалення навичок та ознайомлення з найновішими технологіями й методиками роботи; надання психологічної підтримки і консультативної допомоги, що допомагає фахівцям справлятися з професійними стресами, знижує ризик емоційного вигорання і сприяє збереженню психічного здоров'я; розвиток емоційного інтелекту та комунікативних навичок, що покращує взаєморозуміння у команді, зменшує конфліктні ситуації й формує сприятливу робочу атмосферу; створення умов для самореалізації та професійного зростання, які мотивують до подальшого розвитку, допомагають відчувати важливість своєї праці та підвищують

а Крім цього, увага приділяється посиленню інституційної підтримки через розробку й впровадження політик з охорони праці, які включають систематичні оцінки ризиків, навчальні програми з безпеки та здоров'я на робочому місці, а також забезпечення належних умов праці та доступу до засобів індивідуального захисту.

л Усвідомлення значущості цих складових і їх інтеграція в корпоративну культуру здатні суттєво знизити ризик професійної деформації у працівників ризикованих професій, підвищити

продуктивність їх діяльності та гарантувати високий рівень безпеки й здоров'я на робочому місці. Врахування зазначених аспектів не лише покращує індивідуальне благополуччя працівників, а й позитивно

В
п З огляду на важливість емоційного благополуччя фахівців у ризикованих професіях, рекомендується впроваджувати стратегії, спрямовані на мінімізацію негативного впливу емоційних факторів на їх професійну діяльність та психологічний стан.

а Насамперед, це розвиток самосвідомості і внутрішньої рефлексії. Фахівці повинні опанувати вміння розпізнавати власні емоції, реакції й рівень стресу. Вкрай важливо регулярно знаходити час для самоаналізу та усвідомленої оцінки своїх емоційних станів у відповідь на різні події.

а Отже, перша і ключова рекомендація полягає у розвитку майстерності самоспостереження та внутрішньої рефлексії, або вміння зосереджувати увагу на власних почуттях, реакціях і ступені емоційного навантаження.

п Насамперед, важливо навчитися ідентифікувати власні емоції. Спеціалісти повинні вміти свідомо відслідковувати свій внутрішній стан і розпізнавати різноманітні емоційні реакції, які виникають у різних обставинах. Вони можуть визначати, чи відчувають себе сумними, роздратованими, напруженими чи радісними в певний момент.

і По-друге, необхідно розвивати здатність розуміти природу своїх емоцій. Це передбачає аналіз факторів чи подій, що викликають конкретні емоційні реакції. Фахівці можуть вивчати, які ситуації спричиняють у них стрес, а які дії допомагають їм відчути спокій.

а По-третє, має бути навичка ефективного регулювання емоцій. Це включає формування стратегій для контролю негативних реакцій і підтримки позитивного настрою. Працівники можуть оволодіти техніками глибокого дихання, візуалізації та іншими методами, що сприяють зняттю напруги і фокусуванню на позитивних моментах.

к

т

Також важливо усвідомлювати, що емоції є природним і необхідним аспектом людського досвіду, і не всі відчуття підлягають пригніченню чи приховуванню. Навпаки, вміння розпізнавати, розуміти і керувати емоціями допомагає краще адаптуватися до складних ситуацій професійної діяльності та підтримувати психічне здоров'я.

Для цього широко застосовують різноманітні техніки регуляції емоцій: медитацію, глибоке дихання, йогу, фізичні вправи тощо. Велике значення має також усвідомлення впливу зовнішніх факторів на емоційний стан. Це охоплює оцінку робочого середовища, взаємодії із колегами та клієнтами, а також особистісних характеристик, що можуть впливати на емоції.

Зокрема, фахівці мають вивчати, як умови праці впливають на їхній емоційний стан, звертаючи увагу на рівень стресу, наявність конфліктів, обсяг роботи і часовий тиск. Дослідження підтверджують, що високий рівень стресу на робочому місці сприяє погіршенню емоційного стану та збільшує ризик вигорання.

Важливо приділяти увагу також якості взаємовідносин з колегами та клієнтами. Позитивна, підтримуюча атмосфера у колективі допомагає знизити рівень стресу, тоді як конфлікти і напружені міжособистісні стосунки можуть негативно позначатися на емоційному стані працівників.

Крім того, особистісні фактори, такі як стиль мислення, риси характеру і самооцінка, теж відіграють важливу роль у формуванні емоційного фону. Тому фахівцям важливо бути свідомими власних особливостей і конструктивно реагувати на них, розвиваючи емоційний інтелект і вміння управляти своїми реакціями.

Визнано високу ефективність розробки індивідуальних стратегій керування стресом. Рекомендується створювати план дій для подолання стресових ситуацій та застосовувати заходи для зниження внутрішньої напруги.

Розвиток стресостійкості є одним із ключових аспектів мінімізації негативного впливу емоцій на професійну діяльність працівників ризикованих професій. Вона дозволяє витримувати значні навантаження, підтримувати емоційну рівновагу та ефективно функціонувати у стресових умовах. Досягти цього можна шляхом застосування стратегій копінгу, спрямованих на зменшення дії стресорів і посилення ресурсів для їх подолання.

Одним із ефективних методів розвитку стресостійкості є опанування технік релаксації та медитації. Регулярне застосування таких практик, як глибоке дихання, м'язове розслаблення чи йога, сприяє зниженню фізіологічних проявів стресу та підвищенню загального рівня заспокоєння.

Важливо також оволодіти дієвими копінг-стратегіями, що допомагають фахівцям краще справлятися зі стресовими ситуаціями. Серед них і ефективне планування робочого часу, і встановлення пріоритетів, і раціональне розподілення завдань, а також використання позитивних афірмацій та підтримки від колег.

Не менш значущим є розвиток комунікативних вмінь та емоційного інтелекту. Здатність усвідомлено виражати власні емоції, розуміти психологічний стан інших і продуктивно взаємодіяти сприяє покращенню міжособистісних відносин і зменшенню конфліктів, що особливо корисно у стресових умовах.

