

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

завідувачка кафедри ПП та М д.е.н., доцент

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

(підпис)

« 12 » 2025 р.

(дата)

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
У ПРАЦІВНИКІВ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ»**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
групи ПС-23-12-ЗМ

Дейнеко Ірина Петрівна

(підпис)

Науковий керівник:
професор кафедри ПП та М,
доцент доктор психологічних наук

КЛОЧКО Алла Олексіївна

(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Дейнеко Ірина Петрівна, група ПС-23-12-ЗМ

Назва: Психологічні особливості розвитку стресостійкості у працівників реабілітаційного центру

Керівник: Ключко Алла Олексіївна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1: 3.4%

Мікропробіли: 65

Заміна букв: 1

Інтервали: 8

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

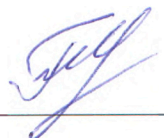
Висновок:

Вашіфікаційна робота Дейнеко І.П. має високий рівень філікаційності академічного тексту, містить результати власних досліджень. Використання цитат, результатів і текстів інших авторів мають позитивне на відношення до роботи.

Дата 07.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

Підпис



БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія, освітня програма Психологія



ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувачка кафедри

д.е.н., професорка Герасименко Ю.С.

« 3 » січня 2025 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Дейнеко Ірині Петрівні

1. Тема роботи «Психологічні особливості розвитку стресостійкості у працівників реабілітаційного центру»

керівник роботи: Ключко Алла Олексіївна, д. пс. н., к. пед.н., доцентка,
затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року №01-06/03

2. Строк подання здобувачем освіти роботи «02» травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: закони, постанови щодо створення та функціонування інклюзивно-ресурсних центрів в Україні, наукові праці, публікації в актуальних періодичних виданнях та вебресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних науковців з досліджуваних питань, власні спостереження щодо визначення рівня стресостійкості у працівників реабілітаційного центру

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Проаналізувати теоретичні засади стресостійкості працівників реабілітаційних центрів.

2. Дослідити психологічні особливості розвитку стресостійкості працівників реабілітаційного центру у вибраній вибірці.

3. Запровадити тренінгову програму для підвищення стресостійкості працівників реабілітаційної сфери.

4. Апробувати тренінгову програму в умовах центру комплексної реабілітації та оцінити її ефективність.

5 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Клочко А.О., проф. каф. ПП та М. доцент, д.пс.н.	03.01.2025	31.01.2025
2	Клочко А.О., проф. каф. ПП та М. доцент, д.пс.н.	03.02.2025	03.03.2025
3	Клочко А.О., проф. каф. ПП та М. доцент, д.пс.н.	04.03.2025	02.04.2025

6. Дата видачі завдання 03.01.2025

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2	Вивчення літературних джерел	січень	виконано
3	Збирання матеріалу на підприємстві	січень	виконано
4	Обробка матеріалу	січень	виконано
5	Виконання розділу 1	січень	виконано
6	Виконання розділу 2	лютий	виконано
7	Виконання розділу 3	лютий	виконано
8	Формулювання висновків	березень	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат.	квітень-травень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	травень	виконано

Студент _____ (підпис) ІП. Дейнеко

Керівник роботи _____ А.О. Клочко
(підпис)

РЕФЕРАТ

Магістерська робота : 131 стор., 7 рисунків, 3 таблиці, 4 додатки, 68 літературних джерел.

Мета дослідження: вивчення психологічних аспектів розвитку стресостійкості у працівників реабілітаційного центру і розробка ефективних методів і підходів для підвищення цієї якості в умовах професійної діяльності.

Об'єктом дослідження: психологічна стійкість та стресостійкість працівників реабілітаційного центру.

Предметом дослідження є психологічні особливості розвитку стресостійкості у працівників реабілітаційних центрів, а також вплив різних тренінгових і психокорекційних технологій на цей процес.

Основні методи дослідження:

- теоретичний аналіз для вивчення існуючих підходів і теорій стресостійкості, аналізу наукової літератури з питань психологічних особливостей стресостійкості працівників допомагаючих професій, зокрема в реабілітаційній сфері;

- психодіагностичні методи для вимірювання рівня стресостійкості, життєстійкості, адаптивних стратегій подолання стресу, а також для оцінки впливу професійного стресу на психічний стан працівників: шкали стратегій подолання стресу Р. Лазаруса і С. Фолкмана, тест життєстійкості С. Мадді, шкала CD-RISC 10, шкала IUS-12.

- експериментальний метод для перевірки ефективності впроваджених тренінгових програм, спрямованих на розвиток стресостійкості. В рамках експерименту були реалізовані тренінгові програми, спрямовані на підвищення емоційної стабільності та адаптивності працівників реабілітаційних центрів;

- метод порівняльного аналізу для порівняння результатів до і після проведення тренінгових програм, а також для визначення ефективності різних підходів до розвитку стресостійкості серед працівників;

– анкетування та опитування для збору даних про рівень стресостійкості та емоційної стійкості працівників, а також для оцінки ефективності тренінгових програм.

Основний науковий результат роботи полягає у наступному: узагальнено матеріали у вітчизняній і зарубіжній практиці аналізу чинників, що сприяють формуванню стресостійкості у фахівців реабілітаційної сфери; розроблено та експериментально апробовано тренінгову програму «Психологічна стійкість: розвиток адаптивних навичок для працівників реабілітаційних центрів».

Результати рекомендовано до впровадження у Комунальній установі Білоцерківської мвської ради «Білоцерківський центр комплексної реабілітації для осіб з інвалідністю «Шанс», що сприятиме підвищенню стресостійкості працівників Центру.

Ключові слова: стрес, тривожність, стресостійкість, працівники реабілітаційної сфери, емоційний стан.

ABSTRACT

Master's thesis: 131 pages, 7 figures, 3 tables, 4 appendices, 68 references.

The purpose of the study: to study the psychological aspects of the development of stress resistance in rehabilitation center employees and to develop effective methods and approaches to improve this quality in professional activities.

The object of the study: psychological stability and stress resistance of rehabilitation center employees.

The subject of the study is the psychological features of the development of stress resistance in rehabilitation center employees, as well as the influence of various training and psychocorrectional technologies on this process.

The main research methods:

- theoretical analysis to study existing approaches and theories of stress resistance, analysis of scientific literature on the psychological characteristics of stress resistance of workers in helping professions, in particular in the rehabilitation field;
- psychodiagnostic methods to measure the level of stress resistance, resilience, adaptive strategies for coping with stress, as well as to assess the impact of professional stress on the mental state of workers. Among such methods, the stress coping strategies scales of R. Lazarus and S. Folkman, the resilience test of S. Muddi, the CD-RISC 10 scale, the IUS-12 scale were used.
- an experimental method to test the effectiveness of the implemented training programs aimed at developing stress resistance. As part of the experiment, training programs aimed at increasing the emotional stability and adaptability of workers in rehabilitation centers were implemented;
- comparative analysis method to compare results before and after training programs, as well as to determine the effectiveness of different approaches to developing stress resistance among employees;
- questionnaires and surveys to collect data on the level of stress resistance and emotional stability of employees, as well as to assess the effectiveness of training programs. The main scientific result of the work is as follows: materials in domestic and foreign practice of analyzing factors that contribute to the formation of stress resistance in rehabilitation specialists have been summarized; the training program "Psychological resilience: development of adaptive skills for employees of rehabilitation centers" has been developed and experimentally tested.

The main scientific result of the work is as follows: materials in domestic and foreign practice of analyzing factors that contribute to the formation of stress resistance in rehabilitation specialists have been summarized; a training program “Psychological resilience: development of adaptive skills for rehabilitation center employees” has been developed and experimentally tested.

The results are recommended for implementation in the Municipal Institution of the Bila Tserkva Municipal Council “Bila Tserkva Center for Comprehensive Rehabilitation for Persons with Disabilities “Shans”, which will contribute to increasing the stress resistance of the Center’s employees

Keywords: stress, anxiety, stress tolerance, rehabilitation workers, emotional state.

**ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ**

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК

керівника на кваліфікаційну роботу магістра

ДЕЙНЕКО Ірини Петрівни

Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні особливості розвитку стресостійкості у працівників реабілітаційного центру».

Загальна характеристика кваліфікаційної роботи.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей розвитку стресостійкості у працівників реабілітаційного центру, а також розробленні та апробації програми психологічного супроводу з підвищення рівня стресостійкості фахівців, що працюють з особами з інвалідністю. Логічною структурою, послідовним викладом матеріалу та ґрунтовним підходом до аналізу проблеми.

Здобувач освіти продемонструвала високий рівень самостійності у виконанні дослідження, що проявилось в комплексному опрацюванні вітчизняних та зарубіжних наукових джерел, самостійній організації та проведенні емпіричного дослідження в умовах реабілітаційного центру, а також у розробці й апробації авторської програми психологічного супроводу.

За результатами перевірки на академічний плагіат за допомогою системи StrikePlagiarism, коефіцієнт подібності 1 становить 4,8%, що відповідає вимогам до наукових робіт магістерського рівня та свідчить про самостійність виконання дослідження.

Автор кваліфікаційної роботи вдало застосувала комплекс психодіагностичних методик для дослідження особливостей стресостійкості у працівників реабілітаційного центру. Результати емпіричного дослідження мають високу наукову цінність, оскільки розкривають специфіку проявів стресу у фахівців, які працюють з особами з інвалідністю, та виявляють взаємозв'язки між рівнем стресостійкості, професійним досвідом та індивідуально-психологічними особливостями працівників реабілітаційного центру.

Здобувачем освіти ґрунтовно досліджено теоретичні аспекти проблеми стресостійкості, проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння цього феномену, визначено психологічні чинники розвитку стресостійкості у фахівців допомагаючих професій, розроблено та успішно апробовано програму психологічного супроводу та надано практичні рекомендації керівникам реабілітаційних установ щодо створення сприятливих умов для підвищення стресостійкості персоналу.

Практична значущість висновків і рекомендацій, що містяться в роботі, полягає в можливості їх використання в діяльності реабілітаційних центрів, психологічних служб медичних та соціальних установ, а також у системі підвищення кваліфікації фахівців, які працюють з особами з інвалідністю. Р

Розроблена автором програма психологічного супроводу пройшла апробацію та показала статистично значущі результати підвищення рівня стресостійкості працівників реабілітаційного центру, що підтверджує її ефективність та доцільність використання в практиці. Результати досліджень було впроваджено в діяльність реабілітаційного центру під час проходження здобувачкою переддипломної практики.

Кваліфікаційна робота відповідає всім вимогам, що висувуються до робіт такого рівня, заслуговує високої оцінки, а здобувач освіти Дейнеко І.П. – присвоєння кваліфікації магістра психології.

Керівник кваліфікаційної роботи магістра

проф.каф.ППтаМ., доц., д.пс.н.

09.05.2025

Алла КЛОЧКО

ЗМІСТ

ВСТУП.....	11
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПРАЦІВНИКІВ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ.....	17
1.1. Теоретичні основи стресу: причини виникнення та вплив на особистість.....	17
1.2. Стресостійкість як об'єкт психологічного аналізу.....	30
1.3. Роль стресостійкості у діяльності працівників реабілітаційного центру.....	38
Висновки до першого розділу.....	43
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПРАЦІВНИКІВ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ.....	46
2.1. Організація та методи дослідження психологічних особливостей розвитку стресостійкості у працівників реабілітаційного центру.....	46
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей розвитку стресостійкості у працівників реабілітаційного центру.....	51
Висновки до другого розділу	60
РОЗДІЛ 3 ФОРМУВАННЯ ТА ПІДТРИМКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ФАХІВЦІВ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ СФЕРИ.....	63
3.1. Використання адаптивних антистресових технологій у процесі розвитку стресостійкості фахівців реабілітаційної сфери.....	63
3.2. Використання тренінгових технологій у процесі розвитку стресостійкості фахівців реабілітаційної сфери.....	80
3.3. Зміст тренінгової програми «Психологічна стійкість: розвиток адаптивних навичок для працівників реабілітаційних центрів».....	86
3.4. Ефективність впровадження програми тренінгу «Психологічна стійкість: розвиток адаптивних навичок для працівників реабілітаційних центрів»	100
Висновки до третього розділу.....	108
ВИСНОВКИ.....	111
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	117
ДОДАТКИ	124

ВСТУП

Актуальність теми дослідження обумовлена низкою важливих соціальних, психологічних та професійних факторів, які зумовлюють необхідність глибокого вивчення цієї проблеми в умовах сучасної реабілітаційної практики.

Працівники реабілітаційних установ, такі як лікарі, психологи, соціальні працівники та реабілітологи, щоденно стикаються з емоційно важкими та стресовими ситуаціями. Вони повинні надавати допомогу пацієнтам, які переживають важкі травми, хвороби чи соціальні проблеми, що неминуче впливає на їхній психологічний стан. Тривала взаємодія з людьми, що мають серйозні психологічні чи фізичні травми, може викликати емоційне вигорання, стрес, тривожність і депресію у працівників. Тому питання розвитку стресостійкості серед працівників таких установ стає критично важливим для збереження їхнього психічного здоров'я та професійної ефективності [23].

Стрес, що виникає в результаті постійної роботи з людьми, які потребують реабілітації, може призводити до професійного вигорання. Це явище характеризується емоційним, фізичним і когнітивним виснаженням, що значно знижує ефективність роботи працівника, підвищує ризик помилок та конфліктів, а також може призводити до серйозних психосоматичних захворювань. Вивчення психологічних особливостей стресостійкості дозволяє розробляти спеціалізовані програми та стратегії для профілактики та подолання професійного вигорання, що є необхідною умовою для підтримки психологічного благополуччя працівників реабілітаційних центрів.

Стресостійкість є важливим компонентом професійної підготовки працівників реабілітаційних центрів, оскільки вона безпосередньо впливає на

якість надання реабілітаційних послуг. Психологічно стійкі працівники здатні ефективно справлятися з високим рівнем стресу, зберігати емоційну рівновагу і продовжувати якісно виконувати свої професійні обов'язки, навіть у найскладніших ситуаціях. Без розвитку цієї якості важко забезпечити надання реабілітаційних послуг на належному рівні, адже робота в реабілітаційних центрах потребує не тільки професійних знань, але й високої психологічної стійкості.

Науково-практичні методи розвитку стресостійкості серед працівників реабілітаційних центрів є важливим напрямом досліджень у галузі психології, оскільки вони дозволяють розробляти ефективні психологічні програми і тренінги, які допомагають працівникам справлятися зі стресовими ситуаціями і покращувати їхню професійну стабільність. Дослідження в цій галузі є важливим, оскільки вони дають можливість науково обґрунтувати підходи до формування та розвитку стресостійкості у контексті допомагаючих професій, що потребують високої психологічної підготовки [23].

Дослідження психологічних особливостей розвитку стресостійкості у працівників реабілітаційних центрів є надзвичайно важливим як для наукової спільноти, так і для практичних психологів, соціальних працівників, керівників реабілітаційних центрів. Поглиблене розуміння психологічних механізмів стресостійкості дозволяє створювати ефективні стратегії психологічної підтримки, розробляти тренінги і програми, які підвищують здатність працівників адаптуватися до стресових умов і зберігати високу ефективність у роботі.

Підвищення стресостійкості працівників реабілітаційних центрів безпосередньо впливає на якість надання медичних, психологічних та соціальних послуг, що є важливим елементом для підтримки здоров'я та соціальної інтеграції пацієнтів. Тому, поліпшення професійного благополуччя працівників цих установ через розвиток стресостійкості має значний соціальний вплив, адже знижує ризики емоційного вигорання та

сприяє наданню більш ефективної підтримки пацієнтам.

Таким чином, дослідження психологічних особливостей розвитку стресостійкості у працівників реабілітаційних центрів є не лише науково важливим, а й соціально значущим, оскільки має прямий вплив на якість реабілітаційних послуг, збереження психічного здоров'я працівників та ефективність їхньої професійної діяльності.

Метою дослідження є вивчення психологічних аспектів розвитку стресостійкості у працівників реабілітаційного центру і розробка ефективних методів і підходів для підвищення цієї якості в умовах професійної діяльності.

Об'єктом дослідження є працівники реабілітаційного центру, їхня психологічна стійкість та стресостійкість у процесі професійної діяльності.

Предметом дослідження є психологічні особливості розвитку стресостійкості у працівників реабілітаційних центрів, а також вплив різних тренінгових і психокорекційних технологій на цей процес.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні особливості дослідження психологічних особливостей розвитку стресостійкості у працівників реабілітаційного центру, а саме: причини виникнення стресу та його вплив на особистість, стресостійкість як об'єкт психологічного аналізу, роль стресостійкості у діяльності працівників реабілітаційного центру.

2. Здійснити емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку стресостійкості у працівників реабілітаційного центру та описати його результати.

3. Описати особливості використання тренінгових технологій у процесі розвитку стресостійкості фахівців реабілітаційної сфери.

4. Розробити тренінгову програму «Психологічна стійкість: розвиток адаптивних навичок для працівників реабілітаційних центрів» та перевірити ефективність її впровадження.

Для досягнення поставленої мети дослідження та розв'язання

визначених завдань було використано сукупність наукових **методів**, які забезпечили всебічне вивчення теми. Зокрема, застосовано такі методи:

- теоретичний аналіз для вивчення існуючих підходів і теорій стресостійкості, аналізу наукової літератури з питань психологічних особливостей стресостійкості працівників допомагаючих професій, зокрема в реабілітаційній сфері;

- психодіагностичні методи для вимірювання рівня стресостійкості, життєстійкості, адаптивних стратегій подолання стресу, а також для оцінки впливу професійного стресу на психічний стан працівників. Серед таких методик використовувалися шкали стратегій подолання стресу Р. Лазаруса і С. Фолкмана, тест життєстійкості С. Мадді, шкала CD-RISC 10, шкала IUS-12.

- експериментальний метод для перевірки ефективності впроваджених тренінгових програм, спрямованих на розвиток стресостійкості. В рамках експерименту були реалізовані тренінгові програми, спрямовані на підвищення емоційної стабільності та адаптивності працівників реабілітаційних центрів;

- метод порівняльного аналізу для порівняння результатів до і після проведення тренінгових програм, а також для визначення ефективності різних підходів до розвитку стресостійкості серед працівників;

- анкетування та опитування для збору даних про рівень стресостійкості та емоційної стійкості працівників, а також для оцінки ефективності тренінгових програм.

Застосування цього комплексу методів дозволило отримати як кількісні, так і якісні дані про психологічний стан працівників реабілітаційних центрів, що стало основою для розробки рекомендацій щодо підвищення їх стресостійкості та емоційної стабільності в умовах високих професійних навантажень.

Теоретичне значення дослідження полягає в розширенні уявлень про психологічні особливості розвитку стресостійкості працівників

реабілітаційних центрів. Воно сприяє глибшому розумінню механізмів стресостійкості в професійній діяльності, зокрема в умовах допомагаючих професій, де високий рівень емоційних і психологічних навантажень є постійною реальністю. Дослідження також доповнює існуючі теоретичні підходи до вивчення стресу та адаптивних стратегій подолання стресу, зокрема в контексті роботи з людьми, що пережили травматичні події, а також створює теоретичну основу для розвитку нових підходів до психологічної підтримки працівників таких установ.