Для успішного формування стресостійкості і ефективного копінгу необхідні систематичні тренування і постійне вдосконалення відповідних навичок. Регулярне практикування дозволяє фахівцям краще керувати своїми емоціями та зберігати психологічне здоров'я навіть в умовах високого професійного ризику.

Важливою складовою є також підтримка колег і здатність працювати в команді. Спілкування та взаємодопомога між

співробітниками стають вагомим джерелом підтримки в критичних ситуаціях.

Формування сприятливого командного клімату та колективної підтримки допомагає зменшити негативний вплив емоційного навантаження на роботу фахівців у ризикованих професіях. Спільна взаємодія сприяє зниженню стресу, полегшенню врегулювання конфліктів і підвищенню психологічного комфорту в робочому середовищі.

Організація регулярних заходів і активна комунікація між колегами сприяють поліпшенню взаєморозуміння та взаємної підтримки. Спільні збори, на яких обговорюються робочі питання, обмінюються досвідом і надається підтримка, допомагають зміцнити довіру і відносини в колективі.

Крім того, необхідно заохочувати командну взаємодію, зокрема через проведення спільних тренінгів, навчальних заходів, реалізацію колективних проектів та встановлення різноманітних програм заохочень за досягнення у командній роботі. Такі активності формують відчуття приналежності до спільноти та підтримують працівників у складні періоди.

Створення відкритої та дружньої атмосфери на робочому місці, де кожен має змогу відчувати підтримку і розуміння з боку колег та керівництва, сприяє підтримці психологічного комфорту й зниженню рівня стресу. Регулярна взаємодопомога і увага до добробуту кожного учасника колективу формують позитивний і підтримуючий клімат.

Водночас не можна ігнорувати важливість збалансованого способу життя. Фахівцям рекомендується піклуватися про своє фізичне і психічне здоров'я, забезпечуючи регулярну фізичну активність, правильне харчування та належний відпочинок.

Збалансований ритм життя є ключовою умовою мінімізації негативного впливу емоційних факторів на професійні обов'язки і

психологічне здоров'я працівників у сферах із підвищеним ризиком. Достатній відпочинок, заняття спортом, приємне дозвілля і соціальна активність підтримують емоційну стабільність і сприяють збереженню психічного благополуччя.

Один із важливих шляхів досягнення гармонійного способу життя може стати регулярне застосування принципів таймменеджменту, зокрема правильне планування робочого та особистого часу. Вкрай важливо розставляти пріоритети й рівномірно розподіляти час між професійною діяльністю, відпочинком, сімейними справами, фізичною активністю та іншими заняттями. Регулярні перерви протягом робочого дня сприяють відновленню сил і зняттю напруги, що є необхідним для підтримання емоційного комфорту.

Також слід приділяти увагу здоровому способу життя: збалансованому харчуванню, відмові від шкідливих звичок і регулярним фізичним вправам. Раціон з достатньою кількістю вітамінів і мінералів зміцнює імунітет і підтримує як фізичне, так і психічне здоров'я. Фізична активність, така як йога, плавання або біг, допомагає зменшувати стрес та покращує загальний настрій.

Крім того, важливо виділяти час для якісного відпочинку та релаксації, для цього можна робити прогулянки на свіжому повітрі, читати, прослуховувати музики або застосовувати різні релаксаційні техніки, як от медитацію чи дихальні вправи. Регулярний відпочинок сприяє збереженню емоційної рівноваги й відновленню психологічного балансу.

Загалом, дотримання збалансованого способу життя позитивно впливає на емоційне здоров'я та психологічне благополуччя, що є важливим для ефективної професійної діяльності та запобігання професійним деформаціям.

Особливо в складних випадках, коли відзначається значне зниження стресостійкості, надзвичайно важливою стає психологічна підтримка та

консультації в рамках психологічного супроводу. Фахівці можуть звертатися до психологів або психотерапевтів для отримання допомоги у подоланні емоційних труднощів і стресових станів.

Психологічна підтримка і консультування є невід'ємними складовими мінімізації негативного впливу емоцій на професійну діяльність і психічне здоров'я працівників у сферах із підвищеним ризиком. Вони дають можливість отримати необхідну допомогу в управлінні стресом, подоланні емоційного перевантаження та вирішенні психологічних проблем.

Наявність доступу до психологічної підтримки є важливою частиною організаційної культури будь-якого підприємства чи установи. Працівники повинні мати можливість конфіденційно звертатися до психологів або консультантів для отримання порад і допомоги щодо робочих питань і емоційного стану. Це може включати індивідуальні консультації, групові сесії, тренінги з розвитку емоційного інтелекту та інші форми підтримки.

Окрім того, слід створювати сприятливі умови для відкритого обговорення психологічних та емоційних проблем серед колег. Така атмосфера сприяє відкритій комунікації і взаємодопомозі, що дозволяє ефективно вирішувати питання, пов'язані зі стресом та емоційним навантаженням.

Рекомендується також регулярно проведення тренінгів та семінарів, спрямованих на розвиток психологічної стійкості і емоційного інтелекту. Ці заходи допомагають опанувати ефективні методи управління емоціями, розпізнавати та уникати стресори, а також підвищують рівень психологічної витривалості.

Загалом, психологічна підтримка і консультування відіграють ключову роль у забезпеченні психоемоційного добробуту та успішної професійної діяльності працівників у ризиконебезпечних сферах. Вони сприяють формуванню позитивного та підтримуючого робочого

середовища, яке допомагає зберігати емоційну стабільність і психічне здоров'я.

Окрему увагу заслуговує навчання комунікаційним навичкам у рамках психологічного супроводу. Розвиток вмінь ефективного спілкування допомагає підтримувати здорові міжособистісні взаємини і запобігати конфліктам на робочому місці.

Навчання комунікативним технікам є вагомим чинником мінімізації негативного впливу емоційного фактора на професійну діяльність та психічне здоров'я працівників у сферах з підвищеним ризиком.

Ефективна комунікація передбачає не лише здатність чітко викладати свої думки та ідеї, а й уміння слухати, розуміти співрозмовника і підтримувати взаємодію з іншими людьми. Проведення тренінгів і семінарів, спрямованих на розвиток комунікативних навичок, допомагає фахівцям усвідомити важливість конструктивного спілкування та навчитися взаємодіяти з колегами, клієнтами й іншими учасниками робочого процесу. Такі заходи зазвичай включають різноманітні вправи, рольові ігри, дискусії та методи, що розвивають активне слухання, емпатію, а також уміння виражати власні почуття й думки у коректний і конструктивний спосіб.

Крім того, рекомендовано проводити тренінги з міжособистісної комунікації та конфліктології, які надають спеціалістам інструменти для ефективного розв'язання конфліктів і формування позитивних взаєностосунків. Ці навчальні програми передбачають вивчення стратегій управління суперечностями, навичок вирішення проблем, а також практичні вправи із розвитку емпатії та співпраці.

Для досягнення найкращих результатів у навчанні комунікативним навичкам бажано залучати досвідчених тренерів і психологів, які можуть надати учасникам як теоретичні знання, так і практичні поради щодо покращення здатності до спілкування.

Загалом, опанування комунікаційних навичок є важливою складовою формування здорового і продуктивного робочого середовища у ризиконебезпечних сферах. Вміння ефективно обмінюватися інформацією з колегами та іншими учасниками процесу сприяє підтриманню гармонійних відносин, запобігає конфліктам і забезпечує високий рівень професійної діяльності.

Позаяк психологічний супровід, не менш важливими є організаційні заходи, зокрема впровадження систематичних перерв і відпусток адміністрацією. Регулярні короткотривалі паузи протягом робочого дня та належні відпочинкові періоди допомагають фахівцям відновити сили, знизити рівень стресу і підтримувати психологічний комфорт.

Одним із ключових чинників підтримки балансу між роботою і життям є своєчасне надання систематичних перерв і відпусток. Такі заходи сприяють зміцненню фізичного й психічного здоров'я працівників ризикованих професій, зменшують втому, запобігають виснаженню та підвищують продуктивність і концентрацію уваги.

Рекомендується планувати регулярні паузи протягом робочого часу, під час яких працівники можуть відпочити, розслабитися та зарядитися енергією. Це можуть бути короткі прогулянки на свіжому повітрі, вправи на розтягнення і м'язове розслаблення, а також невеликі перерви для спілкування з колегами.

Окрім цього, дуже важливо надавати собі достатній час для відпочинку і відновлення в періоди відпусток. Відпустка має бути можливістю повністю відірватися від робочих справ і стресових ситуацій, що допомагає відновити фізичне і психічне здоров'я, підкріплює енергію і зберігає мотивацію.

Навіть короткочасні перерви та відпустки справляють суттєвий позитивний вплив на психологічний і фізичний стан фахівців у небезпечних сферах. Важливо забезпечувати собі час для релаксації та відновлення, що допомагає підтримувати енергію, мотивацію й

ефективність, а також підвищує загальне задоволення від професійної діяльності.

Ще одним важливим аспектом є неперервне професійне навчання та розвиток. Фахівцям слід активно підвищувати кваліфікацію і вдосконалювати навички, що зміцнює їх впевненість і компетентність у професійній справі.

Постійне здобуття нових знань і розвиток є основою успішної кар'єри, особливо в галузях із високим рівнем ризику. Оновлення знань та освоєння новітніх методів і технологій допомагає спеціалістам ефективніше і безпечніше виконувати свої обов'язки.

Для зменшення негативного впливу емоційного фактора на професійну діяльність і психічне здоров'я доцільно впроваджувати системний підхід до самоосвіти й розвитку. Це може включати участь у професійних курсах, семінарах, тренінгах, конференціях, а також самостійне вивчення спеціалізованої літератури і онлайн-матеріалів.

Під час професійного підвищення кваліфікації спеціалісти здобувають нові знання, розширюють навички та вдосконалюють компетенції. Завдяки цьому вони відчують себе краще підготовленими та спроможними вирішувати складні завдання, з якими стикаються у своїй роботі.

Окрім того, участь у професійних заходах дає можливість налагодити мережу контактів, знайти однодумців і створити спільноту фахівців із подібними інтересами та досвідом. Така взаємодія підтримує психологічне благополуччя і покращує соціальну підтримку у колективі.

Отже, неперервний професійний розвиток і навчання — це важливі складові стратегії зниження негативного впливу емоційних чинників на професійну діяльність і психічне здоров'я працівників ризиконебезпечних професій. Вони допомагають зберегти мотивацію, підвищити готовність до професійних викликів і сприяють позитивному кар'єрному розвитку та загальному добробуту.

Розроблені рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту орієнтовані на зменшення впливу емоцій на професійну діяльність та психічне здоров'я працівників у небезпечних сферах. Вони охоплюють широкий спектр питань від самоспостереження й саморегуляції до підтримки колективу та організації професійної освіти.

Заходи з розвитку емоційного інтелекту включають вправи на усвідомленість, регуляцію емоцій, розвиток емпатії і соціальної компетентності. Ці практики допомагають стабілізувати емоційний стан і краще адаптуватися до стресових обставин на роботі.

Важливо також дотримуватися здорового способу життя, що включає збалансоване харчування, регулярну фізичну активність і достатній відпочинок. Це сприяє підтриманню фізичного і психічного здоров'я й підвищує стресостійкість.

Підтримка колег і командна взаємодія є важливими аспектами професійної діяльності. Створення сприятливого робочого середовища допомагає знизити відчуття ізоляції та забезпечує обмін досвідом і емоційною підтримкою.