Крім того, робота дозволяє уточнити поняття стресостійкості та визначити специфіку її розвитку в умовах реабілітаційної діяльності, зокрема, через використання тренінгових технологій. Результати дослідження можуть стати основою для подальших наукових розробок у галузі психології допомагаючих професій, а також для вдосконалення методів психологічної підтримки та тренінгів для працівників реабілітаційних установ.

Теоретичне значення полягає також у створенні нових підходів до вивчення адаптивних стратегій подолання стресу, їхньої взаємодії з психоемоційним станом працівників, а також в ідентифікації важливих чинників, що сприяють підвищенню стресостійкості у професійній діяльності.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути безпосередньо використані для розробки та впровадження ефективних методів психологічної підтримки працівників реабілітаційних центрів. Зокрема, отримані дані дозволяють створити практичні рекомендації для розвитку стресостійкості та емоційної стабільності персоналу, що працює в умовах високих емоційних і психологічних навантажень.

Розроблені тренінгові програми, засновані на адаптивних антистресових технологіях, можуть бути інтегровані в систему професійного навчання і підтримки працівників реабілітаційних центрів, сприяючи

зменшенню рівня стресу, покращенню психоемоційного стану та підвищенню професійної ефективності.

Крім того, практичне значення дослідження полягає у можливості впровадження результатів у планування та реалізацію програм підготовки і перепідготовки фахівців допомагаючих професій, що працюють в реабілітаційних установах. Розвиток стресостійкості через психологічну підготовку допомагає забезпечити стійкість персоналу до професійного вигорання, покращити атмосферу в колективі і підвищити якість наданих послуг клієнтам.

Врахування виявлених у дослідженні чинників та стратегій адаптації дозволить оптимізувати управлінські процеси в реабілітаційних установах і сприятиме створенню здорового, продуктивного та підтримуючого робочого середовища.

Експериментальна база дослідження: Комунальна установа Білоцерківської міської ради «Білоцерківський центр комплексної реабілітації для осіб з інвалідністю «Шанс».

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається з вступу, трьох основних розділів, висновків до кожного з розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. У роботі представлено 7 рисунків та 3 таблиці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПРАЦІВНИКІВ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ

1.1. Теоретичні основи стресу: причини виникнення та вплив на особистість

Протягом багатьох століть процес адаптації людини до навколишнього середовища здійснювався природним шляхом. Усі елементи її буття мали певну логіку та послідовність: соціальна ієрархія визначалася силою, витривалістю, мудрістю чи досвідом. Сильніший закономірно посідав вищу позицію, тоді як слабший приймав своє становище, не прагнучи досягти недосяжного. Людина чітко усвідомлювала своє місце у суспільстві й не висувала претензій на те, що суперечило її внутрішнім переконанням або реаліям.

Однак із плином часу, в процесі технічного й культурного розвитку, людина поступово віддалялася від природного середовища, що було її першоосновою. Сформувалося нове – штучне – середовище існування, у якому панують не природні, а створені самою людиною умови: електричне освітлення, механізоване опалення, синтетичні тканини, багатоповерхові

будівлі з ліфтами, штучна їжа. Біоритми, що раніше диктували ритм життя, втратили своє значення: людина працює тоді, коли її тіло потребує відпочинку, а сон часто замінюється діяльністю [29].

Крім фізичного відчуження від природи, людство зіштовхнулося і з глибокими психологічними навантаженнями. Постійний стрес став нормою повсякдення, а надмірні емоційні й ментальні перевантаження накладаються одне на одне, не залишаючи часу на відновлення. Такий стан речей дедалі більше поглиблює внутрішній конфлікт між біологічною сутністю людини та сучасним ритмом її життя.

Згідно з офіційною статистикою Всесвітньої організації охорони здоров'я, за останні шістдесят років кількість захворювань, спричинених впливом стресових факторів, зросла у 25 разів. Така тривожна динаміка свідчить про масштабність проблеми, яка вже давно вийшла за межі особистого чи медичного виміру і стала загрозою для цілих суспільств та економік.

Наслідки стресу виявилися настільки глибокими, що торкнулися навіть економічної стабільності. Зокрема, американські дослідники підраховали: щороку стреси коштують економіці США близько 150 мільярдів доларів. У відповідь на такі втрати багато компаній розробляють і впроваджують спеціальні програми для зниження рівня стресу серед працівників. Серед популярних методів – організація курсів боротьби зі стресом, психологічні консультації, підтримка ментального здоров'я та створення комфортного робочого середовища [37].

Попри очевидний зв'язок між психічним станом людини та її фізичним здоров'ям, протягом тривалого часу в суспільстві не надавали належного значення впливу психіки на загальний стан організму. І лише нещодавно ідея про те, що, вплинувши на свідомість, можна оздоровити тіло, почала набувати реального визнання.

Практично кожна людина у своєму житті стикалася з проявами стресу – і фізичними, і емоційними. Проте далеко не всі усвідомлюють, що стрес –

це не виняткова подія, а складова частина нашого повсякденного буття. Різноманітні зовнішні й внутрішні подразники (так звані «стресори») можуть запускати однакову біологічну реакцію організму, яка, повторюючись, виснажує і тіло, і розум.

Однак варто пам'ятати: стресу можна протистояти. Змінивши своє ставлення до подій, навчившись управляти власними думками та емоціями, людина здатна істотно зменшити силу впливу стресу або навіть повністю його усунути. Людський розум має колосальний потенціал – і саме на нього варто спиратися у боротьбі зі стресовими станами.

Стрес – це не просто реакція на зовнішні обставини, а насамперед результат внутрішнього сприйняття ситуації. Людина переживає стрес тоді, коли сама переконала себе в його наявності. Відчуття безпорадності виникає не тому, що вона об'єктивно безсила, а тому, що повірила у власну неспроможність щось змінити. І навпаки, зміна поглядів, очікувань та особистих установок може кардинально трансформувати ставлення до навколишнього світу. У процесі внутрішньої трансформації змінюється й зовнішнє сприйняття: події та люди, які раніше викликали напругу, починають сприйматись інакше – без внутрішнього конфлікту та стресу [56].

Хибно вважати, що світ навколо – це суцільне джерело загроз, яке неминуче провокує стрес. Насправді стресовий стан набагато більше залежить не від самих обставин, а від того, як людина на них реагує. Наше внутрішнє ставлення, наші думки, слова й емоції значною мірою формують інтенсивність і тривалість стресової реакції.

Найвідомішою теорією у сфері вивчення стресу є концепція, запропонована Г. Сельє. У своїй праці «Теорія стресу» він трактує стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, що потребує адаптації. Хоча причини стресу можуть бути різними, реакція організму залишається схожою — це комплекс біохімічних процесів, спрямованих на мобілізацію ресурсів для подолання подразника. Таким чином, незалежно від характеру стресора, основна відповідь організму – це прагнення до адаптації та

відновлення внутрішньої рівноваги [2].

Саме слово «стрес» має англійське походження і в перекладі означає «натиск», «тиск», «напруга». Згідно з «Психологічною енциклопедією», стрес визначається як стан психічного напруження, що виникає під впливом ускладнених життєвих чи професійних обставин – будь то аварійна ситуація, іспит або космічний політ. Стрес є проявом адаптаційного синдрому, тобто здатності організму пристосовуватись до викликів. У деяких випадках стрес мобілізує приховані резерви організму, що дозволяє досягати надзвичайних результатів. В інших — спричиняє дезорганізацію та навіть повну втрату здатності діяти. Саме тому вивчення процесів адаптації є ключовим для розуміння людської поведінки в екстремальних умовах [42].

Згодом поняття стресу почали тлумачити ширше – як загальний вплив інтенсивних подразників, що мають як негативні, так і позитивні прояви. Така багатогранність підходів відкриває нові перспективи для вивчення цього феномену в різних галузях науки: психології, медицини, соціології, педагогіці тощо.

Стрес – це передусім індивідуальна реакція, яка може суттєво відрізнятися в різних людей, навіть за однакових умов. В її основі лежить не стільки сама ситуація, скільки ставлення до неї, думки й емоції людини. Саме внутрішнє сприйняття події визначає, якою буде відповідь організму. Отже, змінюючи свої думки, переконання та емоційні реакції, людина отримує реальну можливість знизити рівень стресу або навіть повністю його подолати. Таким чином, ключ до подолання стресу – у здатності людини керувати своїм ставленням до подій [2].

Стресову реакцію зазвичай викликають певні фактори – так звані стресори. Під їх впливом людина свідомо чи підсвідомо намагається адаптуватися до нових обставин. Цей процес часто складається з кількох етапів: первинна реакція, адаптація або вирівнювання. Якщо організму вдається знайти рівновагу, стрес минає без шкоди. Якщо ж адаптація не відбулася, можливі негативні наслідки – як психічного, так і фізіологічного

характеру.

Хронічні або повторювані стреси можуть виснажити адаптаційні ресурси організму. Це призводить до порушення роботи систем, що забезпечують захист і відновлення, що у свою чергу підвищує ризик розвитку різноманітних захворювань [60].

Реакція організму на стрес може бути різною. Зазвичай виділяють три основні типи:

1. Пасивна реакція. Виникає тоді, коли адаптаційний потенціал людини є низьким. У такому стані людина відчуває безсилля, апатію, депресивність. Її організм втрачає здатність ефективно боротися зі стресом.

2. Активний захист. Полягає у зміні умов діяльності, середовища або стилю життя. Людина шукає нові способи досягнення внутрішньої рівноваги, що позитивно впливає на її загальний психофізіологічний стан.

3. Активна релаксація. Один з найбільш ефективних способів адаптації. Практики розслаблення – як фізичного, так і психічного – значно підвищують стійкість до стресу, сприяють гармонізації внутрішнього стану та знижують ризики психосоматичних порушень [10].

Ще в 1935 році американський фізіолог В. Кеннон сформулював базову концепцію реакції організму на стресову ситуацію – «боротьба або втеча». Цей первісний інстинкт і сьогодні лежить в основі багатьох наших реакцій на загрозу, хоча самі загрози змінилися [14].

Інформація про загрозу або тривогу надходить у мозок людини через органи чуттів. Усе відбувається блискавично: протягом часток секунди сигнал передається по нервових закінченнях до щитоподібної залози. Реагуючи на сигнал небезпеки, залоза негайно вивільняє в кров потужну дозу гормонів, насамперед адреналіну. Ці так звані «гормони боротьби» швидко розносяться організмом, готуючи його до дії.

Внаслідок цього в тілі відбуваються суттєві зміни: перерозподіляється кров – її потік спрямовується до органів і систем, які найбільше потрібні в умовах напруги. Мозок активізується: зростає психічна напруга,

загострюється увага, організм переходить у стан бойової готовності. Людина готується або до втечі, або до боротьби.

Цей механізм був необхідним у первісні часи і часто рятував життя. Проте в умовах сучасного світу, коли фізична активність у момент стресу здебільшого відсутня, невикористана енергія накопичується й може спричинити серйозні наслідки. Адреналін підвищує артеріальний тиск, пришвидшує серцебиття й дихання. Якщо ця енергія не знаходить виходу (через фізичну дію чи іншу форму розрядки), то з часом це призводить до розвитку психосоматичних захворювань – з боку серцево-судинної, нервової систем, органів травлення, зниження імунного захисту тощо [14].

Кожна людина має свій індивідуальний «порог чутливості до стресу» – межу напруження, при досягненні якої її працездатність і активність зростають. Проте за тривалого або надмірного впливу стресорів цей поріг може бути перевищений. У таких випадках замість мобілізації організм починає виснажуватися: знижується ефективність праці, погіршується самопочуття, знижується якість життя.

Слід розуміти, що уникнути стресу повністю – неможливо. Та й не потрібно: помірний стрес корисний, адже стимулює зусилля, підвищує життєвий тонус, активізує резерви організму. Без викликів, що потребують подолання, людина стає інертною, слабкою, втрачає життєву енергію. Однак якщо стрес надмірний за інтенсивністю чи тривалістю, він стає небезпечним. Тривале перебування в стані підвищеного напруження може призвести до фізичного та психічного виснаження. Дослідження засвідчують, що після 10–15 років роботи в умовах постійного стресу організм зношується так, ніби людина перенесла тяжкий інфаркт [25].

У той же час, короточасний, але сильний стрес може мати протилежний ефект – мобілізувати всі сили організму, активізувати мислення й дію, підвищити життєву енергію.

Незважаючи на індивідуальні особливості, загальна динаміка розвитку стресу в людини має схожі риси. Виділяють три основні стадії

протікання стресового стану:

1. Наростання напруженості (перша стадія).
2. Власне стрес (друга стадія).
3. Зниження внутрішньої напруженості (третя стадія) [21].

Тривалість першої стадії може варіюватися. В однієї людини внутрішнє напруження виникає за кілька хвилин, в іншої – накопичується протягом днів, тижнів або навіть місяців. Але незалежно від тривалості, стан і поведінка людини в умовах стресу зазнають кардинальних змін.

У цій фазі стрес ще залишається відносно конструктивним – він може навіть стимулювати продуктивність. Проте вже починає порушуватися психологічний контакт, зникає довіра, розмова переходить у площину особистих звинувачень, а самоконтроль поступово слабшає.

Друга стадія – це вже повноцінний деструктивний стрес. Людина втрачає свідомий контроль над собою. Вона може не пам'ятати, що говорила чи робила, або усвідомлює це фрагментарно. Часто потім люди жалкують про свою поведінку й кажуть: «Я такого ніколи б не зробив у нормальному стані». Ця стадія також має індивідуальну тривалість – від хвилин до тижнів [21].

Коли енергетичні ресурси вичерпано, настає третя стадія – зниження внутрішньої напруги. Людина ніби «повертається до себе», але нерідко з відчуттям провини, каяття й бажання уникнути повторення подібної ситуації в майбутньому.

Проте життя показує: сценарій стресової поведінки часто повторюється, і в кожного він індивідуальний – як за частотою, так і за силою прояву. Цей шаблон зазвичай формується ще в дитинстві, коли дитина спостерігає конфлікти між батьками або навіть бере в них участь.

Дехто переживає незначні стресові епізоди майже щодня — помірні, неагресивні, які не руйнують стосунки. Інші ж – рідко, але з великою силою: такі вибухи емоцій призводять до повної втрати контролю та серйозних наслідків для психіки та соціальних зв'язків.

Стресовий сценарій, засвоєний у дитинстві, не лише визначає частоту та форму прояву реакцій, а й спрямованість стресової агресії: або на себе, або на навколишніх. Один – схильний до самозвинувачення, постійно шукає власні помилки. Інший – звинувачує всіх довкола, не здатний подивитися на себе з боку.

Ці сценарії часто вмикаються автоматично. Достатньо дрібного порушення звичного ритму життя: невдале слово, неочікувана подія – і стресовий механізм «запускається», мов «маховик» потужної і небезпечної сили. Людина несподівано провокує конфлікт або додає надмірної ваги дрібницям, на які зазвичай не звертає уваги [27].

Щоб запобігти розвитку стресу, важливо розпізнавати його ранні ознаки.

Біологічні (фізичні) сигнали стресу:

- біль у шлунку;
- сильні головні болі;
- відчуття грудки в горлі або неможливість глибоко вдихнути;
- напруження м'язів (особливо плечей, шиї);
- загальна втома та спустошення.

Це попереджувальні сигнали, що організм намагається донести: «зупинись, щось іде не так». Ігнорування цих симптомів може призвести до серйозніших наслідків.

Емоційні й поведінкові сигнали:

- нетерпіння навіть у буденних ситуаціях (очікування транспорту, черга, повільна розмова);
 - пришвидшена мова або рухи;
 - розсіяність, погіршення пам'яті, неможливість зосередитись;
 - перепади настрою, знервованість, надмірна втома;
 - підвищена дратівливість або раптові спалахи гніву;
 - надмірна підозрілість, тривожність через уявні симптоми хвороб
- [39].

Навіть пози тіла можуть свідчити про стрес: сутулість, напружені плечі, схрещені руки чи ноги – усе це несвідомі жести самозахисту.

Розпізнаючи біологічні та психоемоційні сигнали, ми маємо можливість вчасно змінити свій стиль життя, поведінку та ставлення до ситуацій, зберігаючи здоров'я і внутрішню рівновагу.

Аналіз реакції організму на тривожні сигнали допомагає краще зрозуміти природу стресових ситуацій і зробити перший крок до їх подолання. Усвідомлення того, що відбувається всередині, – це шлях до відновлення психічної рівноваги та запобігання глибшому стресу.

Важливо вміти відрізнити різні стани, які сигналізують про наявність внутрішнього напруження. Такі стани зазвичай обтяжують людину, викликаючи бажання знайти їхню причину. Якщо людина свідомо оцінює свій стан, вона переводить ці сигнали із сфери емоцій у сферу розуму, що дозволяє більш конструктивно впоратися зі стресом.

Основні ознаки стресового стану:

1. Психоемоційні прояви:

- посилення тривоги;
- відчуття кризи або великої перешкоди;
- втрата здатності зосередитися;
- відчуття втрати контролю над собою;
- часта зміна думок;
- погіршення пам'яті;
- зниження радості від роботи;
- втрата почуття гумору;
- зростання дратівливості й збудливості;
- підвищена втомлюваність.

2. Фізичні прояви:

- головний біль, біль у спині чи шлунку;
- відчуття постійного недоїдання або, навпаки, втрата апетиту;
- пришвидшена мова;

- загальне відчуття напруження в тілі.

3. Поведінкові зміни:

- збільшення кількості викурених сигарет;
- зростаюча залежність від алкоголю;
- неможливість завершити роботу вчасно;
- часті помилки в діяльності [27; 39].

Виявлення й розуміння цих ознак – це не прояв слабкості, а свідома турбота про себе. Це дозволяє людині зберегти здоров'я, продуктивність та гармонію в стосунках.

Після вивчення ознак стресової напруги важливо звернути увагу на причини, які її викликають. Розуміння джерел стресу дозволяє ефективніше попереджувати його прояви або вчасно реагувати.

Загальні причини стресу:

1. Фактори навколишнього середовища: шум, забруднення, несприятливі погодні умови (спека, холод тощо).

2. Навантаження підвищеної інтенсивності: фізичні – м'язова втома; фізіологічні – хвороби, розлади, травми; інформаційні – надлишок інформації, яку потрібно опрацювати; емоційні – переживання, тиск; виробничі – конфлікти на роботі, зміни в організації; специфічні для педагогічної сфери – постійне емоційне залучення.

3. Монотонність: одноманітність у роботі або емоційних контактах.

4. Побутові подразники: відсутність зручностей, дрібні сварки, довге очікування, запізнення, напружена атмосфера.

5. Порушення соціальних зв'язків: ізоляція, емоційна самотність, конфлікти в міжособистісних стосунках.

6. Складні життєві події: хвороба чи смерть близьких, втрата або загроза втрати роботи, швидкі зміни умов життя.

7. Переломні етапи життя: розлучення, народження дитини, перехід на нову роботу, пенсія тощо.

8. Особистісна дисгармонія: внутрішньоособистісні конфлікти,

незадоволеність собою, життєві кризи.