Збалансований підхід до життя, що передбачає раціональне планування часу, відпочинок і хобі, допомагає запобігти перевантаженню та вигоранню. Психологічна підтримка і консультації дають змогу висловити проблеми, розробити стратегії подолання стресу і складнощів.

Навчання ефективній комунікації покращує взаєморозуміння з колегами і клієнтами, розвиває емпатію і сприяє конструктивному вирішенню конфліктів. Системні перерви та відпустки відіграють важливу роль у відновленні сил і запобіганні вигорання.

Безперервне професійне навчання і розвиток сприяють підвищенню кваліфікації, підтримують кар'єрне зростання і допомагають фахівцям бути готовими до викликів їхньої професії.

Загальною метою цих рекомендацій є створення умов для збереження фізичного й психічного здоров'я працівників у сферах з

підвищеним ризиком, а також підвищення їхньої професійної ефективності.

На основі вищевикладеного можна запропонувати до застосування поетапну комплексну Програму психологічного супроводу для розвитку стресостійкості працівників професій з високим ризиком:

1. Діагностика та оцінка рівня стресостійкості:

- Проведення психодіагностичних тестів для виявлення рівня стресостійкості, рівня тривожності, емоційної регуляції та психологічного стану.

- Визначення індивідуальних та колективних потреб у психологічній підтримці.

2. Психоедукація:

- Інформування працівників про механізми стресу, його вплив на фізичне та психологічне здоров'я.

- Навчання базовим технікам саморегуляції і профілактики стресу.

3. Тренінги з розвитку навичок стресостійкості:

- Когнітивно-поведінкові техніки для управління стресозбуджуючими думками та емоціями.

- Практики майндфулнес, медитації, дихальні вправи.

- Тілесноорієнтовані техніки релаксації та зниження м'язового напруження.

- Навчання навичкам емпатії та ефективної міжособистісної комунікації для зниження конфліктів і підвищення підтримки в колективі.

4. Індивідуальні психологічні консультації:

- Робота з особистими труднощами, розвиток адаптивних стратегій подолання стресу.

- Надання психологічної підтримки у кризових ситуаціях.

5. Групова підтримка:

- Регулярні групові сесії для обміну досвідом, емоційною підтримкою та розвитку навичок спільного вирішення проблем.

6. Супровід сімейної підтримки:

- Проведення інформативних зустрічей або консультацій для родин працівників щодо розуміння стресу та способів підтримки.

7. Організаційні рекомендації:

- Впровадження системи регулярних перерв і заходів для відновлення.
- Розробка політик щодо запобігання професійному вигоранню.
- Формування сприятливого робочого клімату з акцентом на підтримку і відкриту комунікацію.

8. Використання цифрових інструментів

- Впровадження мобільних додатків для моніторингу емоційного стану та навчання технікам релаксації.
- Організація онлайн-групових тренінгів і підтримки.

9. Моніторинг та оцінка ефективності програми

- Періодичне повторне тестування для аналізу динаміки змін і корекції заходів.

- Збір зворотного зв'язку від учасників програми.

10. Професійний розвиток і навчання

- Проведення семінарів і тренінгів для керівників та відповідальних за психологічний супровід із питань підтримки стресостійкості.

- Формування культури психологічної безпеки на робочому місці.

Ця комплексна програма спрямована на системне підвищення стресостійкості працівників професій з підвищеним ризиком, забезпечення їхнього психологічного здоров'я та підтримання продуктивності у складних умовах роботи.

Висновки до розділу 3

На підставі проведеного емпіричного дослідження ми сформулювали низку рекомендацій, спрямованих на мінімізацію негативного впливу емоційних чинників на професійну діяльність та психологічне здоров'я фахівців, які працюють у ризикованих сферах. Ці рекомендації охоплюють розвиток саморегуляції емоцій, підвищення рівня емпатії та вдосконалення соціальних навичок, що є надзвичайно важливими для збереження психологічного благополуччя в умовах підвищеної професійної напруги.

Серед ключових напрямів психологічного супроводу таких фахівців можна виділити декілька основних аспектів. По-перше, соціальна підтримка відіграє надзвичайно важливу роль у формуванні психологічної резильєнтності. Особи, які мають міцні зв'язки з родиною, друзями та суспільством загалом, демонструють більшу здатність протистояти стресовим ситуаціям і ефективно долати негативні емоції, що виникають у професійній діяльності.

Другим значущим аспектом є впровадження психологічних тренінгів і програм підтримки, які сприяють зниженню рівня тривожності та підвищенню здатності фахівців адекватно реагувати на складні чи екстремальні обставини. Експериментальні дослідження, проведені в рамках цих програм, підтверджують їхню високу ефективність у зміцненні психологічної стійкості та адаптивності.

Не менш важливою є регулярна фізична активність, яка позитивно впливає на стресостійкість. Фахівці, що систематично займаються спортом або використовують техніки релаксації, демонструють помітно нижчі прояви тривожності, депресії та інших негативних емоційних станів. Це підкреслює необхідність інтеграції фізичних вправ у

повсякденний режим працівників, що виконують складні і відповідальні завдання.

Сучасні інноваційні підходи до оцінки резильєнтності, зокрема застосування мобільних додатків для постійного моніторингу емоційного стану, відкривають значні перспективи для більш ефективного дослідження та підтримки психологічного здоров'я. Така технологічна інтеграція дозволяє своєчасно виявляти ознаки емоційного виснаження і оперативно вживати необхідних заходів.