9. Матеріальні труднощі: незадоволення фінансовим становищем.

10. Невизначеність і загрози: страх майбутнього, непередбачувані ситуації.

11. Соціально-психологічні чинники: безробіття, соціальна незахищеність [36].

Для тих, хто працює в допоміжних професіях, дуже важливо вчасно виявляти стрес-фактори і навчитися з ними працювати. Це дозволяє зберегти емоційну стабільність, ефективність і людяність у складних умовах.

Щоденний стрес є результатом впливу безлічі малих стресорів, які поступово накопичуються і виникають у вигляді звичних неприємностей у різних сферах життя: на роботі, в навчанні, в побуті та в сім'ї. Хоча люди часто недооцінюють наслідки такого впливу, нині все більше вчених і практиків переконані, що сума дрібних, але регулярних стресових ситуацій може бути значно шкідливішою для здоров'я, ніж зрідка виникаючі сильні стреси.

До основних причин, що спричиняють стресову напругу, можна віднести такі фактори:

- людина часто змушена виконувати не те, що їй хочеться, а те, що потрібно, через обов'язки або вимоги зовнішніх обставин;
- постійна відсутність часу: відчуття, що не вистачає хвилин для виконання всіх справ;
- відчуття постійного поспіху або намагання встигнути все і одразу;
- відчуття, що навколишні люди перебувають у стані напруги, що лише підсилює внутрішнє неспокій;
- постійне незадоволення із самим собою і навколишнім середовищем, коли здається, що нічого не приносить радості;
- часті конфлікти вдома чи в родині, що додатково навантажують психіку;
- відчуття незадоволення життям у цілому, що не дає можливості

відчути себе щасливим чи задоволеним;

- відсутність підтримки: немає з ким поговорити про свої переживання або ж немає бажання ділитися проблемами;
- недостатнє відчуття поваги до себе, як вдома, так і на роботі, що створює відчуття неповноцінності [47].

На думку багатьох дослідників, важливим критерієм стресостійкості є здатність людини адаптуватися до складних і вимогливих умов навколишнього світу. Це адаптація, яка визначає, як успішно людина може пристосуватися до нових умов життя. Ключовою складовою цього процесу є адаптивність – сукупність особистих якостей, які можуть сприяти або перешкоджати ефективній адаптації.

Адаптованість людини – це успішний процес інтеграції у соціум і середовище, що дозволяє зберігати психічне і фізичне здоров'я. У разі порушення цього процесу виникає дезадаптація, яка може призвести до різноманітних порушень у діяльності організму, включаючи хвороби. Особливо це стосується нервової системи, яка є найбільш вразливою до стресу. Нервова система не встигає адаптуватися до тих швидких і масштабних змін, які відбуваються в сучасному світі, що робить її найбільш слабким ланцюгом в організмі людини. Саме тому основною причиною стресів є дезадаптація нервової системи до умов сьогодення [63].

Згідно з П. Симоновим, здатність до адаптації значно покращується за рахунок «озброєності». Це поняття включає в себе не тільки хорошу освіту та високу фахову підготовку, але й вміння володіти різноманітними навичками, уміннями, розвинену здатність до комунікації, компромісність, позитивне мислення, а також майстерність контролювати власні емоції і бути гнучким у взаємодії з іншими. Людина, яка має таку «озброєність», є адаптованою до життя і стресових ситуацій. Вона впевнена в собі, шанована і цінована, їй не загрожує безробіття, а страх перед життям відсутній. Навіть без виняткових природних даних, така людина має всі шанси бути успішною і стійкою до викликів, які постають на її шляху [50].

Проте, незважаючи на важливість розвитку цієї «озброєності», багато людей не докладають достатньо зусиль до підвищення своєї стійкості. Більш того, неучтво та незнання принципів здорового способу життя можуть значно знижувати стійкість до хвороб. У тибетській медицині це явище трактують як неосвіченість у питаннях збереження здоров'я, а також затьмареність – зневагу до власного здоров'я, характерну для людей, які мають доступ до знань, але не застосовують їх у повсякденному житті.

Не всі труднощі, з якими стикається людина, мають негативний вплив на її психіку та не завжди викликають стрес. Багато залежить від рівня психологічної стійкості особистості. Психологічна стійкість – це здатність зберігати внутрішню гармонію та рівновагу, навіть коли виникають труднощі. Для підтримки цієї стійкості важливими є як внутрішні (особистісні), так і зовнішні (міжособистісні) ресурси.

До внутрішніх ресурсів можна віднести:

- гармонію між реальним і бажаним «Я» особистості, самоповагу, відповідність досягнень поставленим цілям, відчуття сенсу життя;
- віру в досяжність своїх цілей і впевненість у тому, що всі події в житті – результат власних зусиль;
- екстравертованість – схильність орієнтувати свої інтереси на навколишній світ;
- добре фізичне здоров'я і витривалість;
- уміння використовувати ефективні методи подолання стресу, такі як розслаблення і позитивне мислення;
- високий рівень психолого-педагогічної культури [44].

Ці внутрішні ресурси допомагають людині долати труднощі та залишатися стійкою до стресових ситуацій, підтримуючи її психічне та фізичне здоров'я.

Зовнішні ресурси, що сприяють стійкості до стресів, включають міжособистісну та соціальну підтримку. Вони складаються із допомоги та підтримки близьких, друзів, колег і співробітників, які можуть надавати

конкретну допомогу в складних ситуаціях. Це дозволяє людині відчувати емоційне полегшення, переживати почуття згуртованості та належності до соціальної групи, що є важливим аспектом психологічного благополуччя. Окрім того, важливу роль у збереженні стресостійкості відіграють бажання змінити свій соціальний статус, будь то сімейний, посадовий або інший рівень, оскільки це може надати людині додаткову мотивацію до позитивних змін у житті.

Однак існують також індивідуальні особливості, які можуть значно знижувати стійкість до стресів, а саме:

- підвищена тривожність, коли людина постійно переживає за майбутнє, часто без реальних підстав;
- гнівливість, ворожість, агресія, спрямована на себе або оточуючих, що створює напруження і конфлікти в стосунках;
- емоційна збудливість і нестабільність, коли людина не може контролювати свої емоції, що призводить до частих стресових ситуацій;
- песимістичне ставлення до життєвих обставин, відсутність віри в можливість змінити ситуацію на краще;
- тривалі негативні переживання, які затримують людину в стані стресу і заважають рухатися вперед;
- замкнутість, коли людина не здатна поділитися своїми проблемами і емоціями з іншими, що посилює її ізольованість [51].

Зниження стресостійкості також може бути пов'язано з труднощами в самореалізації, коли людина не відчуває себе успішною чи здатною досягати своїх цілей. Внутрішні особистісні конфлікти, які виникають через невизначеність у власних бажаннях і потребах, також можуть сильно вплинути на здатність справлятися зі стресами.

Знання про ці ресурси і бар'єри стійкості до стресу дає людині змогу усвідомлено працювати над своїми слабкостями, щоб покращити власну психологічну стійкість і запобігти негативним наслідкам стресових ситуацій.

1.2. Стресостійкість як об'єкт психологічного аналізу

На сучасному етапі розвитку психологічної науки концепція стресостійкості є важливим аспектом дослідження, оскільки вона тісно пов'язана з механізмами адаптації та виживання людини в умовах стресових ситуацій. Стресостійкість розглядається як здатність особистості ефективно реагувати на стресові впливи, зберігаючи психічну рівновагу та емоційну стабільність, а також підтримуючи високу працездатність і загальну життєздатність навіть в умовах екстремальних навантажень.

Це поняття тісно пов'язане з іншими термінами, такими як «резистентність», «резильєнтність», «толерантність до стресу», які описують здатність індивіда протистояти стресовим ситуаціям, адаптуватися до них і відновлювати психологічну рівновагу після пережитих травмуючих подій. В психології стресостійкість вивчається через призму внутрішніх психічних механізмів, що забезпечують нормалізацію емоційного стану людини в стресових умовах, а також через взаємозв'язок з фізіологічними та інтелектуальними процесами адаптації [39].

Проблематика стресу та стресостійкості отримала значну увагу ще на початку ХХ століття завдяки роботам Г. Сельє, який розглядав стрес як специфічний психофізіологічний стан напруження, що виникає у відповідь на вплив екстремальних подразників. Він визначав стрес як реакцію організму на зовнішні фактори, які порушують нормальний хід життєдіяльності і викликають емоційне збудження, що може призвести до негативних психічних та фізіологічних наслідків [43].

Згідно з теорією Г. Сельє, стрес має складну структуру, до якої входять як фізіологічні, так і індивідуально-психологічні компоненти. Він проходить через кілька стадій: напруження, спротиву і адаптації, і може мати різні форми прояву, зокрема фізіологічну, психологічну (емоційну та інтелектуальну), а також позитивні та негативні функціональні впливи – еустрес (корисний стрес) і дистрес (негативний стрес). Стрес може бути

джерелом фізичної та психологічної втоми, виснаження і дискомфорту, проте він також може бути стимулом до змін і розвитку, якщо індивід здатний конструктивно впоратися з ситуацією [43].

Відповідно до сучасних досліджень, в стресових умовах людина може проявляти дві основні форми поведінки: деструктивну та конструктивну. Деструктивна поведінка включає уникання проблем, імпульсивні реакції, втечу від труднощів, а також саморуйнівні тенденції. Водночас конструктивна поведінка спрямована на адаптацію до стресових ситуацій, перетворення негативних переживань на мотивацію для розвитку, зменшення психотравмуючого впливу та побудову стійкості і опору через психологічні засоби і техніки.

Отже, стресостійкість є важливим предметом психологічного аналізу, що допомагає зрозуміти не лише механізми адаптації особистості до стресу, а й способи ефективної боротьби з негативними наслідками стресових ситуацій, які можуть значно впливати на якість життя і професійну діяльність людини.

У науковому просторі категорія стійкості до стресу вперше була введена у 1939 році Г. Гартманом, який трактував її як комплекс умінь протистояти несприятливим зовнішнім факторам. Ця концепція згодом стала важливим предметом психологічних досліджень і була розглянута в рамках різних теоретичних підходів, зокрема психоаналітичного, біхевіористичного, гуманістичного та екзистенційного напрямків, де вона вивчалася відповідно до методологічних принципів кожної з цих шкіл [28].

Протягом життя людина постійно стикається з різними труднощами, загрозами, несподіваними подіями, які порушують звичний ритм її існування. Ці фактори можуть призводити до виникнення негативних емоцій, таких як тривога, страх, відчуття невизначеності та безпорадності перед зовнішніми викликами. В результаті людина може втратити інтерес до життя, стати апатичною, знижується її активність, погіршується фізичне та психологічне самопочуття. Одним із ключових механізмів, який допомагає людині долати

ці труднощі і підтримувати стабільність у складних обставинах, є стресостійкість. Вона виступає як важливий чинник збереження життєдіяльності та особистісного благополуччя.

За словами В. Крайнюк, стресостійкість є універсальною психологічною властивістю, що визначає здатність людини протистояти шкідливим впливам навколишнього середовища. Цей механізм опору зберігає прагнення до самозбереження та дозволяє особистості ефективно адаптуватися до несприятливих умов, мінімізуючи їх негативний вплив на психічне та фізіологічне здоров'я. Стресостійкість забезпечує внутрішню стабільність особистості, дозволяючи їй не тільки вижити в складних умовах, але й підтримувати активність, креативність і загальний рівень життєвого благополуччя [40].

О. Когут визначає стресостійкість як інтегративну системну властивість особистості, що включає взаємодію різних компонентів: фізіологічного, емоційного (комунікація), когнітивного (цінності, мотивація, поведінка) та інтуїтивного (здогадки, уява та концепції). Всі ці компоненти служать основою для розвитку навичок саморегуляції, які дозволяють особистості ефективно досягати своїх цілей у складних емоційних ситуаціях. Така здатність дозволяє досягати стану алоstaticної рівноваги, емоційного балансу та самоусвідомлення, що є ключовими для збереження стійкості в умовах стресу [8].

Згідно з О. Кокун і М. Корольчуком, стресостійкість є важливим засобом для оптимізації психофізіологічних станів, адаптації до соціально-психологічних вимог і змінюваних умов навколишнього середовища. Вони підкреслюють, що здатність до стійкості є важливою для успішної взаємодії з оточенням і забезпеченням рівноваги між різними аспектами існування [35].

С. Іванова трактує стресостійкість як психологічну якість, яка характеризує індивіда як суб'єкта, здатного протистояти негативним обставинам і підтримувати збалансоване співіснування між усіма параметрами психічної діяльності в напружених ситуаціях. Вона вважає, що

стресостійкість допомагає підтримувати стабільність особистості навіть в умовах значного психоемоційного навантаження [1].

Т. Дудка та В. Крайнюк розглядають стресостійкість (резистентність) як особистісне утворення, що ініціює механізми гальмування негативних чинників, які впливають на особистість, а також забезпечує протидію умовам, що перешкоджають досягненню цілей. Вони підкреслюють, що здатність зберігати оптимальне функціонування психіки залежить від типу нервової системи, життєвого досвіду, а також рівня розвитку основних пізнавальних структур і самосвідомості особистості [40].

Ці погляди відображають важливість стресостійкості як не лише психічної властивості, але й важливої адаптивної реакції, яка сприяє успішному функціонуванню особистості в умовах стресу та непередбачуваних ситуацій.

Результати експерименту, проведеного І. Мартинюком, свідчать про існування значущого кореляційного зв'язку між стресостійкістю, високою самооцінкою, рівнем домагань, позитивним ставленням до себе та аутосимпатією. Це підтверджує важливість внутрішніх психоемоційних ресурсів у здатності людини ефективно долати стресові ситуації та зберігати стабільність навіть в умовах негативного впливу [41].

Г. Лазос розглядає стресостійкість як механізм, що забезпечує швидке та оптимальне використання знань, досвіду та особистих якостей людини в ситуаціях, що потребують реагування на непередбачувані чинники. Він вважає, що стресостійкість є внутрішнім ресурсом, який активізує захисні функції і сприяє мінімізації негативних переживань у відповідь на екстремальні обставини. Як система афективно-поведінкових реакцій, стресостійкість проявляється в ситуаціях фрустрації, загрози або депривації потреб, забезпечуючи ефективний опір і перехід до стійкості [6].

О. Мазяр підкреслює, що резистентність до стресу проявляється в двох основних формах: захисту та протидії, що включають в себе важливий елемент копіngu. Копінг-процеси передбачають перетворення стресових

ситуацій із метою зменшення їх деструктивного впливу. В структурі резистентності копінг виражається через пошук рішень, вибір альтернатив, трансформацію ситуацій та переоцінку подій, що є важливими для забезпечення стійкості в складних умовах [59].

Н. Бардин, Л. Степаненко та інші дослідники розглядають феномен стресостійкості в контексті емоційної врівноваженості та саморегуляції. Вони вважають, що стресостійкість забезпечує здатність людини використовувати різноманітні психологічні інструменти для нормалізації свого психоемоційного стану. Це включає контроль над почуттями та діями, ефекти заспокоєння та відновлення, а також стимуляцію внутрішньої енергії для підвищення психологічної реактивності. Таким чином, стресостійкість виступає як універсальний механізм управління психоемоційним станом, що дозволяє людині успішно справлятися із стресом [45].

Ці різні підходи підкреслюють, що стресостійкість є складною, багатовимірною властивістю особистості, яка включає як фізіологічні, так і психологічні аспекти, забезпечуючи людині ефективну адаптацію до складних ситуацій та мінімізацію їх негативного впливу.

Стресостійкість є складним психологічним утворенням, яке включає в себе різноманітні компоненти, що взаємодіють між собою. Її структура залежить від рівня розвитку кожного з цих компонентів, що визначають здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій і підтримувати психологічну стабільність в умовах екстремальних чи непередбачуваних подій. Згідно з дослідженнями, структура стресостійкості традиційно включає такі основні компоненти:

1. Когнітивний компонент. Це система знань, умінь і навичок (ЗУН), які відображають проблемну ситуацію і допомагають оцінити рівень загроз, що виникають у стресових обставинах. Важливою частиною цього компонента є здатність орієнтуватися на пошук ефективних способів подолання стресу, рефлексія власних здібностей, а також аналіз зовнішніх умов і вимог ситуації. Когнітивний компонент також включає прогнозування

можливих змін ситуації та прийняття рішень щодо способів дій у відповідь на стресові виклики.

2. Афективний компонент. Включає емоційне реагування на загрози, яке визначається суб'єктивним ставленням особистості до стресових ситуацій. Цей компонент стресостійкості охоплює механізми саморегуляції, які допомагають контролювати емоційний стан в умовах напруги. Стенічні стани (наприклад, емоційна мобілізація) також є важливою частиною цього компонента, оскільки вони можуть допомогти людині сконцентруватися на вирішенні проблеми та зменшити її стресогенний вплив.

3. Поведінковий компонент. Це особистісна реактивність, що проявляється через конкретні дії в стресових ситуаціях. Механізми поведінки включають як захисні реакції, так і активний спротив стресогенним чинникам. Одним із основних аспектів поведінкової реакції є копінг-поведінка – стратегії, спрямовані на зниження або редукцію стресових факторів. Це може включати адаптивні стратегії, такі як пошук підтримки, активне вирішення проблем або зміна перспективи, а також деякі деструктивні механізми, які можуть посилювати стрес [62].

Ці три компоненти стресостійкості тісно взаємопов'язані і впливають один на одного, сприяючи загальній здатності людини підтримувати психологічну рівновагу навіть у складних або кризових ситуаціях.

Модель стресостійкості, розглянута Г. Лазосом та М. Шпаком, підкреслює важливість інтеграції різних компонентів у її розвитку та функціонуванні, зокрема психофізіологічного, соціально-середовищного та індивідуально-особистісного аспектів. Така комплексна модель дає змогу краще зрозуміти, як ці складові взаємодіють і як кожен із них впливає на стресостійкість [58].

Окрім того, узагальнення теоретичних підходів до стресостійкості дозволяє виділити основні функції стресостійкості в системі психологічної організації та адаптації індивіда:

- врівноваження індивіда із зовнішнім середовищем: здатність

зберігати баланс і адекватно реагувати на зміни в навколишньому середовищі;

- збереження внутрішньої рівноваги організму та психіки: підтримка психологічної та фізіологічної стабільності в стресових ситуаціях;

- інтегрування та регулювання психічних процесів та станів: здатність до самоконтролю та адаптації своїх емоційних і когнітивних реакцій;

- організація діяльності та поведінки індивіда: здатність ефективно діяти і приймати рішення в умовах стресу;

- орієнтація особистості у соціальному середовищі та життєвих обставинах: здатність розуміти та адаптуватися до соціальних умов і змін [46].

Ці функції відображають важливість стресостійкості як універсальної якості, що дозволяє людині успішно адаптуватися до змін і справлятися з викликами зовнішнього середовища.

Стресостійкість дійсно є інтегративною властивістю особистості, яка залежить від взаємодії фізіологічних і індивідуально-особистісних компонентів психічної діяльності. Вона формує здатність людини зберігати стабільність і баланс під час емоційного напруження та адаптуватися до складних ситуацій. Це якість, яка розвивається протягом життя і з часом стає стійким особистісним утворенням.