Результати нашого дослідження можуть слугувати міцною основою для розробки подальших профілактичних та підтримуючих програм, спрямованих на підвищення психологічної стійкості фахівців ризикованих професій. Зокрема, рекомендується впроваджувати комплексні системи психологічного супроводу, організовувати групи взаємопідтримки, а також інтегрувати елементи тренінгів зі стресостійкості у існуючі програми профілактики. Такий багатогранний підхід сприятиме формуванню міцного емоційного фундаменту, що допоможе спеціалістам більш ефективно долати виклики професійної діяльності в умовах підвищеного ризику.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження з розробки та оцінки ефективності програми психологічного супроводу працівників, які виконують професійну діяльність в умовах високого ризику та мають знижений рівень стресостійкості, дозволило сформулювати важливі теоретичні і практичні

висновки. Ці узагальнення відкривають можливості для створення системного, цілісного підходу до психологічного супроводу зазначеного контингенту, з акцентом на розвиток їхньої стресостійкості.

Теоретичні результати дослідження свідчать, що порушення стресостійкості у осіб, що працюють у умовах підвищеного професійного ризику, є результатом взаємодії множини чинників біологічної, психологічної та соціальної природи. В основі таких порушень часто лежать дисбаланси в емоційній регуляції, спотворене сприйняття власного тіла, занижена самооцінка, а також ригідність адаптивних стратегій, що включають, наприклад, крайні харчові патерни, страх втрати контролю і залежність від зовнішніх стандартів поведінки. Це свідчить про те, що ефективна підтримка має комплексно впливати на різні рівні функціонування особистості.

Численні наукові джерела вказують на те, що найкращі результати досягаються у разі впровадження інтегрованих, міждисциплінарних програм, які охоплюють біологічні, психологічні та соціальні аспекти корекції. Такий підхід включає застосування когнітивно-поведінкових технік, практик майндфулнес, тілесно орієнтованої терапії, а також психоосвіти, сімейної роботи, групових інтервенцій та подальшого відстроченого супроводу. Комбінація цих методик стимулює взаємне підсилення ефекту, сприяючи посиленню внутрішньої стресостійкості й адаптивності особистості.

Практичні результати дослідження підтверджують вагомість запропонованої програми: після її проходження значно зменшуються симптоми емоційної дисрегуляції та пов'язаних розладів; покращується здатність до емоційної регуляції, знижується рівень тривожності й депресивних проявів; ставлення до тіла набуває реалістичності із зменшенням сором'язливості; значно зростає усвідомленість під час прийому їжі, що мінімізує імпульсивні та компульсивні реакції;

підвищується самооцінка і знижується залежність від оцінки оточуючих; довготривале відстеження показує стабільність позитивних змін.

Отримані результати не лише демонструють ефективність розробленої програми психологічного супроводу, але й відкривають можливості її масштабування та впровадження в ширшому професійному середовищі з метою підтримки працівників ризикованих професій.

На основі досвіду запровадження програми сформовано рекомендації для різних категорій фахівців. Психологам і психотерапевтам радиться застосовувати комплексний підхід із поєднанням когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнес-практик і тілесних методик, приділяючи особливу увагу формуванню навичок саморегуляції та зниженню тривожності, а не акцентуючись на прямому контролі ваги чи поведінки. Важливо дотримуватися поступовості у зміні патернів поведінки, уникати різких трансформацій задля мінімізації опору, а також впроваджувати техніки самоспівчуття замість конфронтаційної роботи з критичним внутрішнім голосом. Для підвищення стресостійкості доцільно використовувати ведення щоденників емоцій і поведінкових реакцій не з метою контролю над фізичним станом або зовнішністю, а для усвідомлення та аналізу емоційних тригерів, що спричиняють стресові реакції. Робота з тілом повинна відбуватися за принципами безпеки й поваги до себе, спрямованими на розвиток почуття внутрішньої гармонії та фізичного комфорту, а не на зміни зовнішності чи нав'язування ідеалів.

Для сімейних лікарів і медичних працівників важливо уникати стигматизації, пов'язаної з фізичними параметрами пацієнтів, а також приділяти увагу моніторингу соматичних та психологічних ризиків, своєчасно проводити комплексний скринінг емоційного стану. Тісна міждисциплінарна взаємодія з психологами та іншими спеціалістами допомагає ефективно підтримувати пацієнтів у складних стресогенних ситуаціях. Вкрай важливим є інформування пацієнтів і їхніх сімей про

механізми виникнення і подолання стресу та формування адаптивних стратегій із належним психологічним супроводом.

Незважаючи на успіхи впроваджених програм, питання розвитку стресостійкості лишається комплексним і вимагає постійного вдосконалення методів. Перспективними напрямками є застосування нейробиологічних технологій, таких як нейровізуалізація, оцінка серцевої варіабельності, визначення гормональних маркерів стресу та нейропсихологічних тестів, що дозволять поглиблено розуміти фізіологічні механізми стресової реакції та її корекції.

Важливе місце займає розвиток цифрових інструментів підтримки, серед яких мобільні додатки для саморегуляції емоцій і поведінки, онлайн-групи підтримки, технології віртуальної реальності для розвитку навичок контролю стресу та дистанційної психотерапії. Впровадження гібридних моделей терапії, що поєднують традиційні методики і сучасні цифрові рішення, демонструє високу ефективність у підвищенні стресостійкості і загального психологічного благополуччя.

Варто також посилити увагу до травмофокусованої психотерапії, яка розглядає вплив ранніх травм на розвиток розладів харчової поведінки; включає роботу з тілесною пам'яттю та застосування методик EMDR. Крім того, важливі крос-культурні дослідження, які вивчають варіації проявів розладів у різних культурних контекстах та допомагають адаптувати програми з урахуванням соціокультурних особливостей.

Щоб гарантувати практичну цінність розроблених програм, їх необхідно адаптувати для впровадження у реальних умовах, а саме в медичних установах, психологічних центрах, освітніх і соціальних закладах. Для успішного психологічного супроводу досліджуваного контингенту необхідно навчати лікарів навичкам скринінгу, формувати мультидисциплінарні команди професіоналів, забезпечувати належну психоосвіту і контроль стану після участі в екстремальних подіях у динаміці.

Важливо також організовувати навчальні семінари для психологів, стандартизувати протоколи роботи, залучати сім'ї до терапевтичного процесу, створювати групи підтримки.