Розглянемо детальніше складові стресостійкості:

1. Фізіологічні детермінанти – здатність організму витримувати стресові навантаження залежить від функціональних особливостей, таких як витривалість, рівновага між процесами збудження і гальмування в нервовій системі, а також темперамент. Сангвініки та флегматики зазвичай виявляються більш стійкими до стресу завдяки своїй природній здатності підтримувати емоційну рівновагу.

2. Психологічні чинники включають установки особистості, її характер, здібності та навички щодо протидії стресу. Особистість, яка має

розвинену здатність до самоаналізу та рефлексії, легше справляється з емоційними навантаженнями та знаходить способи адаптуватися до складних ситуацій.

3. Соціальні фактори. Соціальне оточення має суттєвий вплив на розвиток стресостійкості. Якщо дитина зростає в атмосфері підтримки, де батьки демонструють ефективні стратегії подолання стресу (копінг), вона має більше шансів розвинути стійкість до стресових ситуацій. Це підкреслює важливість соціальних зв'язків і середовища для формування здатності до адаптації [26].

Таким чином, стресостійкість є результатом взаємодії фізіологічних, психологічних і соціальних чинників, що формують здатність людини зберігати свою психологічну рівновагу та діяти ефективно навіть в умовах стресу. Вона визначає, як людина справляється з труднощами, зберігаючи внутрішній баланс і здатність до досягнення цілей, не втративши при цьому своєї особистісної цілісності.

1.3. Роль стресостійкості у діяльності працівників реабілітаційного центру

У сучасних соціокультурних та економічних умовах питання професійного здоров'я і психологічної витривалості працівників соціальної сфери, зокрема фахівців реабілітаційних центрів, набуває особливої значущості. Робота з людьми, які опинилися у складних життєвих обставинах (з інвалідністю, психічними та поведінковими розладами, залежностями, посттравматичним синдромом, дітьми-сиротами та ін.), вимагає від працівників постійної емпатійної залученості, високого рівня професійної відповідальності та готовності до емоційних і моральних викликів.

Фахівці реабілітаційних центрів працюють у середовищі, де нерідко мають справу з гострими кризовими станами, травматичними переживаннями клієнтів, непередбачуваними ситуаціями. Все це

супроводжується значним нервово-психічним напруженням, що, за відсутності належного рівня стресостійкості, може призвести до емоційного вигорання, професійної деформації, зниження ефективності роботи, а в окремих випадках – до психосоматичних захворювань [40].

З огляду на це, розбудова індивідуальної стресостійкості працівників реабілітаційних установ стає не лише особистим ресурсом фахівця, а й чинником, що безпосередньо впливає на якість надання соціальних і реабілітаційних послуг. Саме тому ця тема є надзвичайно актуальною як для практиків, так і для науковців у сфері психології, соціальної роботи та менеджменту.

Стресостійкість – це здатність людини ефективно функціонувати в умовах стресу, зберігати внутрішню рівновагу, адекватність рішень та емоційну стабільність у складних і критичних ситуаціях. У контексті професійної діяльності працівників реабілітаційного центру стресостійкість відіграє кілька ключових ролей:

1. Підтримання професійної ефективності. Високий рівень стресостійкості дозволяє працівникам швидко адаптуватися до змін, приймати виважені рішення в умовах невизначеності, зберігати концентрацію та результативність навіть у кризових ситуаціях.

2. Захист від емоційного вигорання. Постійна взаємодія з клієнтами, які мають важкі життєві історії та психологічні травми, може емоційно виснажувати. Стресостійка особистість здатна ефективно відновлюватися, розмежовувати особисте та професійне, зберігати внутрішній ресурс.

3. Формування безпечного психологічного клімату. Працівники з високою стресостійкістю менше схильні до конфліктів, мають кращі навички саморегуляції, що позитивно впливає на взаємодію з колегами та клієнтами, сприяє формуванню довірливої атмосфери.

4. Здатність до емпатії без втрати меж. Стресостійкість дає змогу проявляти щиру підтримку та співчуття, не «зливаючись» з емоційними станами клієнтів і не беручи на себе їхній біль як власний. Це особливо

важливо для збереження професійної ідентичності.

5. Підвищення якості допомоги. Працівник, який відчувається психологічно стабільно, здатен краще відчувати потреби клієнта, будувати ефективні інтервенції та діяти з більшою гнучкістю і людяністю.

6. Роль моделі для клієнтів. Поведінка працівника, його здатність залишатися врівноваженим і впевненим навіть у складних ситуаціях, може слугувати прикладом для клієнтів, які лише вчаться адаптивно реагувати на життєві труднощі [19].

Таким чином, стресостійкість – це не просто риса особистості чи характеристика нервової системи, а комплексний психічний ресурс, який є критично важливим для фахової діяльності в умовах психологічного навантаження. Формування та підтримка стресостійкості має бути невід'ємною частиною професійного розвитку працівників реабілітаційних центрів, включаючи навчання навичкам саморегуляції, емоційного менеджменту, профілактики вигорання та розвитку позитивного мислення.

Професійна діяльність працівників реабілітаційних центрів є однією з найемоційно насиченіших і напружених серед усіх соціально орієнтованих професій. Ці фахівці щоденно взаємодіють із людьми, які перебувають у складних життєвих обставинах: це можуть бути особи з інвалідністю, жертви насильства, люди з психосоціальними чи залежними розладами. Постійна робота в умовах високої відповідальності, емоційної нестабільності клієнтів, необхідність швидко ухвалювати рішення в ситуаціях невизначеності створюють передумови для хронічного стресу та професійного вигорання.

У цьому контексті стресостійкість виступає ключовим особистісним ресурсом, який забезпечує психологічну стабільність працівника, його здатність підтримувати оптимальний рівень професійної ефективності та зберігати внутрішню цілісність у складних умовах.

Теоретична модель ролі стресостійкості в діяльності працівника реабілітаційного центру ґрунтується на розумінні цього феномену як інтегрованої системи когнітивних, емоційно-вольових і поведінкових

характеристик, що дозволяють особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій. До складу цієї системи входять:

- когнітивні механізми саморегуляції (усвідомлення і трансформація неадаптивних установок, позитивне мислення, саногенне переосмислення подій);
- емоційна витримка (здатність до самозаспокоєння, емоційна гнучкість, вміння зберігати рівновагу в ситуаціях емоційного напруження);
- особистісні якості (відповідальність, рефлексивність, автономність, глибока мотивація допомагати);
- поведінкові навички подолання стресу (вміння регулювати режим праці й відпочинку, застосовувати техніки релаксації, залучати підтримку, організовувати особистий простір) [13].

Згідно з запропонованою моделлю, високий рівень стресостійкості забезпечує стабільне функціонування спеціаліста, сприяє формуванню професійного благополуччя, запобігає емоційному виснаженню та підтримує високу якість реабілітаційної допомоги. Такий працівник здатен швидко відновлюватися після напружених ситуацій, зберігати професійну емпатію без втрати особистісних меж, ефективно працювати в команді та приймати зважені рішення у критичних обставинах.

Навпаки, низький рівень стресостійкості проявляється у вигляді підвищеної емоційної збудливості, схильності до тривоги, виснаження, професійної деформації, що негативно позначається на якості виконання професійних обов'язків і загальному кліматі в колективі.

Таким чином, стресостійкість виконує в діяльності працівника реабілітаційного центру адаптивну, захисну, регулятивну і мотиваційну функції. Вона є не лише запобіжником від професійного вигорання, а й умовою успішної і стабільної роботи в одній із найбільш чутливих сфер допомоги людині.

Завдяки наявності розвинених механізмів стресостійкості, працівник реабілітаційного центру зберігає здатність до професійного самовизначення,

відновлює ресурси, підтримує якість життя і психологічну стійкість навіть у кризових умовах, а отже – виконує свої функції більш ефективно і гуманно.

Оскільки стресостійкість є динамічною властивістю особистості, її рівень може змінюватися залежно від низки чинників. Формування та розвиток стресостійкості у працівників реабілітаційного центру можливе за умов цілеспрямованої психопрофілактичної роботи, професійного навчання та підтримки з боку організації.

Освітні програми для фахівців, які працюють у сфері реабілітації, мають включати навчальні модулі з основ психогігієни, емоційного самоменеджменту, методів подолання професійного стресу, розвитку емоційного інтелекту та рефлексії. Це дозволяє майбутнім спеціалістам краще усвідомити власні ресурси та межі, навчитися управляти внутрішніми станами та зовнішніми факторами стресу [22].

Наявність регулярної супервізійної практики, командних обговорень складних випадків, психоемоційної підтримки з боку колег і керівництва сприяє створенню безпечного середовища для професійного розвитку. Такі формати дають змогу опрацювати негативні емоції, знизити відчуття ізольованості, попередити вигорання.

Доступ до психологічного консультування, індивідуальні або групові тренінги зі стрес-менеджменту, заняття з тілесно-орієнтованої терапії, майндфулнес-практики можуть значно покращити здатність до емоційного відновлення, зміцнити внутрішні ресурси.

Гнучкий робочий графік, чіткий розподіл ролей і обов'язків, запобігання перевантаженню, можливість відновлення після інтенсивних робочих періодів – усе це створює передумови для збереження балансу між професійним навантаженням і особистим ресурсом працівника.

Успішна адаптація до професійних викликів передбачає також роботу над внутрішніми установками, розвиток смисложиттєвих орієнтацій, підвищення толерантності до невизначеності, формування навичок самоспостереження і самопідтримки

Запропонована теоретична модель ролі стресостійкості дозволяє не лише глибше осмислити механізми ефективної професійної діяльності у сфері реабілітації, а й створити основу для:

- діагностики рівня стресостійкості працівників;
- розробки індивідуальних планів підвищення психологічної стійкості;
- впровадження системи психопрофілактики та організаційної підтримки;
- вдосконалення професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери [16].

Таким чином, формування і підтримка стресостійкості працівників реабілітаційного центру має розглядатися як стратегічне завдання не тільки для самих працівників, а й для адміністрації установ, розробників навчальних програм, керівних органів у сфері охорони здоров'я, соціального захисту й освіти.

Висновки до першого розділу

У результаті аналізу теоретичних основ феномена стресу з'ясовано, що стрес є комплексною реакцією організму на зовнішні або внутрішні подразники, яка відображає не лише фізіологічні, а й глибокі психологічні механізми адаптації. Історичний розвиток людства, прогресивне віддалення від природного способу життя та зростання соціального, інформаційного і професійного навантаження спричинили суттєве посилення стресових впливів у сучасному середовищі.

Наукові концепції, зокрема теорія стресу Г. Сельє, показали, що незалежно від характеру стресора, організм реагує за подібним адаптаційним механізмом, спрямованим на збереження внутрішньої рівноваги. Водночас реакція на стрес є індивідуальною і значною мірою зумовлюється особистісним сприйняттям, переконаннями, емоційним станом і настановами

людини.

Підкреслено, що не стільки самі обставини, скільки ставлення до них визначає силу та наслідки стресу. Хоча помірний стрес може мати стимулювальний ефект, його хронічні або інтенсивні форми призводять до психоемоційного та фізіологічного виснаження, значно знижуючи якість життя та працездатність.

Таким чином, розуміння природи стресу, механізмів його впливу та ролі індивідуального сприйняття є необхідною умовою для розробки ефективних стратегій подолання та профілактики стресових станів. Особливе значення набуває розвиток особистісної стресостійкості як ключового чинника ментального здоров'я і професійної ефективності.

Узагальнення наукових підходів до розуміння феномену стресостійкості дозволяє визначити її як багатовимірне, інтегративне утворення, що включає фізіологічні, емоційні, когнітивні, поведінкові та інтуїтивні компоненти. Стресостійкість виступає як ключова здатність особистості до ефективної адаптації в умовах стресу, збереження психоемоційної рівноваги та функціональної активності попри несприятливі зовнішні обставини.

Історичний аналіз концепції стресу, започаткованої працями Г. Сельє, а також подальші теоретичні розробки сучасних вітчизняних і зарубіжних учених засвідчують, що стресостійкість є центральною ланкою в системі психологічного реагування на виклики середовища. Вона проявляється у здатності особистості долати травмуючі ситуації без втрати внутрішньої цілісності, а іноді – навіть із набуттям нового досвіду, ресурсів і мотивації до розвитку.

Модель стресостійкості передбачає взаємодію трьох основних компонентів: когнітивного (усвідомлення, оцінка, прийняття рішень), афективного (емоційне реагування та саморегуляція) і поведінкового (копінг-стратегії, активні дії). Ця трикомпонентна структура дозволяє пояснити індивідуальні відмінності у подоланні стресу та вибудовувати ефективні

підходи до розвитку стресостійкості у різних категорій населення, зокрема у професіоналів ризикованих і виснажливих сфер, таких як соціальна, медична чи реабілітаційна допомога.

Стресостійкість виконує низку важливих функцій у психічній організації людини: збереження внутрішньої стабільності, адаптація до змін, підтримка соціального функціонування, активізація внутрішніх ресурсів і прийняття ефективних рішень у складних ситуаціях. Таким чином, вона виступає не лише як психічна властивість, а як цілісна система психофізіологічного захисту й адаптації.

Розвиток стресостійкості є динамічним процесом, що залежить від біо-психо-соціальних чинників, типу нервової системи, особистісних характеристик, досвіду подолання труднощів та сформованих навичок саморегуляції. Відповідно, стресостійкість може і повинна бути предметом цілеспрямованого психологічного впливу, тренінгових програм і освітньо-консультативної підтримки для забезпечення професійного та особистісного благополуччя.

У професійній діяльності працівників реабілітаційних центрів стресостійкість виступає ключовим психологічним ресурсом, який забезпечує адаптацію до складних робочих умов, збереження професійної ефективності та психоемоційного здоров'я. Високий рівень стресостійкості дозволяє фахівцям витримувати постійне емоційне навантаження, ефективно взаємодіяти з клієнтами у кризових станах, приймати відповідальні рішення та зберігати внутрішню рівновагу. Водночас недостатній розвиток цього ресурсу може призводити до емоційного вигорання, професійної деформації та зниження якості допомоги.

Теоретична модель стресостійкості у цьому контексті охоплює когнітивні, емоційно-вольові, особистісні та поведінкові компоненти, які у сукупності сприяють стійкості до стресу, розвитку професійного благополуччя та підтримці гуманного ставлення до клієнтів. Стресостійкий працівник не лише краще справляється з труднощами, а й виступає моделлю

адаптивної поведінки для клієнтів, що є додатковим позитивним чинником у реабілітаційному процесі.

Формування і підтримка стресостійкості має розглядатися як багатоаспектний процес, що включає освітню, організаційну та психопрофілактичну складові. Це завдання не лише окремого спеціаліста, а й відповідальність адміністрації реабілітаційного закладу, розробників навчальних програм та системи підтримки працівників соціальної сфери загалом.

Таким чином, стресостійкість є не лише особистісною перевагою, а й умовою якісного виконання професійних функцій, стабільного функціонування реабілітаційної установи та забезпечення сталого розвитку системи соціальної допомоги.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПРАЦІВНИКІВ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ

2.1. Організація та методи дослідження психологічних особливостей розвитку стресостійкості у працівників реабілітаційного центру

У сучасних умовах соціально-економічної нестабільності, високої динаміки змін у сфері охорони здоров'я та зростання рівня професійного вигорання, проблема збереження психічного здоров'я працівників реабілітаційних центрів набуває особливої актуальності. Працівники цієї сфери щодня стикаються з емоційно насиченими ситуаціями, що вимагають високого рівня емоційної саморегуляції, емпатії, здатності до швидкого

прийняття рішень та взаємодії з різними категоріями пацієнтів.

Розвиток стресостійкості є ключовим чинником збереження професійного здоров'я, підвищення ефективності праці та профілактики професійного вигорання. Вивчення психологічних особливостей, що впливають на формування стресостійкості, дозволяє розробити ефективні психокорекційні та тренінгові програми, спрямовані на підвищення адаптаційного потенціалу працівників, покращення їх загального психологічного стану та якості професійної діяльності. [24]

Таким чином, дослідження психологічних аспектів стресостійкості у фахівців реабілітаційних центрів є не лише науково обґрунтованим, а й соціально значущим, оскільки воно сприяє підтримці ментального здоров'я працівників і, як наслідок, підвищенню ефективності допомоги, яку вони надають пацієнтам.

Мета емпіричного дослідження: вивчити психологічні особливості розвитку стресостійкості у працівників реабілітаційного центру, визначити фактори, що її зумовлюють, та обґрунтувати шляхи її оптимізації.

Психодіагностичні методики, які були відібрані для проведення емпіричного дослідження, наведено в таблиці 2.1. Застосовані інструменти дозволяють комплексно дослідити різноманітні показники психологічних чинників особистості, що мають вплив на рівень стресостійкості.

Завдяки поєднанню кількісного та якісного аналізу результатів, можна отримати повну картину психологічного профілю працівника реабілітаційного центру, що, у свою чергу, створює передумови для розробки цілеспрямованих програм психологічної підтримки та розвитку стресостійкості.

Таблиця 2.1

Психодіагностичні методики для дослідження психологічних особливостей розвитку стресостійкості у працівників реабілітаційного центру

Методика (автор)	Шкали	Що досліджує
«Стратегії»	1. Конфронтація	Копінг-стратегії

подолання стресових ситуацій» (Р. Лазарус, С. Фолкман) [49]	2. Планування розв'язання проблеми 3. Самоконтроль 4. Пошук соціальної підтримки 5. Позитивна переоцінка 6. Прийняття відповідальності 7. Дистанціювання 8. Втеча-уникнення	подолання стресових ситуацій
«Тест життєстійкості» (С. Мадді) [38]	1. Залучення 2. Контроль 3. Прийняття ризику	Рівень життєстійкості
Шкала стресостійкості CD-RISC 10 (К. Коннор, Дж. Девідсон) [55]	Рівень стресостійкості: високий, достатній, середній, низький	Психологічна стійкість
Шкала інтолерантності до невизначеності, коротка версія IUS-12 (Н. Карлетон) [38]	1. Прогностична тривога 2. Гнітюча тривога	Інтолерантність до невизначеності

Проаналізуємо методики дослідження.

Опитувальник визначення копінг-стратегій (WCQ) С. Фолкмана і Р. Лазаруса (додаток А) складається з 50 тверджень, кожне з яких описує характерну поведінкову реакцію на стресову ситуацію. Методика дозволяє визначити, які саме копінг-стратегії переважають у респондента, та оцінити частоту та ефективність їхнього застосування.

Методика охоплює вісім субшкал, що відображають різні стратегії подолання стресу: конфронтація, планування розв'язання проблеми, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, дистанціювання, втеча-уникання.

До тесту додаються середні й стандартні відхилення загального показника і субшкал. Загальний показник 0-61 балів свідчить про низький рівень життєстійкості, 62-99 балів – про середній, а 100-135 балів – про високий загальний рівень життєстійкості.

Показники субшкали «залученості»: 0-29 балів свідчить про низький

рівень вираженості компоненту, 30-46 балів – про середній, а 47-54 бали – про високий рівень.

Показник «контролю»: 0-20 балів – низький рівень вираженості компоненту, 21-38 балів – середній, 39-51 бал – високий.

Показник «прийняття ризику»: 0-8 балів – низький рівень вираженості компоненту, 9-18 балів – середній, 19-30 балів – високий.

Наступною психодіагностичною методикою, використаною у дослідженні, став тест життестійкості, розроблений С. Мадді (додаток Б). Методика спрямована на вивчення загального рівня життестійкості, а також її структурних компонентів: залученості, контролю та прийняття ризику. Усього до опитувальника входить 45 тверджень, які оцінюються за шкалою відповідно до суб'єктивного сприйняття ситуацій респондентом.

Результати інтерпретуються як за загальним рівнем життестійкості, так і окремо за кожною з трьох субшкал. Встановлено наступні діапазони інтерпретації:

Загальний рівень життестійкості: 0–61 бал – низький рівень; 62–99 балів – середній рівень; 100–135 балів – високий рівень.

Субшкала «Залученість»: 0–29 балів – низький рівень; 30–46 балів – середній рівень; 47–54 бали – високий рівень.

Субшкала «Контроль»: 0–20 балів – низький рівень; 21–38 балів – середній рівень; 39–51 бал – високий рівень.

Субшкала «Прийняття ризику»: 0–8 балів – низький рівень; 9–18 балів – середній рівень; 19–30 балів – високий рівень.

Високі показники внутрішньої узгодженості шкал свідчать про високу надійність методики у контексті цього дослідження. Це підтверджує валідність та доцільність використання тесту життестійкості С. Мадді для вивчення психологічного ресурсу працівників реабілітаційного центру, зокрема їх здатності до ефективного функціонування в умовах професійного стресу.

Однією з важливих методик, які використовуються для оцінки рівня психологічної стійкості особистості, є шкала CD-RISC 10 (Connor-Davidson

Resilience Scale, коротка версія), запропонована К. Коннором і Дж. Девідсоном (додаток В). У даному дослідженні було застосовано адаптовану версію шкали, розроблену Н. Школіною, І. Шаповал, І. Орловою, І. Кедик і М. Станіс-лавчук, що забезпечує її актуальність для вітчизняного культурного контексту.

CD-RISC 10 – це лаконічний психодіагностичний інструмент, що містить 10 тверджень, спрямованих на вивчення загального рівня стресостійкості особистості. Респонденти оцінюють свою поведінку в стресових або кризових ситуаціях за шкалою Лайкерта (від 0 до 4 балів), де вищі значення свідчать про більш виражений рівень психологічної стійкості.

Методика дозволяє:

- кількісно оцінити стресостійкість, як загальну здатність до адаптації у складних життєвих обставинах;
- застосовувати її як для наукових досліджень, так і в практиці психологічного консультування;
- порівнювати результати між різними групами респондентів, зокрема в умовах професійного навантаження.

Незважаючи на відсутність окремих субшкал у короткій версії, CD-RISC 10 показує високу надійність і валідність, підтверджену багатьма емпіричними дослідженнями. Шкала демонструє відмінні психометричні характеристики, включаючи внутрішню узгодженість, стабільність у часі та чутливість до змін після психокорекційних впливів.

Використання CD-RISC 10 у цьому дослідженні дає змогу оперативно й ефективно виміряти рівень психологічної стійкості працівників реабілітаційного центру, що є надзвичайно важливим у контексті їх щоденного функціонування в умовах високої емоційної напруги та професійного стресу.

У дослідженні було використано коротку версію шкали інтолерантності до невизначеності IUS-12, розроблену Н. Карлетоном і адаптовану Г.М. Громовою (додаток Г). Цей психодіагностичний інструмент

дозволяє виміряти схильність особистості до тривожних реакцій у ситуаціях невизначеності — тобто коли результат подій є непередбачуваним або недостатньо відомим.

Шкала складається з 12 тверджень, які оцінюються респондентом за 5-бальною шкалою Лайкерта (від «повністю не згоден» до «повністю згоден»). Вона має дві субшкали:

1. Прогностична тривога – включає ставлення до невизначеності як до загрози, бажання уникати таких ситуацій.

2. Гнітюча тривога – відображає емоційне перенавантаження, викликане невизначеністю, втратою контролю та почуттям дезорієнтації.

Методика IUS-12 є високонадійним інструментом для:

- діагностики індивідуального рівня толерантності до невизначених ситуацій;
- виявлення ризиків розвитку тривожних та дезадаптивних станів, особливо у фахівців, які працюють в умовах змінності, непередбачуваності або хронічного стресу;
- психопрофілактики та психокорекції в рамках особистісного або групового супроводу.

Актуальність застосування даної методики у дослідженні працівників реабілітаційного центру зумовлена тим, що невизначеність є типовою складовою їхньої професійної діяльності, особливо в роботі з нестабільними пацієнтами та у ситуаціях, які не мають чітко прогнозованого результату.

Шкала IUS-12 має добротні психометричні характеристики, підтверджені в багатьох емпіричних дослідженнях, і забезпечує швидку, але інформативну оцінку індивідуального ставлення до невизначеності.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей розвитку стресостійкості у працівників реабілітаційного центру

На основі використання методики «Стратегії подолання стресових

ситуацій» (Р. Лазарус, С. Фолкман) було визначено, які стратегії подолання стресових ситуацій використовують працівники реабілітаційного центру (рис. 2.1).

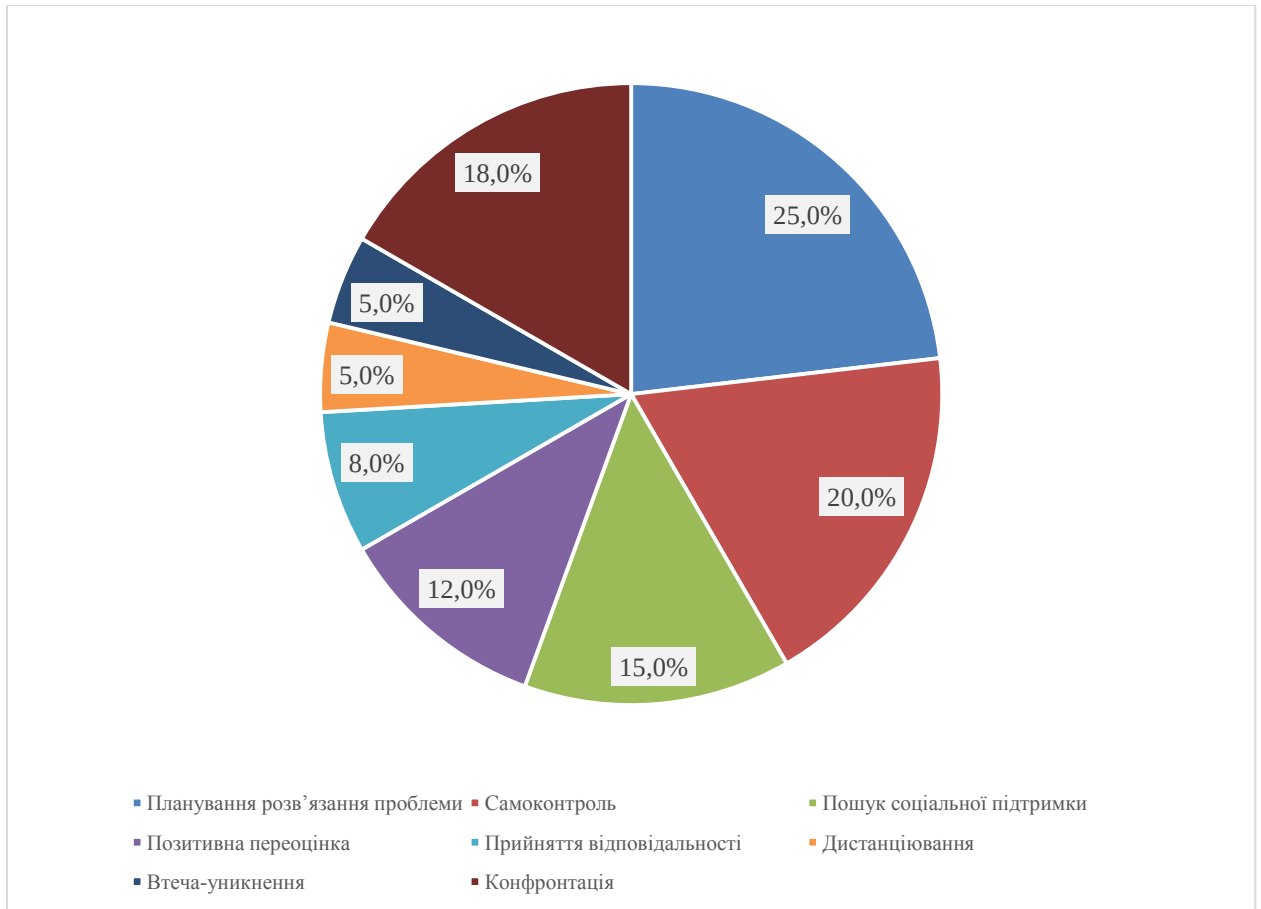


Рис. 2.1. Стратегії подолання стресових ситуацій серед працівників реабілітаційного центру (за результатами методики Р. Лазаруса і С. Фолкмана) (у % від загальної кількості опитуваних)

Як свідчать отримані дані, представлені на рис. 2.1, то 18,0% респондентів вказали, що вони активно використовують стратегію конфронтації, коли стикаються з професійним стресом. Це означає, що в разі труднощів або непорозумінь з пацієнтами чи колегами, вони намагаються вирішувати ситуацію через відкриту дискусію або висловлення своїх точок зору. Такий підхід допомагає знизити конфлікти і відчуття безвиході. Однак деякі респонденти зазначили, що цей метод може бути менш ефективним у високостресових ситуаціях, коли емоції беруть верх.

Найбільше застосовуваною стратегією серед працівників реабілітаційного центру є планування розв'язання проблеми (25,0%). Більшість респондентів зазначили, що при виникненні стресових ситуацій на роботі вони

намагаються скласти чіткий план дій, визначити пріоритети та обговорити можливі варіанти рішень з колегами. Такий підхід дає їм можливість зберігати контроль над ситуацією та вирішувати проблеми систематично.

20,0% працівників вказали, що для подолання стресових ситуацій вони активно використовують самоконтроль. Вони намагаються зберігати спокій, контролюючи свої емоції та реакції в складних ситуаціях. Це включає в себе практики глибокого дихання, медитації або коротких перерв для відновлення внутрішнього балансу. Самоконтроль допомагає підтримувати професіоналізм та уникати емоційного вигорання.

15,0% респондентів зазначили, що для подолання стресу в роботі вони звертаються за підтримкою до колег або керівництва. Це може бути як простий обмін думками з колегами, так і більш глибоке обговорення емоційних аспектів ситуації. Соціальна підтримка допомагає зняти напругу та створює відчуття, що стресова ситуація не є індивідуальною проблемою, а спільним викликом для всього колективу.

12,0% респондентів використовують стратегію позитивної переоцінки, намагаючись переглянути стресову ситуацію з іншого ракурсу. Вони шукають позитивні аспекти навіть у складних і виснажливих ситуаціях, таких як досягнення прогресу в реабілітації пацієнтів чи отримання важливих уроків з особистого досвіду. Така стратегія дозволяє знижувати рівень стресу, перетворюючи складнощі на можливості для особистого та професійного розвитку.

Лише 8,0% респондентів вказали, що вони схильні до прийняття відповідальності за стресові ситуації, що виникають на роботі. Це означає, що вони не перекладають провину на обставини чи інших людей, а активно шукають способи покращення ситуації через власні зусилля. Такий підхід може бути ефективним для особистого розвитку, але інколи призводить до надмірного навантаження, якщо респонденти не можуть ефективно поділити обов'язки.

5,0% респондентів вказали, що під час стресових ситуацій

намагаються дистанціюватися від емоційного впливу ситуації. Це може бути або через короткотривале фізичне віддалення від ситуації (наприклад, коротка перерва), або через психологічне відсторонення, аби не заглиблюватися в негативні емоції. Ця стратегія дозволяє зберігати об'єктивність, хоча іноді може призводити до почуття відчуження.

5,0% респондентів зазначили, що інколи застосовують стратегію уникнення стресових ситуацій, намагаючись не брати участь у конфліктах або відкладати рішення складних питань. Це може бути тимчасовим засобом для зниження рівня стресу, але в довгостроковій перспективі така стратегія може призвести до накопичення невирішених проблем.

Таким чином, планування розв'язання проблеми є найбільш поширеною стратегією серед працівників реабілітаційного центру (25,0%), що вказує на високу здатність співробітників планувати та організовувати свою діяльність у стресових ситуаціях. Самоконтроль (20,0%) і пошук соціальної підтримки (15,0%) також є важливими стратегіями, які допомагають зберігати емоційний баланс та знижувати рівень стресу. Стратегії, пов'язані з позитивною переоцінкою (12,0%) і прийняттям відповідальності (8,0%), використовуються менше, але можуть бути ефективними в довгостроковій перспективі для збереження психологічного здоров'я. Дистанціювання (5,0%) і втеча-уникнення (5,0%) є менш ефективними стратегіями і застосовуються лише в екстремальних випадках.

Дослідження показало, що працівники реабілітаційного центру переважно обирають стратегії, які дозволяють активно справлятися з проблемами, підтримувати професіоналізм і зберігати емоційну стабільність у складних ситуаціях.

На наступному етапі дослідження використовувався «Тест життестійкості» (С. Мадди), який оцінює три основні компоненти життестійкості: залучення, контроль та прийняття ризику. Респонденти повинні були оцінити свої відповіді за шкалою Лікерта від 1 до 5 (1 – зовсім не погоджуюсь, 5 – повністю погоджуюсь), що дозволяло визначити їх

індивідуальні характеристики життєстійкості (рис. 2.2).



Рис. 2.2. Розподіл компонентів життєстійкості серед працівників реабілітаційного центру (за методикою С. Мадді) (у % від загальної кількості опитуваних)

Отже, 33,0% респондентів продемонстрували високий рівень залучення, що означає, що вони активно залучені до своєї роботи, відчують себе частиною своєї професійної спільноти і мають внутрішню мотивацію долати труднощі. Вони з великим ентузіазмом підходять до вирішення складних завдань і готові інвестувати свої емоційні та інтелектуальні ресурси в досягнення професійних цілей. Більшість респондентів вказали, що за умов високого стресу вони не відступають від своїх обов'язків і прагнуть подолати труднощі, використовуючи всі свої сили і можливості.

42,0% працівників реабілітаційного центру вказали на високий рівень контролю над стресовими ситуаціями. Це означає, що більшість респондентів вірять у свої здібності впливати на результат подій і здатні зберігати спокій

навіть у кризових ситуаціях. Вони мають тенденцію до самоконтролю і управління емоціями, що допомагає їм залишатися ефективними в роботі з пацієнтами, навіть коли стресові фактори перебільшують звичайні умови праці. Ці працівники розглядають стрес як можливість для розвитку, а не як фактор, який може призвести до занепаду.

25,0% респондентів мають високий рівень готовності до прийняття ризику, що означає, що вони готові приймати виклики, долати невизначеність і не бояться брати на себе відповідальність за нестандартні ситуації. У роботі з пацієнтами в реабілітаційних умовах вони готові до експериментів з новими методами лікування, шукаючи найефективніші способи вирішення проблем. Ці працівники схильні до творчого підходу в роботі, що іноді включає ризик, але при цьому дозволяє отримувати нові результати. Вони не бояться невдач і вважають, що навіть помилки можна використовувати як досвід для подальшого розвитку.

Таким чином контроль (42,0%) є найпоширенішим компонентом життєстійкості серед працівників реабілітаційного центру. Це свідчить про високий рівень самоконтролю та впевненості в собі, що є важливим для ефективного виконання обов'язків у стресових ситуаціях. Залучення (33,0%) також є важливим компонентом життєстійкості для більшості респондентів, що вказує на їхню активну участь у професійній діяльності і готовність долати труднощі в роботі. Прийняття ризику (25,0%) має менше поширення серед респондентів, що може вказувати на обережність і прагнення до мінімізації потенційних загроз у професійній діяльності. Однак, це не виключає готовності до інновацій і експериментів у роботі, особливо в складних реабілітаційних умовах.

Отже, працівники реабілітаційного центру в основному володіють високим рівнем життєстійкості, що допомагає їм ефективно справлятися з професійними труднощами, зберігаючи контроль над ситуацією та активно долаючи стрес.

Дослідження рівня стресостійкості працівників реабілітаційного

центру за шкалою CD-RISC 10 показало різноманітний розподіл показників серед респондентів. Рівень стресостійкості оцінювався за чотирма рівнями: високий, достатній, середній та низький:

– 27,0% працівників продемонстрували високий рівень стресостійкості. Ці респонденти здатні зберігати психологічну стабільність навіть у надзвичайно напружених умовах. Вони швидко адаптуються до змін, ефективно справляються зі стресом і демонструють впевненість у власних силах. Такі працівники здатні підтримувати високий рівень професійної діяльності навіть в умовах невизначеності;

– 38,0% респондентів мали достатній рівень стресостійкості. Вони загалом добре справляються зі стресовими ситуаціями, хоча іноді можуть відчувати внутрішню напругу або тимчасову втрату мотивації. Такі працівники здатні швидко відновлювати психологічний баланс після навантажень, проте потребують підтримки або відпочинку в умовах тривалого стресу;

– 25,0% працівників виявили середній рівень стресостійкості, що свідчить про наявність певних труднощів у подоланні напружених ситуацій. Вони схильні до внутрішнього переживання проблем, можуть втрачати впевненість у собі під тиском, і їм важко швидко адаптуватися до змін. Часто такі працівники потребують зовнішньої підтримки або додаткових ресурсів для збереження ефективності;

– 10,0% респондентів мали низький рівень стресостійкості. Це свідчить про підвищену чутливість до стресових факторів, емоційну вразливість та труднощі в адаптації. Такі працівники можуть бути схильні до емоційного виснаження або тривалого психоемоційного перенапруження, що вимагає уваги з боку адміністрації та психологічної підтримки (рис. 2.3).