Отже, в результаті багаторівневої наукової та практичної роботи було створено:

- комплексну програму психологічної підтримки, засновану на інтегрованому підході до розвитку стресостійкості;
- методологію психодіагностичного оцінювання стресостійкості з використанням психометричних інструментів;
- практичні та теоретичні рекомендації для широкого кола фахівців, які працюють із працівниками ризикованих професій задля зміцнення їх психологічного здоров'я та стресостійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

даменко, Л. С. (2021). Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України*, 58(5), 5–13.

- кадемія стійкості [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <https://>
3. Барко В. І., Барко В. В., Макаренко П. М. Можливості адаптованого україномовного опитувальника «Міні-Мульт» для використання в роботі з персоналом поліції // *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 3(73). С. 5–17. doi: 10.33099/2617-6858-2023-73-3-5-17.
 4. Боднар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). *Наукові записки Національного університету «Києво-Могилянська академія». Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. Київ : ТОВ «Аграр Медіа Груп», 2013. Том 149. С. 49–56.
 5. Вавринів О. С., Яремко Р. Я. Особливості професійного вигорання фахівців ризиконебезпечних професій. *Науковий вісник Львівського національного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2022. No2. С. 10–16. <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2022-2-2>
 6. Василенко І. А. Індивідуально-психологічні особливості особистості різного рівня оптимістичності. *Габітус*. Випуск 18. Т. 2. 2020. С. 23–27.
 7. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Випуск 10. С. 120–128.
- рішин, Е. (2021). Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія"*, 64, 62–81.
- авиденко, О. В., & Сингаївська, І. В. (2022). Визначення феномену резильєнтності. // *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (Київ, 07 грудня 2022 р.)*. К.: Університет "КРОК", 402–405.
- звоник Г. Дослідження психофізіологічних складових професійної життєстійкості менеджерів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Том. V:

- Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. С.
11. Дихання в оздоровчій фізичній культурі : методичні вказівки / М. М. Долиніна, І. В. Дорошенко, І. І. Назарова, І. В. Дорошенко, В. Г. Харченко, П. О. Воліваха, В. М. Данилюк, З. В. Фабро. Київ : НУХТ, 2010. 94 с.
 - ядуш Е. Модель плекання резильєнтності у когнітивно-поведінковій терапії. //Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Люблін, 2020. С. 4-6.
 13. Замула С. Ю., Рудніцька І. М. Методи зняття психоемоційної напруги. Біла Церква. 2011. 67 с.
 14. Кокун О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с.
 - окун О. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2020. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. С. 68-81.
 16. Колесніченко О. С., Луковній В. Г., Сапожников С. О. Прогнозування психологічної готовності до ризику фахівців екстремальних видів діяльності. *Збірник наукових праць Нац. акад. Держ. прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Педагогічні та психологічні науки*. Хмельницький: НАДПСУ, 2016. No 2(4). С. 115–138.
 17. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. Психологічна готовність до ризику військовослужбовців Національної гвардії України: монографія. Харків : НАНГУ, 2019. 257 с.
 18. Колчигіна А. В. Теоретичний аналіз досвіду наукового осмислення природи копінг-поведінки. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 43. Ч. 2. С. 148–155.
 19. Косолапов О. М. Професійна деформація працівників ризиконебезпечних професій. *Вісник Національної академії оборони*. 2010. No 1 (14). С. 114–117.

орніяка О. Основні напрямки психологічного забезпечення професійного самоздійснення викладача вищої школи. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Том. V. : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. С.91-106.

21. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2009. - 513 с.

22. Кравченко В. Психологічний стан військовослужбовців під час адаптації до діяльності в екстремальних умовах як об'єкт теоретичного дослідження. *Вісник Національного університету оборони України*, 2021. 2(60). С. 71–80. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-60-2-71-80>.

23. Лабінська С. М. Психологічні чинники розвитку рівня домагань підлітків в учбовій діяльності / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2016. - 216 с.

Лазос Г. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень / Г. П. Лазос // *Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія*. – Вип. 14. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; – Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. – Вип. 14. – С. 26 – 64.

25. Легецький М. П. Професійний ризик в діяльності ОВС. *Науковий вісник Київського Національного університету внутрішніх справ*. 2006. № 5. С. 220–226.

26. Мельник Н. М. Психологічний аспект формування стресостійкості педагога. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2016. Том 21. Випуск 3 (41). С. 194–203.

27. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Шкала депресії, тривоги та стресу: методичний посібник (українська версія). Харків: ХОГОКЗ, 2023. 12 с. doi: 10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.4.2023.

28. Мельничук Т., Лук'янчук В. Копінг-стратегії як чинник стресостійкості військових і цивільних в умовах війни // *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2025. № 2(35). С. 7–15. doi: 10.31108/2.2025.2.35.1.

29. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Стресостійкість оператора як передумова безпеки функціонування ергатичних систем. *Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. 2017. № 16. С. 40–47.
 30. Моначин І. Стратегії переживання особистістю складних життєвих ситуацій. *Психологія і суспільство*. 2012. № 1. С. 100–105.
 31. Мужанова Н. С. Схильність до ризику як особистісна особливість військовослужбовців (релігійний аспект). *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2024. Вип. 23 (68). С. 90–100. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.23\(68\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.23(68).09)
 32. Олефір В. О., Кузнєцов М. А., Павлова А. В. Коротка версія тесту життєстійкості // *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Серія: Психологія*. 2013. Вип. 45(2). С. 158–165.
 33. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник / за ред. Л. Царенко. Київ, 2018. Т. 2. С. 225–227.
 34. Психологія : підручник / за ред. Ю. Л. Трофімова. Київ : Либідь, 1999. 558с.
- сихосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. (2017). [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак]; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 92 с.
- сихофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення фахівця в умовах соціально-економічних перетворень : монографія. / Коkun О., Клименко В., Корніяка О. та ін.; за ред. О.М.Кокуна. – К.: Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2018. – 298с.
- адчук, Г. К. (2023). Психологічна підтримка педагогів під час війни. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки*: Збірник тез III Міжнародної наукової конференції, 20-21 квітня 2023 р. Упоряд. Криськов А. А., Габрусєва Н. В. Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 30–

38. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. Київ : Кондор, 2005. 278 с.