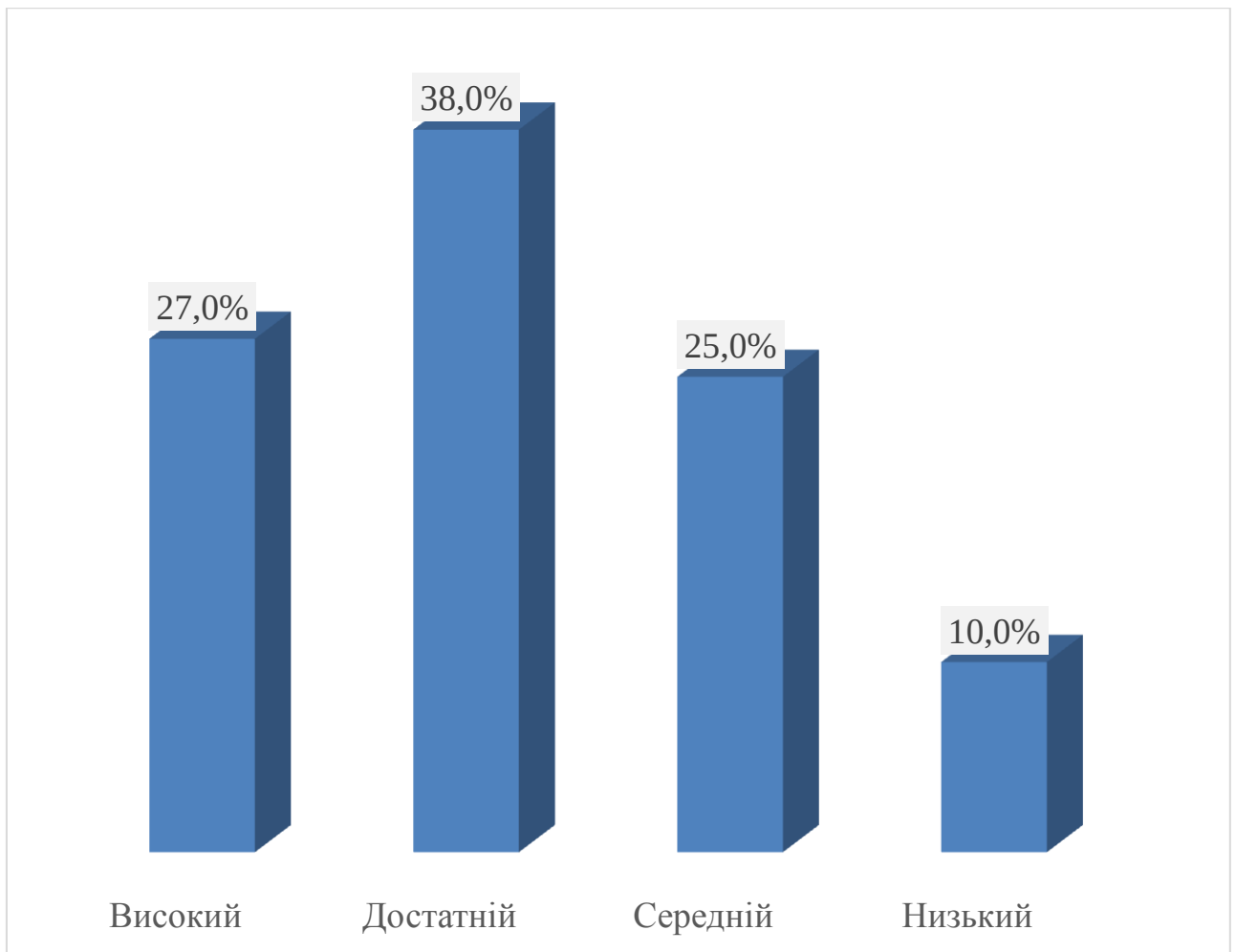


Рис. 2.3. Рівні стресостійкості працівників реабілітаційного центру за шкалою CD-RISC 10 (у % від загальної кількості опитуваних)

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що 65,0% працівників мають високий або достатній рівень стресостійкості, що є позитивним показником адаптивності персоналу реабілітаційного центру до професійних викликів. Водночас 35,0% респондентів потребують додаткової уваги щодо розвитку особистісних ресурсів, психологічної підтримки або участі в програмах з підвищення стресостійкості.

У дослідженні, проведеному серед працівників реабілітаційного центру, було використано коротку версію шкали інтолерантності до невизначеності (IUS-12), яка дозволяє оцінити рівень тривожності, пов'язаної з непередбачуваними подіями. Шкала містить два ключові фактори: прогностична тривога (пов'язана з необхідністю знати, що станеться далі) та

гнітюча тривога (емоційний дискомфорт через невизначеність).

Результати показали, що 39,0% респондентів мають високий рівень прогностичної тривоги. Це означає, що значна частина працівників відчуває сильну потребу в передбачуваності та стабільності. Для них важливо мати чіткий план дій, послідовність у процесах та впевненість у завтрашньому дні. Такі працівники часто відчувають напруження, коли ситуація не має чітких рамок або змінюється без попередження.

41,0% працівників продемонстрували помірний рівень прогностичної тривоги, що свідчить про певний дискомфорт у ситуаціях невизначеності, але без критичного впливу на їхню професійну діяльність. Вони здатні функціонувати в непередбачуваних обставинах, хоча й відчувають потребу в структурі.

20,0% респондентів показали низький рівень прогностичної тривоги, тобто готові спокійно адаптуватися до змін і не демонструють помітного занепокоєння через відсутність визначеності.

У частині гнітючої тривоги 34,0% працівників мали високий рівень, що вказує на емоційний дискомфорт, який вони переживають у ситуаціях, коли не знають, як саме розвиватиметься подія. Такі респонденти повідомляли про відчуття тривоги, дратівливості або навіть безпорадності в умовах нестабільності.

43,0% респондентів показали помірний рівень гнітючої тривоги, що свідчить про наявність емоційної реакції на невизначеність, однак вона не заважає їм ефективно функціонувати у складних обставинах.

23,0% працівників продемонстрували низький рівень гнітючої тривоги, що свідчить про здатність зберігати емоційний баланс і не панікувати, навіть якщо ситуація не має чітких меж або остаточних рішень (рис. 2.4).

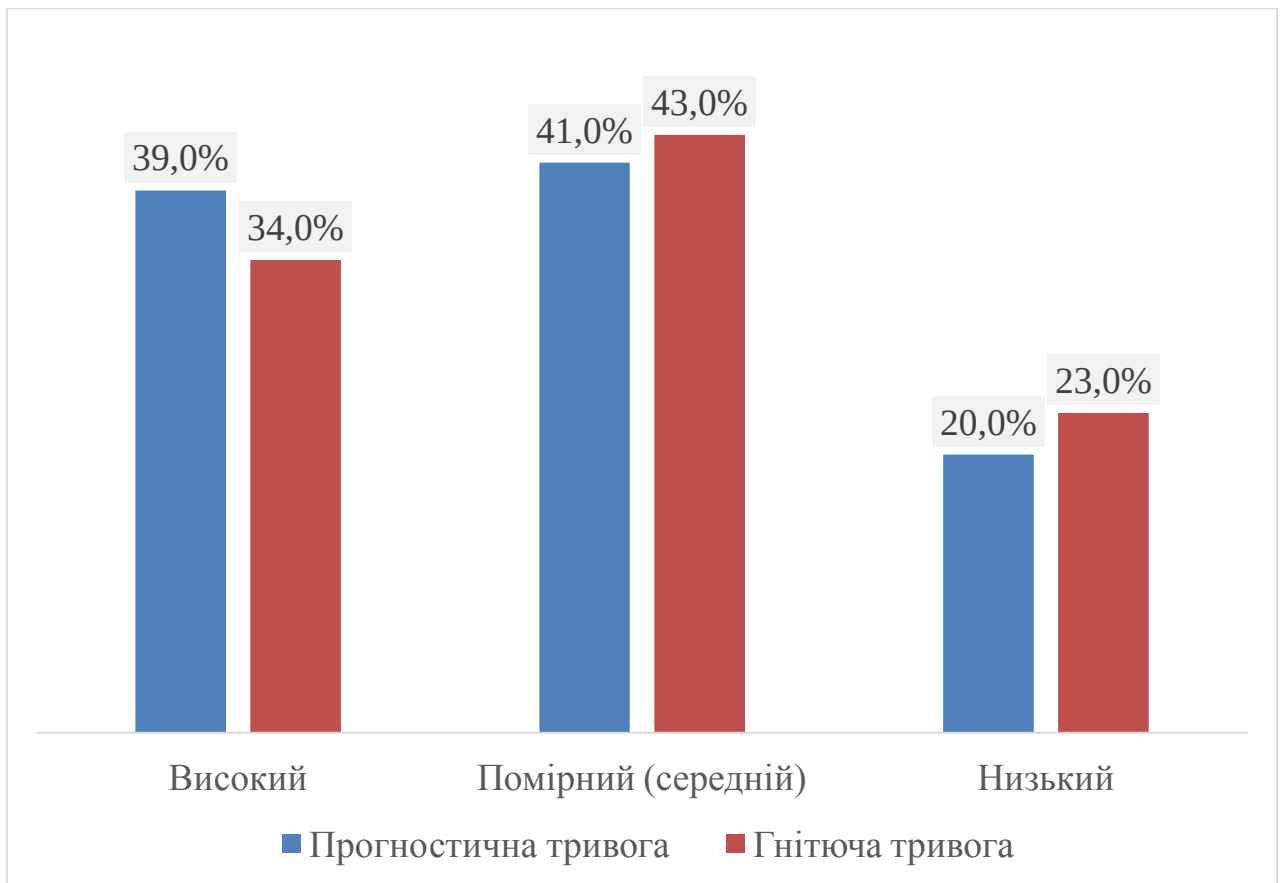


Рис. 2.4. Рівні прогностичної та гнітючої тривоги працівників реабілітаційного центру за шкалою інтолерантності до невизначеності (IUS-12) (у % від загальної кількості опитуваних)

Отримані результати свідчать, що більшість працівників реабілітаційного центру в тій чи іншій мірі схильні до тривоги у ситуаціях невизначеності. Особливо виражено це проявляється в потребі прогнозованості та структурованості (прогностична тривога). Водночас значна частина персоналу зберігає емоційну стабільність (помірна або низька гнітюча тривога), що дозволяє їм ефективно працювати навіть у непередбачуваних умовах, які часто супроводжують реабілітаційний процес.

Висновки до другого розділу

В умовах соціально-економічної нестабільності та високого рівня

професійного вигорання, проблема збереження психічного здоров'я працівників реабілітаційних центрів є надзвичайно важливою. Працівники цих установ постійно стикаються з емоційно насиченими ситуаціями, що вимагають високого рівня стресостійкості. Вивчення факторів, що впливають на розвиток стресостійкості, допомагає розробити ефективні програми підтримки та профілактики.

Основною метою емпіричного дослідження є вивчення психологічних особливостей розвитку стресостійкості працівників реабілітаційного центру, визначення факторів, які зумовлюють її розвиток, а також обґрунтування шляхів її оптимізації для покращення ефективності професійної діяльності.

Для оцінки психологічних чинників стресостійкості використовуються різноманітні психодіагностичні методики, включаючи шкали для визначення копінг-стратегій, рівня життєстійкості, стресостійкості, а також шкалу інтолерантності до невизначеності. Кожна з методик дозволяє досліджувати певні аспекти психологічного стану працівників, що сприяє створенню цілісної картини їх психологічного профілю.

Завдяки використанню кількісних та якісних методів аналізу, дослідження дає змогу отримати глибоке розуміння факторів, що впливають на стресостійкість працівників реабілітаційного центру. Це, у свою чергу, сприяє розробці адаптованих програм психокорекції та підтримки, орієнтованих на підвищення адаптаційного потенціалу працівників та покращення їх загального психологічного стану.

Результати дослідження мають не лише наукове, але й практичне значення, оскільки на їх основі можна розробляти ефективні програми психологічної підтримки та навчання, що допоможуть працівникам реабілітаційних центрів краще справлятися з професійними стресами, підвищити їхню стресостійкість і профілактику професійного вигорання.

У ході емпіричного дослідження було проаналізовано ключові аспекти психологічних механізмів подолання стресу та рівнів стресостійкості

працівників реабілітаційного центру. Отримані результати дозволяють сформулювати низку узагальнень:

1. Найпоширенішими серед працівників є адаптивні стратегії: планування розв'язання проблеми (25,0%), самоконтроль (20,0%) та звернення за соціальною підтримкою (15,0%). Це свідчить про здатність персоналу до конструктивної поведінки у складних професійних умовах. Менш популярними є стратегії уникнення та дистанціювання (по 5,0%), що можуть вказувати на схильність до тимчасового відсторонення від труднощів у стресових ситуаціях, однак мають обмежену ефективність у довгостроковій перспективі.

2. Провідним компонентом життєстійкості є контроль (42,0%), що відображає віру працівників у здатність впливати на перебіг подій і зберігати емоційну рівновагу. Залучення (33,0%) вказує на високий рівень професійної мотивації та ідентифікацію з діяльністю. Готовність до прийняття ризику (25,0%) свідчить про помірну відкритість до інновацій, обумовлену, ймовірно, складністю умов праці та потребою в обережності.

3. 65,0% працівників мають високий або достатній рівень стресостійкості, що є позитивним показником здатності колективу адаптуватися до професійних навантажень. Водночас 35,0% респондентів виявили середній або низький рівень стресостійкості, що вказує на потребу в цілеспрямованих заходах із психологічної підтримки, зниження емоційного напруження та розвитку внутрішніх ресурсів.

4. Значна частина працівників відчуває психологічний дискомфорт у ситуаціях невизначеності: 39,0% мають високий рівень прогностичної тривоги, а 34,0% – високий рівень гнітючої тривоги. Це може бути наслідком постійних змін, типових для реабілітаційного середовища, та вказує на потребу в стабільності, структурованості й підтримці у процесі прийняття рішень у невизначених умовах.

Загалом, працівники реабілітаційного центру демонструють переважно адаптивні стратегії подолання стресу, високий рівень

життєстійкості та здатність до саморегуляції. Водночас частина персоналу потребує системної підтримки у підвищенні толерантності до невизначеності та розвитку гнучкості у реагуванні на стресові ситуації. Отримані дані можуть слугувати основою для формування програм психопрофілактики та розвитку стресостійкості в межах професійного середовища.

РОЗДІЛ 3

ФОРМУВАННЯ ТА ПІДТРИМКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ФАХІВЦІВ

РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ СФЕРИ

3.1. Використання адаптивних антистресових технологій у процесі розвитку стресостійкості фахівців реабілітаційної сфери

Сучасні теоретичні, експериментальні та прикладні дослідження в галузях психофізіології, психології та психотерапії розглядають психосоматичне здоров'я і здатність до успішної адаптації як результат розвитку, рівня зрілості та активності механізмів саморегуляції. Саме саморегуляція виступає ключовим фактором, що забезпечує функціональну сталість і гнучкість живих систем різного рівня організації та складності.

У цьому контексті психічна саморегуляція розглядається як один із вищих рівнів регулятивної діяльності, що виражає специфіку використання психічних механізмів відображення, аналізу і моделювання дійсності, зокрема за допомогою рефлексії суб'єкта. Завдяки цьому відбувається внутрішня організація поведінки й емоцій, що дає змогу людині адаптуватися до змін у зовнішньому середовищі та зберігати психологічну рівновагу [31].

Адаптивна саморегуляція, у свою чергу, виконує роль проміжної ланки у структурі загальної адаптивності людини. Вона являє собою складну систему біологічних та психологічних контурів регуляції, які поєднують мимовільні та довільні механізми. Ці механізми взаємодіють між собою, забезпечуючи як автоматичну, так і свідомо керовану підтримку гомеостазу та психоемоційної рівноваги. Важливо зазначити, що саме довільні механізми адаптивної саморегуляції здатні компенсувати тимчасову нестабільність або зниження ефективності мимовільних процесів. Це забезпечує гнучкість психіки і зростає в значущості у ситуаціях високого стресового навантаження, невизначеності або змін середовища [5].

Таким чином, саморегуляція розглядається як універсальний механізм підтримки психосоматичного здоров'я, що включає в себе складну систему регулятивних процесів, необхідних для ефективного функціонування людини

в умовах постійних викликів сучасного життя.

Ефективне формування навичок адаптивної саморегуляції передбачає систематизацію форм і методів навчання залежно від рівнів цілісного адаптивного стану особистості. До таких рівнів належать: біоенергетичний, психофізіологічний, когнітивний, особистісний, рівень сну і сновидінь, діяльнісний, поведінковий.

Кожен із зазначених рівнів охоплює певний спектр ресурсів організму й особистості, які можуть бути залучені у процесі адаптації до зовнішніх і внутрішніх викликів.

Фізичний тренінг є базовою формою навчання саморегуляції на біоенергетичному та психофізіологічному рівнях. Його основна мета – розвиток функціональних резервів організму, оптимізація соматичної структури, регуляція маси тіла, покращення загальної витривалості, спритності, гнучкості та сили. Ці ефекти досягаються за допомогою систематичного використання комплексів фізичних вправ, кардіонавантажень, елементів функціонального тренування, а також систем загартовування. В результаті активізуються механізми фізіологічного та біоенергетичного самовідновлення [18].

Психосоматичний тренінг реалізується через комплекс практик, що поєднують психічні та соматичні компоненти саморегуляції. Його основні форми мають коріння у традиціях східної філософії та духовних практик. Серед найбільш ефективних методик можна виокремити: йогу – як систему цілісної тілесно-дихальної і ментальної регуляції, аутогенне тренування, прогресивну м'язову релаксацію (за Джейкобсоном), медитативні практики, тілесноорієнтовані підходи (наприклад, методи А. Лоуена), трансперсональні техніки, такі як ребефінг, вайвейшн або холотропне дихання.

Ці методи спрямовані на усвідомлення та опанування тілесних і емоційних процесів, розвиток внутрішньої чутливості, зниження рівня психофізіологічного напруження та стимулювання природних механізмів самовідновлення. Головна мета психосоматичного тренінгу — формування

індивідуальних способів психофізіологічної саморегуляції, що дозволяють людині ефективно реагувати на стресові впливи та підтримувати адаптивний баланс.

Таким чином, комплексний підхід до навчання саморегуляції з урахуванням багаторівневої структури адаптивного стану забезпечує цілісне зростання психосоматичного здоров'я, стійкості до стресу і психологічної гнучкості.

Важливою складовою формування адаптивної саморегуляції є використання різноманітних психотренінгових програм, спрямованих на розвиток психічних процесів, емоційної стійкості та здатності до свідомого управління психоемоційними станами. Психотренінг зосереджується на корекції станів фрустрації, тривоги, страху, а також на формуванні ефективних механізмів психологічного самозахисту та подолання напруження. Серед найпоширеніших видів психотренінгу варто виокремити: когнітивний тренінг, нейролінгвістичне програмування (NLP), динамічне емоційне моделювання (DHE), мотиваційні тренінги, тренінги розвитку спостережливості, мнемотехнічні вправи, тренінги мислення, уяви та креативності. Ці форми роботи дозволяють не лише розвивати когнітивні ресурси, а й сприяють формуванню гнучких стратегій реагування на стрес та кризові ситуації [9].

Соціально-психологічний тренінг виступає як ефективний інструмент розвитку міжособистісної взаємодії та соціальної адаптації. Він орієнтований на вдосконалення соціально-психологічної компетентності, яка передбачає здатність особистості конструктивно взаємодіяти з оточенням у складних умовах комунікації та професійної діяльності.

До найефективніших видів соціально-психологічного тренінгу належать: поведінковий тренінг, тренінг соціальних навичок, сенситивний тренінг, перцептивний тренінг, рольові ігри та моделювання, відеотренінги, тренінг упевненості в собі, тренінг асертивної поведінки.

Завдяки цим підходам змінюються стереотипи поведінки, соціальні

установки та очікування, що, в свою чергу, знижує рівень конфліктності, сприяє формуванню впевненості, відповідальності й емоційної гнучкості. Це особливо важливо, оскільки порушення міжособистісної взаємодії часто виступають патогенетичним чинником розвитку прикордонних психоневротичних розладів [30].

Таким чином, психотренінгові та соціально-психологічні методи відіграють ключову роль у розвитку адаптивної саморегуляції. Вони забезпечують не лише удосконалення довільного контуру саморегуляції, а й сприяють гармонізації мимовільних механізмів реагування на стресові та нестабільні життєві умови, підвищуючи загальну стресостійкість особистості.

I. Біоенергетичний рівень адаптивної саморегуляції стресу.

У контексті сучасних підходів до психопрофілактики та розвитку адаптивної саморегуляції важливим є розгляд біоенергетичного рівня, зокрема – застосування антистресових технологій, пов'язаних із харчуванням. Цей напрям тісно пов'язаний із концепцією аутофіторегуляції, де регуляційні механізми енергетичного балансу активуються через надходження біологічно активних речовин із їжею.

Антистресове харчування діє пролонговано і є ефективним засобом поступового відновлення психофізичного ресурсу організму. Воно не призначене для швидкого реагування, однак виступає базовим елементом довготривалої стрес-профілактики, формуючи біологічну основу для стійкості нервової системи.

Фізіологічний стан людини значною мірою визначається якістю та режимом харчування. Типові помилки, що виникають в умовах стресу, включають: нерегулярне споживання їжі; переїдання або спонтанне голодування; споживання великої кількості кофеїну чи алкоголю; пізні вечери або поспішні перекуси без належного пережовування; монотонний, малорізноманітний раціон. Такі порушення харчової поведінки знижують адаптивні резерви організму, сприяють підвищеній стомлюваності,

ослабленню імунної системи, погіршенню когнітивної продуктивності та можуть спровокувати загострення стресових реакцій [53].

На тлі хронічного стресу активізується секреція кортизолу та адреналіну, що призводить до підвищеного використання внутрішніх ресурсів – вітамінів (особливо групи В, С, Е) і мікроелементів (магній, цинк, селен тощо). Саме тому антистресове харчування має бути спрямоване на відновлення «з'їдених» стресом біоактивних речовин, що забезпечують стабільність функціонування нейроендокринної системи.

Згідно з сучасними дослідженнями, близько 20,0% людей використовують харчування як засіб емоційної саморегуляції, часто – неусвідомлено. Проте у випадку відсутності самоконтролю така поведінка призводить до гіперкалоричного споживання, що в довгостроковій перспективі поглиблює дисбаланс і підвищує рівень тривожності.

Отже, антистресове харчування виступає важливим компонентом системної стратегії підтримки стресостійкості. Його раціональне планування та використання як ресурсу адаптації сприяє стабілізації соматичного стану, відновленню енергетичного потенціалу та формуванню психофізіологічної гармонії, необхідної для ефективної саморегуляції в умовах професійного та життєвого навантаження.

Другим важливим компонентом біоенергетичного рівня адаптивної саморегуляції є антистресова аутофітотрегуляція, що базується на цілеспрямованому використанні лікарських рослин з адаптогенною та заспокійливою дією. У сучасній психофізіології фітотерапія розглядається не лише як інструмент лікування окремих соматичних і психічних порушень, а й як ефективний засіб нормалізації фізіологічних функцій та оптимізації психоемоційного стану здорових осіб, зокрема – в умовах професійного навантаження, підвищеної тривожності або хронічного стресу [53].

Фітотерапевтичні засоби доцільно застосовувати:

- у періоди гострої стресової реакції (наприклад, під час кризових подій або змін у професійній діяльності);

- у разі тривалого впливу стресорів (емоційне вигорання, втома, перевантаження);
- для підвищення загальної адаптаційної спроможності організму;
- з метою відновлення психофізичних ресурсів в екстремальних або посттравматичних умовах [57].

Особливої уваги заслуговують адаптогени – біологічно активні речовини переважно рослинного походження, що забезпечують підвищення неспецифічної резистентності організму до різноманітних стресових факторів. Їхній вплив полягає у: стимуляції метаболічної активності; захисті нейроендокринних центрів від виснаження внаслідок стресу; зниженні рівня психоемоційного напруження; посиленні фізичної та розумової працездатності; прискоренні процесів фізіологічної регенерації після навантажень.

До найпоширеніших фітозасобів з адаптогенною дією відносяться: елеутерокок, женьшень, родіола рожева, левзея сафлоровидна, лимонник китайський, заманиха, а також комбіновані фітозбори та тонізуючі настоянки.

Комплексне використання адаптогенів та інших лікарських трав у рамках програми антистресової фіторегуляції дозволяє ефективно регулювати біоенергетичний та фізіологічний компонент психоемоційного стану, попереджати розвиток функціонального виснаження, а також формувати внутрішні ресурси до тривалої адаптації.

Таким чином, аутофіторегуляція є доступним і природним засобом підтримки психофізіологічної рівноваги, який може успішно інтегруватися у програми профілактики стресових розладів у фахівців допоміжних професій, зокрема – в умовах реабілітаційного центру.

Третім ключовим компонентом біоенергетичного рівня адаптивної саморегуляції є фізична активність, яка розглядається як потужний інструмент профілактики та подолання стресових станів, а також як засіб мобілізації внутрішніх ресурсів організму.

В умовах сучасного способу життя гіподинамія – обмежена рухова активність – стала одним із провідних психофізіологічних стресогенних чинників, що негативно впливає на соматичне та психічне здоров'я. Зниження фізичної активності пов'язується з: порушенням енергетичного обміну, ослабленням імунної системи, розвитком хронічної втоми, підвищенням емоційної вразливості, погіршенням адаптаційного потенціалу організму.

Регулярна фізична активність, навпаки, дозволяє підтримувати енергетичну рівновагу, ефективно відреаговувати на стресові впливи, стимулювати вивільнення гормонів задоволення (ендорфінів) та формувати стійкість до зовнішніх подразників [57].

До найбільш ефективних форм фізичних вправ, рекомендованих для антистресової саморегуляції, належать: циклічні види активності (оздоровчий біг, ходьба, плавання, катання на лижах), вправи на розтягування м'язів, рухливі практики для розвитку гнучкості та стабільності опорно-рухового апарату.

Особлива увага в сучасних психофізіологічних підходах приділяється усвідомленому виконанню фізичних вправ – з фокусом на власні відчуття, ритм дихання, м'язове напруження та розслаблення, що дозволяє: активізувати сенсомоторне усвідомлення, загострити сприйняття власного біоенергетичного стану, поглибити процеси самопізнання й самоідентифікації через тілесність.

Фізичне навантаження, інтегроване у програму антистресової саморегуляції, сприяє відновленню психофізіологічного балансу, підвищенню резистентності організму, формуванню ресурсної поведінки в умовах професійного та особистісного навантаження. Відтак, рухова активність є важливою складовою профілактики психосоматичних розладів та стратегії зміцнення ментального здоров'я в умовах реабілітаційного середовища [33].

II. Психофізіологічний рівень адаптивної саморегуляції стресу:

1. Психотехнологія адаптивного біоуправління з використанням біологічного зворотного зв'язку (БЗЗ)

Біологічний зворотний зв'язок (БЗЗ) – це сучасна психофізіологічна технологія, що базується на оперативному інформуванні суб'єкта про стан його фізіологічних функцій з метою їхньої свідомої регуляції та самоконтролю. Цей метод забезпечує практично миттєвий зв'язок між станом організму та реакцією людини, дозволяючи перетворити мимовільні фізіологічні процеси на об'єкти усвідомленого управління.

У межах цієї технології за допомогою спеціального обладнання зчитуються параметри таких функцій, як: частота серцевих скорочень, шкірно-гальванічна реакція, м'язова напруга, температура тіла, дихальні характеристики тощо [53].

Ці біофізіологічні показники в режимі реального часу трансформуються у візуальні, акустичні або аудіовізуальні сигнали, доступні для сприйняття людиною. Отримуючи цю інформацію, суб'єкт може навчитися регулювати власні реакції, впливаючи, наприклад, на рівень м'язового тону, артеріального тиску, дихальний ритм або навіть температуру кінцівок.

Подібна здатність до цілеспрямованої модифікації соматичних функцій донедавна вважалася винятковою прерогативою фахівців, таких як майстри йоги. Проте експериментальні дані підтверджують, що звичайна людина також може оволодіти навичками біоуправління, якщо отримає відповідний інструментарій і тренування.

Специфіка методу БЗЗ полягає у перетворенні внутрішніх (мимовільних) фізіологічних процесів на об'єкти зовнішнього контролю, а отже, і саморегуляції. Завдяки такому підходу психофізіологічний стан особистості стає більш керованим, що особливо важливо в умовах високого рівня стресового навантаження, емоційного виснаження чи тривалого психоемоційного напруження.

Метод біологічного зворотного зв'язку дає змогу цілеспрямовано

впливати на фізіологічні прояви стресу, гармонізувати роботу вегетативної нервової системи та формувати стійкі навички саморегуляції, що можуть бути ефективно інтегровані в психотерапевтичні, реабілітаційні або профілактичні програми.

2. Прогресивна м'язова релаксація (за Е. Джекобсоном).

Релаксація – це фізіологічний або психофізіологічний стан спокою, який характеризується повним або частковим м'язовим розслабленням. Вона може бути як мимовільною, що виникає природно (наприклад, після фізичного або емоційного навантаження чи під час сну), так і довільною, коли людина свідомо знижує напругу тіла.

Один із найефективніших методів довільної релаксації розробив у 1920-х роках американський лікар Е. Джекобсон. Його метод прогресивної нервово-м'язової релаксації базується на усвідомленому напруженні й наступному розслабленні окремих груп м'язів з метою навчання тіла та психіки стану глибокої розслабленості [33].

Основна ідея методу полягає у тому, що емоційна напруга супроводжується підвищенням м'язовим тонусом, особливо в поперечносмугастій мускулатурі. Тому, за Е. Джекобсоном, свідоме зниження м'язової напруги призводить до зменшення психоемоційної напруги.

Процес навчання включає: усвідомлення різниці між станами напруги і розслаблення; поетапне освоєння шести основних груп м'язів: м'язи рук, ніг, дихальні м'язи, м'язи обличчя (лоб, очі), мовленнєвий апарат; поступовий перехід до застосування релаксації у стресогенних ситуаціях.

Техніка вимагає регулярного тренування та практики у спокійних умовах. Згодом набута навичка дає змогу застосовувати її у реальних стресових ситуаціях – як інструмент саморегуляції, профілактики тривоги, психосоматичних розладів або нервового виснаження.

Метод Е. Джекобсона широко використовується в психологічному консультуванні, психотерапії, психопрофілактиці та психореабілітації. Він є

універсальним засобом зміцнення психофізіологічної стійкості і відновлення енергетичного балансу організму.

3. Аутогенне тренування – це ефективний психотерапевтичний метод саморегуляції, що базується на викликанні спеціальних психофізіологічних станів через самонавіювання. Його засновником вважається німецький психіатр і психолог Й. Шульц, який у 1932 році опублікував фундаментальну працю «Аутогенне тренування», де вперше систематизував підходи до цього методу [30].

Й. Шульц спирався на широкий спектр наукових і культурних джерел, серед яких особливу роль відіграли дослідження у сфері гіпнозу і самонавіювання, зокрема досвід французького лікаря Е. Кує, а також філософські й духовні практики, що походять із давньоіндійської системи йоги. Він звернув увагу на характерні фізіологічні відчуття, які виникають у людини в стані гіпнотичного трансу – зокрема відчуття важкості в тілі та приємного тепла, особливо в руках і ногах. Це дало йому підстави припустити, що цілеспрямоване викликання подібних відчуттів у свідомому стані може сприяти зануренню в особливий стан релаксації – так зване «аутогенне занурення» [24].

Основна мета аутогенного тренування полягає саме в досягненні цього стану – глибокої фізичної і психічної релаксації, при якій активізуються внутрішні ресурси організму. Стан аутогенного занурення можна порівняти з легкою дрімотою або прикордонним станом між сном і неспанням, у якому людина зберігає усвідомлення, але водночас отримує змогу впливати на такі функції організму, які зазвичай не контролюються свідомо. Це, зокрема, регуляція частоти дихання, серцевого ритму, артеріального тиску, температури й кровообігу в окремих частинах тіла.

Аутогенне тренування має широкий спектр позитивних ефектів: воно знижує рівень емоційної напруги, усуває відчуття втоми, тривоги, дискомфорту; нормалізує функціонування основних фізіологічних систем; покращує якість сну; сприяє підвищенню працездатності, концентрації уваги

та мобілізації внутрішніх резервів. Крім того, практикування АТ позитивно впливає на психічні процеси й індивідуально-психологічні особливості особистості – зокрема підвищує рівень саморегуляції, знижує психічну вразливість, сприяє гармонізації внутрішнього стану [20].

Таким чином, аутогенне тренування є універсальним інструментом підтримки ментального і фізичного здоров'я, який може бути успішно інтегрований у різні сфери – від клінічної практики до освітнього і корпоративного середовища.

4. Метод систематичної десенсибілізації.

Систематична десенсибілізація – це психотерапевтичний метод, розроблений американським психіатром Дж. Вольпе в середині ХХ століття. Спочатку він застосовувався переважно для подолання фобій та тривожних розладів, але з часом його ефективність була визнана і в роботі зі стресовими станами, нервовим напруженням, а також іншими психоемоційними труднощами.

Суть методу полягає у поступовому зниженні емоційної чутливості до стресових або тривожних подразників. Сам термін «десенсибілізація» має латинське походження й означає «втрата чутливості». Приставка «де-» вказує на процес зменшення або усунення певної властивості – у цьому випадку чутливості до подразника, що викликає емоційне збудження чи напругу.

Метод спирається на кілька ключових психологічних принципів:

- заміщення (або замісна реакція) – формування нової, несумісної з тривогою поведінкової відповіді, наприклад, розслаблення;
- реципрокне (взаємне) гальмування – неможливість одночасного перебування в стані тривоги й розслаблення;
- контрбумовлення – заміна негативної реакції на нейтральну або позитивну через нове асоціювання [17].

Практичне впровадження методу передбачає декілька етапів. Спочатку клієнта навчають глибокого м'язового розслаблення, яке служить основним інструментом у роботі з тривожними реакціями. Наступним

кроком є складання «ієрархії тривоги» – переліку ситуацій або уявлень, які викликають стрес, від найменш до найбільш значущих. Потім, крок за кроком, особа уявляє ці ситуації, перебуваючи в стані глибокої релаксації. Таким чином, поступово відбувається «перепрограмування» нервової системи: звичні реакції напруги замінюються спокійними, контрольованими реакціями.

Систематична десенсибілізація є ефективним інструментом у подоланні стресу, адже ґрунтується на ідеї, що стресовий стан тісно пов'язаний із тілесною та емоційною напругою. Якщо людина навчиться розслаблятися навіть у складних або викликаючих занепокоєння обставинах, то емоційна реакція на них суттєво послабиться або навіть зникне. Таким чином, даний підхід відкриває шлях до стійкішого психоемоційного стану, підвищення адаптивності та психологічної гнучкості.

III. Когнітивний рівень адаптивної саморегуляції стресу

1. Нейро-лінгвістичне програмування (НЛП). Нейро-лінгвістичне програмування має широке застосування в психотерапевтичній практиці та в рамках різноманітних тренінгів і навчальних програм. Методики НЛП стали вагомим внеском у вирішення проблеми стресу, сприяючи зміщенню фокусу уваги від зовнішніх стресорів до внутрішньої стресової реакції особистості. Це дозволяє розвивати здатність до адаптивного реагування на стресові ситуації та навчати практичним методам ефективної саморегуляції, які допомагають зменшити емоційну напругу та оптимізувати психоемоційний стан.

2. Когнітивні та раціонально-емотивні техніки А. Бека й А. Зліса. Когнітивне управління стресом базується на засадах, визначених у працях таких дослідників, як А. Бек та А. Зліс. Їхні принципи мають важливе значення для розуміння та подолання стресових станів:

– сприйняття реальності та її інтерпретація. Реальність, яку ми сприймаємо, не є об'єктивною істинною картиною, а є результатом обмежень наших сенсорних систем. Наприклад, сприйняття зору, слуху, нюху тощо

піддається фільтрації, що може вплинути на те, як ми інтерпретуємо події навколо нас;

- інтерпретація стимулів та когнітивні процеси. Сенсорні відчуття піддаються обробці в нашій свідомості через когнітивні процеси, такі як інтеграція та диференціація. Однак інтерпретація цих відчуттів не завжди є точною, бо психологічні та фізіологічні процеси можуть спотворювати реальність, що призводить до помилкових оцінок;

- автоматичні, неадаптивні думки. Багато з наших думок є автоматичними та не завжди піддаються свідомому контролю. Вони можуть з'являтися без попереднього роздуму та часто мають хибний характер, що викликає емоційне напруження та страждання;

- можливість зміни неадаптивних думок. Ці автоматичні, неадаптивні думки можуть бути змінені через свідоме втручання та практику. Розвиток усвідомленості думок дозволяє змінювати їх спрямованість та допомагає зменшити стрес [11].

Під час застосування когнітивних технік увага зосереджується на тих автоматичних, ірраціональних думках і образах, які призводять до дискомфорту, страждань або самозвинувачення. Ці думки зазвичай порушують внутрішню гармонію особистості та сприяють розвитку інтенсивних емоційних реакцій, що можуть заважати досягненню цілей і нормальному функціонуванню. За допомогою спеціальних процедур людина навчається відслідковувати і змінювати ці думки, знижуючи їх негативний вплив на емоційний стан і життєву ефективність.

Таким чином, когнітивні техніки допомагають змінити хибні уявлення, що впливають на стресову реакцію, сприяючи розвитку здатності адаптивно реагувати на складні ситуації.

3. Психотехнології саногенного і позитивного мислення.

Техніки саногенного мислення. Концепція саногенного мислення була запропонована Ю. Орловим і передбачає оздоровче мислення, яке сприяє формуванню здоров'я, порозуміння та миру. Це техніка самоспостереження і

аналізу конкретної негативної емоції з метою розуміння її причин, розумових операцій, що стоять за нею, а також структури самої емоції. Один із способів роботи з емоціями – це їх малювання, об'єктивація, тобто відокремлення емоції від себе, що дозволяє поглянути на неї з іншої перспективи. Включення знань про емоції та їхню будову в процес саногенного мислення дозволяє краще управляти своїм емоційним станом та знижувати рівень стресу [7].

Техніки позитивного мислення. Згідно з М. Мольцем, сутність позитивного мислення полягає у зміцненні позитивного образу власного «Я». Для цього застосовуються метафори, що полегшують засвоєння цього виду мислення. Позитивне мислення автор вважає «механізмом успіху», «автопілотом» або «сервомеханізмом», що дозволяє людині орієнтуватися на позитивні аспекти життя та ефективно долати труднощі. Такий підхід сприяє розвитку стійкості до стресових ситуацій та покращує загальний психоемоційний стан [44].