оль духовних цінностей та життєстійкості особистості в умовах неперервної освіти [Електронний ресурс] // Herald of Kiev Institute of Business and до ресурсу: <https://>

оманчук О. Витривалість у резилієнтності. Як берегти і плекати психологічну с

41. Савчин М. Методологеми психології : монографія. Київ : Академвидав, 2013. 224 с.

42. Сорока О. В., Банкул Л. Д. Музикотерапія як інноваційна здоров'язберезувальна технологія для роботи з молодшими школярами. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота»*. 2013. Випуск 27. С. 192–195.

Титаренко Т. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : [навч. посіб.] / Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. – К. : Марич, 2009 – 105с.

44. Тулайдан В. Г., Шелехова Т. В. Дихальна гімнастика, як провідний засіб покращення здоров'я студентів (методичні рекомендації для студентів ДВНЗ «УжНУ»). Львів : «ФестПрінт». 2018. 31 с.

45. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.

46. Фельдман Ю. І. Валеоустановка як компонент спрямованості особистості у період молодості /Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, Харків, 2018. - 261 с.

47. Фомич М. Критерії психічного здоров'я працівників ризиконебезпечних професій. *Збірник наукових праць національної академії державної прикордонної служби України*. 2019. Т. 15. No 4. С. 225–235. <https://doi.org/10.32453/5.vi4.388>

и

в

амініч, О. М. (). Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія “Психологічні науки”*, 6(2), 2016. – С.160–165.

49. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів / Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2011. - 274 с.

юман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка.*, (38 (2), 2022. - С. 83–89. <https://doi.org/10.28925/2311->

51. Чередниченко Т. В. Життєстійкість як чинник професійної адаптації працівників ДСНС України. *Габітус*. 2023. Вип. 48. С. 157–161. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.28>

52. Чижиченко Н. М. Психологічні особливості розвитку оптимізму в ранньому юнацькому віці / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2015. - 253 с.

53. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт // *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2(80). С. 66–72. doi: 10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236.

54. Addison C., Campbell-Jenks B., Sarpong D., Kibler J., Singh M., Dubbert P. Psychometric evaluation of Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF). *International journal of environmental research and public health*. 2007. Vol. 4(4). 289–295.

55. Amsalem D., Haim-Nachum S., Lazarov A., Levi-Belz Y., Markowitz J. C., Bergman M., Rafaeli A. K., Brenner L. A., Nacasch N., Wainberg M. L., Lurie I., Mendlovic S., Neria Y. The effects of war-related experiences on mental health symptoms of individuals living in conflict zones: a longitudinal study // *Scientific Reports*. 2025. Vol. 15, № 1. P. 889. doi: 10.1038/s41598-024-84410-3.

56. Assonov, Dmytro & Khaustova, O. (2019). Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine and* https://www.researchgate.net/publication/342345057_Rozvitok_koncepcii_rezilien-su_v_naukovij_literaturi_protagom_ostannih_rokiv.

57. Bany-Mohammed M., Asim S., Elalami M., Agrawal D. K. Trauma, stress, and mental health outcomes // *Journal of Psychiatry and Psychiatric Disorders*. 2025. Vol. 9, № 5. P. 276–288. doi: 10.26502/jppd.2572-519X0260.

58. B

59. Bischoff L. L., Otto A. K., Hold C., Wollesen B. The effect of physical activity interventions on occupational stress for health personnel: a systematic review // *International Journal of Nursing Studies*. 2019. Vol. 97. P. 94–104. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2019.06.002.

60. Carpiello B. The mental health costs of armed conflicts – a review of systematic reviews conducted on refugees, asylum-seekers and people living in war zones // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. Vol. 20, № 4. P. 2840. doi: 10.3390/ijerph20042840.

61. Chaaya R., Sfeir M., Khoury S. E., Malhab S. B., Khoury-Malhame M. E. Adaptive versus maladaptive coping strategies: insight from Lebanese young adults navigating multiple crises // *BMC Public Health*. 2025. Vol. 25, № 1. P. 1464. doi: 10.1186/s12889-025-22608-4.

62. Charlson F., van Ommeren M., Flaxman A., Cornett J., Whiteford H., Saxena G. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis // *The Lancet*. 2019. Vol. 394, № 10194. P. 240–248. doi: 10.1016/S0140-6736(19)30934-1.

63. Chudzicka-Czupala A., Hapon N., Chiang S. K., Żywiołek-Szeja M., Karamushka L., Lee C. T., Grabowski D., Paliga M., Rosenblat J. D., Ho R., McIntyre R. S., Chen Y. L. Depression, anxiety and post-traumatic stress during the 2022 Russo-Ukrainian war: a comparison between populations in Poland, Ukraine, m

o

t

:

and Taiwan // *Scientific Reports*. 2023. Vol. 13, № 1. P. 3602. doi: 10.1038/s41598-023-28729-3.

64. Hellerstein D. How I can become resilient // *Heal Your Brain*. Электронный ресурс. –<http://www.psychologytoday.com/blog/heal-your-brain>.

65. Hoppen T. H., Priebe S., Vetter I., Morina N. Global burden of post-traumatic stress disorder and major depression in countries affected by war between 1989 and 2019: a systematic review and meta-analysis // *BMJ Global Health*. 2021. Vol. 6, № 7. P. e006303. doi: 10.1136/bmjgh-2021-006303.

66. Girotti M., Bulin S. E., Carreno F. R. Effects of chronic stress on cognitive function – from neurobiology to intervention // *Neurobiology of Stress*. 2024. Vol. 33. P. 100670. doi: 10.1016/j.ynstr.2024.100670.

67. Kurapov A., Kalaitzaki A., Keller V., Danyliuk I., Kowatsch T. The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine // *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14. P. 1134780. doi: 10.3389/fpsy.2023.1134780.

68. Lahad M. From victim to victor: the development of the BASIC PH model of coping and resiliency // *Traumatology*. 2017. Vol. 23, № 1. P. 27–34. doi: 10.1037/trm0000105.

69. L

a

h

70. Langer K., Wolf O. T., Merz C. J., Jentsch V. L. The effects of stress hormones on cognitive emotion regulation: a systematic review and integrative model // *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 2025. Vol. 170. P. 106040. doi: 10.1016/j.neubiorev.2025.106040.

71. Lim I. C. Z. Y., Tam W. W. S., Chudzicka-Czupala A., McIntyre R. S., Teopiz K. M., Ho R. C., Ho C. S. H. Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress in war- and conflict-afflicted areas: a meta-analysis // *Frontiers in Psychiatry*. 2022. Vol. 13. P. 978703. doi: 10.3389/fpsy.2022.978703.

&

L

72. Maddi S. The Personality Construct of Hardiness: Effects on Experiencing, Coping and Strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 1999. Vol. 51. № 2. P. 83–94.

73. Martsenkovskyi D., Hyland P., Lorberg B., Karatzias T., Vallières F., Ben-Ezra M., Vang M., McElroy E., Shevlin M. Psychological consequences of war in Ukraine: assessing changes in mental health among Ukrainian parents // *Psychological Medicine*. 2023. Vol. 53, № 15. P. 7466–7468. doi: 10.1017/S0033291723000818.

74. Morse J. L., Wooldridge J. S., Afari N., Angkaw A. C., Schnurr P. P., Lang A. J., Capone C., Norman S. B. Associations among meaning in life, coping, and distress in trauma-exposed U.S. military veterans // *Psychological Services*. 2024. Vol. 21, № 2. P. 247–253. doi: 10.1037/ser0000755.

75. N

76. N

e

77. Novotný J. S., Srt L., Stokin G. B. Emotion regulation shows an age- and sex-specific moderating effect on the relationship between chronic stress and cognitive performance // *Scientific Reports*. 2024. Vol. 14, № 1. P. 3028. doi: 10.1038/s41598-024-52756-3.

78. Ostafin B. D., Proulx T. Meaning in life and resilience to stressors // *Anxiety, Stress & Coping*. 2020. Vol. 33, № 6. P. 603–622. doi: 10.1080/10615806.2020.1800655.

79. Ramakrishnan M., Gandrakota N., Kamdar Y., Kulshreshtha A. Association of psychological stress and subjective cognitive decline // *JAR Life*. 2025. Vol. 14. № 100012. doi: 10.1016/j.jarlif.2025.100012.

80. Rogers C. On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy. London: Constable, 1961. URL: <http://www.panarchy.org/rogers/person.html>

81. Sadler-Gerhardt C., Stevenson D. When it All Hits the Fan: Helping Children

e

n

h

T

based on a program presented at the 2011 ACES conference, Nashville, TN, October 27. – [Електронний ресурс] <http://www.counseling.org/library/>

82. Shchaslyvyi A. Y., Antonenko S. V., Telegeev G. D. Comprehensive review of chronic stress pathways and the efficacy of behavioral stress reduction programs (BSRPs) in managing diseases // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2024. Vol. 21. P. 1077. doi: 10.3390/ijerph21081077.

83. Stover A. D., Shulkin J., Lac A., Rapp T. A meta-analysis of cognitive reappraisal and personal resilience // *Clinical Psychology Review*. 2024. Vol. 110. P. 102428. doi: 10.1016/j.cpr.2024.102428.

84. M. S., S. M., Vadakkiniath I. J. et al. Prevalence and correlates of stress, anxiety, and depression in patients with chronic diseases: a cross-sectional study // *Middle East Current Psychiatry*. 2023. Vol. 30. P. 66. doi: 10.1186/s43045-023-00340-2.

85. Vargová L., Jozefiaková B., Lačný M., Adamkovič M. War-related stress scale // *BMC Psychology*. 2024. Vol. 12, № 1. P. 208. doi: 10.1186/s40359-024-01687-9.

86. Wang Y., Lippke S., Miao M., Gan Y. Restoring meaning in life by meaning-focused coping: the role of self-distancing // *PsyCh Journal*. 2019. Vol. 8, № 3. P. 386–396. doi: 10.1002/pchj.296.

87. Ward S., Womick J., Titova L., King L. Meaning in life and coping with everyday stressors // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2023. Vol. 49, № 3. P. 460–476. doi: 10.1177/01461672211068910.

88. Werner E., Smith R. Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood. – Ithaca, New York: Cornell University Press, 1992.

89. Williamson V., Murphy D. Psychological consequences of global armed conflict // *BMC Psychology*. 2025. Vol. 13, № 1. P. 197. doi: 10.1186/s40359-024-02305-4.

90. Zasiiekina L., Zasiiekin S., Kuperman V. Post-traumatic stress disorder and moral injury among Ukrainian civilians during the ongoing war // *Journal of*

Community Health. 2023. Vol. 48, № 5. P. 784–792. doi: 10.1007/s10900-023-01225-5.

91. Zimet G. D., Dahlem N. W., Zimet S. G., Farley G. K. The multidimensional scale of perceived social support // *Journal of Personality Assessment*. 1988. Vol. 52. P. 30–41. doi: 10.1207/s15327752jpa5201_2.

92. Yang S. X. Y., Duan L. Analysis on the influencing factors of psychological stress and health education countermeasures // *Journal of Bengbu Medical College*. 2023. Vol. 48. P. 1475–1478. doi: 10.13898/j.cnki.issn.1000-2200.2023.10.033.