Парадоксальна інтенція. Парадоксальна інтенція, створена В. Франклом у рамках логотерапії та екзистенціального аналізу, є методою, що може бути віднесена до когнітивного рівня регуляції стресу. Цей метод традиційно використовувався для лікування страху очікування та неврозу нав'язливих станів, але також ефективно застосовується для профілактики стресу та зниження рівня тривоги перед стресовими подіями. Суть парадоксальної інтенції полягає в тому, щоб когнітивно перебільшити власні симптоми стресу, довести їх до абсурду, сміятися з них і навіть бажати їх виникнення. В. Франкл визначає цей метод як: «необхідно, щоб людина захотіла здійснення того, чого вона так боїться». Парадоксальна інтенція може застосовуватися через самоінструкції, коли людина сама формулює для себе завдання щодо подолання своїх страхів чи тривоги [12].

Для досягнення більшого ефекту парадоксальну інтенцію доцільно формулювати в гумористичній формі. Гумор допомагає людині відсторонитися від проблеми, взяти до неї дистанцію і тим самим отримати

контроль над собою. Мобілізація здатності до дистанціювання є однією з основних цілей парадоксальної інтенції, адже вона дозволяє впоратися зі стресом через зміну ставлення до проблеми.

IV. Особистісний рівень саморегуляції стресу.

1. Психосинтез субособистостей. Р. Асаджолі розробив концепцію психосинтезу, в якій стрес та інші негативні стани розглядаються як наслідок роз'єднаності внутрішніх психологічних структур, які він назвав субособистостями. Ці субособистості можуть бути у вигляді різних аспектів особистості, що не функціонують в єдиному гармонійному руслі, що призводить до внутрішнього конфлікту та втрати рівноваги. Процес інтеграції цих структур дозволяє відновити гомеостатичну рівновагу, мобілізувати внутрішні сили та відчувати благополуччя. Однак цей процес часто блокуються через різноманітні психологічні бар'єри. Психосинтез, як метод, допомагає розблокувати ці бар'єри, інтегруючи всі частини особистості в єдину цілісну структуру. Згідно з психосинтетичним підходом, людина вже має все необхідне для досягнення гармонії, і її завдання – зібрати це все воедино та використати ці внутрішні ресурси за призначенням [15].

2. Гештальт-техніки усвідомлення потреб. Гештальт-підхід, заснований Ф. Перлзом, орієнтований на принцип саморегуляції, де людина постійно намагається підтримувати динамічний баланс через усвідомлення і задоволення своїх потреб. Одним із основних постулатів гештальт-терапії є твердження, що «ціле відрізняється від суми його частин і з'являється в результаті їхніх численних взаємодій». Стрес в цьому контексті є наслідком незавершених гештальтів – емоційних або когнітивних процесів, які не були завершені, і які залишаються невирішеними. Завдання гештальт-технік полягає в тому, щоб допомогти людині усвідомити ці незавершені процеси та завершити їх, що дозволяє знизити рівень стресу та відновити внутрішню рівновагу.

Основні методичні прийоми гештальт-терапії для усвідомлення власних потреб включають:

- використання фантазії для осмислення ситуацій;
- перебування в теперішньому моменті («тут і тепер»), що дозволяє зосередитися на актуальних переживаннях і не застрягати в минулому або майбутньому;
- адаптивна інтеграція протилежностей, що допомагає людині прийняти різні аспекти себе, не відкидаючи жодного з них;
- прийняття відповідальності за свою поведінку та своє здоров'я;
- усвідомлення своїх тілесних відчуттів, що є важливою частиною процесу інтеграції емоційних та фізичних станів, які часто є основою стресових реакцій [44].

Ці техніки сприяють розвитку самосвідомості, внутрішньої гармонії та психологічної гнучкості, що є важливими компонентами ефективної саморегуляції стресу.

V. Зовнішньо-опосередковані способи адаптивної саморегуляції стресу.

1. Антистресові умови діяльності. Створення антистресових умов у робочому середовищі є важливим аспектом саморегуляції стресу, оскільки воно дозволяє зменшити фактори, що можуть викликати або посилювати стрес. До таких умов належать:

- нормалізація умов діяльності відповідно до природних для людини умов життя, що включає в себе оптимальні фізичні умови для праці (освітлення, температура, вентиляція);
- створення здорового соціально-психологічного клімату в колективі, що сприяє відкритій комунікації, довірі та взаємній підтримці між членами команди. Організація різноманітних видів спільного відпочинку також є важливою складовою цього;
- складання оптимальних алгоритмів виконання завдань, що дозволяє співробітникам організовувати свою діяльність з урахуванням особистих можливостей та часу;
- вироблення оптимальних режимів праці і відпочинку для

підтримання балансу між робочими навантаженнями і перервами для відпочинку, що дозволяє уникнути перевтоми;

- зниження одноманітності завдань шляхом чергування різних типів роботи, що допомагає уникнути нудьги та стресу через монотонність;

- антистресова організація робочого місця, що включає в себе правильний вибір кольору, форми та розміщення меблів, а також ергономічне обладнання робочого простору;

- раціональне використання стимулів роботи, яке включає заохочення до досягнення результатів і підвищення мотивації;

- адаптація робочого навантаження до можливостей працівника, що дозволяє уникнути перевантаження та стресу;

- чітке визначення ролей і обов'язків співробітників, щоб уникнути неясності та конфліктів на робочому місці;

- участь співробітників у прийнятті рішень, що стосуються їхньої роботи, що підвищує рівень задоволеності та знижує стрес;

- зниження невизначеності кар'єри, що дозволяє співробітникам почуватися впевненіше щодо свого професійного майбутнього;

- створення умов для оптимальної безконфліктної взаємодії між співробітниками, що включає організацію конструктивного спілкування та вирішення проблем;

- складання гнучких робочих розкладів, чергування роботи з відпочинком, що дозволяє працівникам краще керувати своїм часом і уникати стресових ситуацій [18].

2. Поведінковий і ситуативний захист від стресу. Існує багато ситуацій і поведінкових стратегій, які можуть позитивно вплинути на настрій людини та підвищити її стійкість до стресу. Серед таких ситуацій можна виділити:

- гарні стосунки в родині, що забезпечують емоційну підтримку;

- наявність часу для улюблених справ, що дає можливість відволіктися від роботи і відновити емоційний баланс;

- прихід гостей або телефонний дзвінок, що створює моменти радості та соціальної взаємодії;
- одержання листа або грошей на відпочинок і розваги, що може значно покращити настрій;
- проведення часу з дітьми, яке дозволяє знову відчувати себе вільно та невимушено;
- вільний час для відпочинку та відновлення сил;
- музика, що має потужний терапевтичний ефект і може допомогти розслабитись;
- несподіване одержання грошей, що забезпечує додатковий комфорт і знижує фінансовий стрес;
- проведення часу з родиною, що дає відчуття емоційної стабільності та підтримки [19].

Кожна людина має в своєму індивідуальному арсеналі свої улюблені поведінкові способи боротьби зі стресовими ситуаціями. Це можуть бути різноманітні прийоми для зняття стресу, такі як фізичні вправи, хобі, медитація або спілкування з близькими. Усвідомлення цих способів дозволяє ефективніше справлятися з напругою та підтримувати емоційну рівновагу.

3.2. Використання тренінгових технологій у процесі розвитку стресостійкості фахівців реабілітаційної сфери

Працівники реабілітаційних центрів часто стикаються з емоційно насиченими ситуаціями, що можуть призвести до стресу, емоційного вигорання або зниження ефективності професійної діяльності. Тренінгові програми, спрямовані на розвиток стресостійкості, допомагають фахівцям краще розпізнавати та регулювати свої емоції, що є важливим для підтримки психічного здоров'я та стабільності під час роботи з пацієнтами.

Тренінгові технології дозволяють ефективно формувати та закріплювати стратегії подолання стресових ситуацій. Навчання копінг-

стратегіям (наприклад, планування розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка) дає працівникам інструменти для більш здорового і продуктивного реагування на стресові ситуації. Це дозволяє знизити ймовірність розвитку професійного вигорання та підвищити рівень стресостійкості [44].

Програми тренінгів можуть включати вправи, які сприяють розвитку життєстійкості, включаючи здатність адаптуватися до труднощів, приймати ризики та знаходити шляхи для конструктивного вирішення проблем. Високий рівень життєстійкості є ключовим чинником стресостійкості, оскільки дозволяє працівникам не тільки витримувати стресові ситуації, але й ефективно функціонувати в умовах змін та непередбачуваності, що часто є частиною професії в реабілітаційних центрах.

Тренінгові технології допомагають не лише індивідуально розвивати стресостійкість, але й покращувати командну динаміку. Взаємодія з колегами під час тренінгів дозволяє формувати атмосферу підтримки, де працівники обмінюються досвідом і вчать підтримувати один одного в складних ситуаціях. Це знижує рівень стресу на робочому місці та підвищує загальний рівень психологічної стійкості колективу [17].

Регулярне використання тренінгових технологій сприяє зниженню ризику професійного вигорання у фахівців реабілітаційної сфери. Під час тренінгів працівники навчаються ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, що дозволяє зменшити емоційне виснаження та тривогу, зберігати мотивацію та підвищувати задоволеність роботою.

Стресостійкі працівники здатні забезпечити кращу підтримку пацієнтам, адже мають високий рівень емоційної саморегуляції та здатність до конструктивної взаємодії. Розвиваючи стресостійкість, фахівці можуть зберігати концентрацію, приймати швидкі й обґрунтовані рішення в складних ситуаціях, що є критично важливим для ефективної реабілітації пацієнтів.

Впровадження тренінгів для розвитку стресостійкості має значний

вплив на загальну ефективність роботи працівників реабілітаційних центрів. Працівники, які здатні контролювати стрес і емоції, працюють продуктивніше, приймають оптимальні рішення в стресових ситуаціях, що веде до покращення результатів їх професійної діяльності.

Постійний розвиток стресостійкості за допомогою тренінгів дозволяє зберігати не лише психологічне здоров'я працівників у короткостроковій перспективі, а й сприяє їхній психологічній стабільності в довгостроковій перспективі. Це забезпечує зниження рівня захворювань, пов'язаних зі стресом, та збільшення загальної задоволеності роботою [17].

Таким чином, використання тренінгових технологій є важливим інструментом у розвитку стресостійкості працівників реабілітаційної сфери, оскільки забезпечує не лише підтримку психологічного здоров'я, але й підвищує ефективність роботи, знижує ризики професійного вигорання та сприяє покращенню взаємодії в колективі.

Тренінгові вправи – це спеціально розроблені психологічні методи, які використовуються в рамках тренінгових програм для розвитку конкретних психологічних навичок, у тому числі стресостійкості. У реабілітаційних центрах такі вправи особливо важливі, оскільки працівники щодня стикаються з високим рівнем стресу, що пов'язано з емоційно насиченими ситуаціями та важкими професійними вимогами [54].

Кожен працівник реабілітаційного центру має унікальний психологічний профіль і особливості сприйняття стресу. Тренінгові вправи дозволяють адаптувати методи навчання відповідно до індивідуальних потреб учасників. Завдяки цьому кожен учасник може розвивати власні стратегії подолання стресу в умовах своєї професійної діяльності.

Однією з важливих цілей тренінгових вправ є розвиток здатності працівників усвідомлювати власні емоції, розпізнавати стресові фактори та адекватно на них реагувати. Вправи можуть включати медитативні практики, техніки глибокого дихання, вправи на релаксацію, які сприяють зниженню фізіологічного та психологічного напруження, що виникає внаслідок стресу.

Вправи можуть бути спрямовані на розвиток різноманітних стратегій подолання стресу (копінгу). Працівники навчаються плануванню, використанню соціальної підтримки, позитивній переоцінці ситуацій, а також ефективним способам самоконтролю. Це допомагає їм не тільки знижувати рівень стресу, а й підвищувати рівень життєстійкості.

Вправи можуть передбачати створення ситуацій, що імітують реальні стресові моменти, з якими можуть стикатися працівники реабілітаційних центрів. Такі ситуації допомагають випробувати різні методи подолання стресу в безпечному середовищі і на практиці знайти оптимальні варіанти реагування на стресові фактори.

Важливим аспектом тренінгових вправ є групова взаємодія, яка дає можливість працівникам поділитися досвідом, підтримувати один одного та розвивати навички командної роботи. Це сприяє формуванню позитивної групової динаміки, що є критично важливим у середовищі, де професійний стрес може бути високим [54].

Тренінгові вправи можуть включати елементи мотиваційних технік, спрямованих на зміцнення внутрішніх ресурсів працівників. Працівники вчаться шукати позитивні сторони навіть у складних ситуаціях, що сприяє збереженню емоційного балансу і довготривалому збереженню високої працездатності.

Вправи, які включають елементи відновлення та релаксації, допомагають знизити ризик вигорання серед працівників. Використання таких вправ у процесі тренінгу допомагає учасникам збалансувати емоційну напругу та зберігати оптимальну працездатність без перегрузки.

Важливою особливістю використання тренінгових вправ є оцінка їх ефективності в ході тренінгу. Збір зворотного зв'язку від учасників дозволяє коригувати підхід і зосереджуватися на найбільш проблемних аспектах. Це дає можливість надавати додаткову психологічну підтримку і коригувати стратегії в залежності від потреб групи або індивідуальних учасників.

Використання тренінгових вправ у процесі розвитку стресостійкості є

важливим елементом у роботі з працівниками реабілітаційних центрів. Це дозволяє не лише зменшити стресовий вплив на працівників, а й підвищити їх професіоналізм, ефективність та здатність підтримувати високий рівень допомоги пацієнтам.

Тренінгові вправи, спрямовані на розвиток стресостійкості працівників реабілітаційних центрів, є важливим інструментом для зниження рівня стресу та підвищення емоційної стійкості. Вони допомагають зберегти психологічний баланс і забезпечити ефективність роботи в складних ситуаціях. Кожен тип вправ має свої особливості та мету, але всі вони сприяють розвитку вміння керувати емоціями і справлятися з професійними стресами.

Вправи на релаксацію мають на меті зниження фізіологічних проявів стресу, таких як м'язове напруження, підвищене серцебиття чи тривога. Це комплекс технік, які дозволяють організму відновитися після емоційного або фізичного перенапруження. Регулярне використання таких вправ допомагає знижувати рівень стресу і тривоги, що є важливим аспектом для працівників реабілітаційних установ, де постійно присутні емоційно важкі ситуації [17].

Моделювання стресових ситуацій дає змогу працівникам передбачати і тренувати реакцію на різні стресові моменти, з якими вони можуть зіткнутися в реальній професійній діяльності. За допомогою цього виду вправ учасники можуть на практиці відпрацювати свої дії в умовах, які максимально наближені до реальних. Це дозволяє не тільки підготуватися до можливих стресових ситуацій, а й виробити ефективні стратегії їх подолання, що дає змогу знизити вплив стресу на робочий процес.

Рольові ігри дозволяють учасникам тренінгу вжитися в різні ролі, що змушує їх діяти в умовах, які вимагають стресостійкості, наприклад, у складних взаємодіях з пацієнтами або колегами. У процесі таких ігор працівники розвивають навички адаптації до змінних умов, а також вчаться діяти під тиском. Рольові ігри сприяють не лише розвитку стресостійкості, а й покращують комунікативні навички та здатність до співпраці в команді.

Групові дискусії надають можливість працівникам поділитися своїм досвідом, вислухати думки інших та обговорити стратегії подолання стресу. Вони сприяють розвитку емоційної підтримки в колективі та формуванню здорової групової динаміки. Під час таких обговорень учасники можуть розглянути різні підходи до управління стресом, що дозволяє не тільки отримати корисну інформацію, але й зміцнити командні зв'язки.

Медитація та техніки *mindfulness* допомагають учасникам зосереджуватися на теперішньому моменті, знижувати рівень внутрішнього стресу і покращувати емоційну стабільність. Заняття медитацією дозволяють відновити психічні ресурси, знижують тривожність і покращують здатність зберігати спокій у складних ситуаціях. Уважність, як частина цього підходу, допомагає фокусуватися на своїх відчуттях, емоціях і думках, що дозволяє уникати автоматичних стресових реакцій і підвищує загальний рівень стресостійкості.

Дихальні вправи допомагають знизити рівень стресу і тривоги шляхом контролювання дихання. Вони сприяють зниженню фізіологічних симптомів стресу, таких як прискорене серцебиття та м'язове напруження. Вправи на дихання вчать працівників реабілітаційних центрів зберігати спокій і контролювати свої емоції навіть у напружених ситуаціях. Цей метод є дуже корисним, оскільки може бути застосований безпосередньо під час роботи або в перервах між емоційно насиченими змінами [17].

Вправи на заземлення – це методи, які допомагають людині повернутися до реальності та знизити емоційну напругу через концентрацію на фізичних відчуттях або взаємодії з навколишнім світом. Вони включають прості дії, як-от доторкання до предметів, спостереження за навколишнім середовищем або відчуття ваги власного тіла. Ці вправи дуже ефективні в моменти, коли людина відчуває емоційну перевантаженість і потребує відновлення внутрішнього балансу.

Кожен із цих видів вправ дозволяє фахівцям реабілітаційних центрів не тільки розвивати стресостійкість, а й покращувати загальний

психологічний стан, підвищуючи свою ефективність і знижуючи ризики професійного вигорання. Використання таких вправ у навчанні та професійному розвитку є важливим кроком до забезпечення благополуччя працівників і підтримки високих стандартів професійної діяльності [17].

3.3. Зміст тренінгової програми «Психологічна стійкість: розвиток адаптивних навичок для працівників реабілітаційних центрів»

У рамках дослідження було розроблено тренінгову програму, спрямовану на розвиток психологічної стійкості та адаптивних навичок працівників реабілітаційних центрів. Ця програма покликана підвищити здатність фахівців ефективно справлятися з професійним стресом, зберігати емоційну рівновагу та сприяти підтримці психічного здоров'я в умовах високих емоційних навантажень.

Особливості проведення програми:

Тривалість та формат: програма складається з кількох модулів, кожен з яких триває від 1 до 2 годин, залежно від складності теми. Заняття проводяться в інтерактивному форматі, що включає як теоретичну частину, так і практичні вправи.

Цільова аудиторія: програма розрахована на працівників реабілітаційних центрів різних спеціальностей (лікарі, психологи, соціальні працівники), які стикаються з високим рівнем стресу через емоційно насичену роботу з пацієнтами.

У тренінгу використовуються різноманітні психокорекційні методики, зокрема вправи на релаксацію, техніки дихання, групові обговорення, рольові ігри, а також моделювання стресових ситуацій. Це дозволяє учасникам не

тільки ознайомитись із теоретичними основами психологічної стійкості, а й на практиці розвивати необхідні навички для управління емоціями і стресом.

Особлива увага приділяється взаємодії учасників у групі. Програма передбачає активну групову роботу, що включає дискусії, обговорення та обмін досвідом, що значно сприяє формуванню психологічної підтримки серед колег.

Метою тренінгової програми є розвиток стресостійкості та адаптивних навичок працівників реабілітаційних центрів для збереження їхнього психологічного здоров'я, підвищення ефективності їх професійної діяльності та зниження ризику професійного вигорання.

Завдання програми:

1. Оцінка рівня стресостійкості: Визначити індивідуальні характеристики працівників, пов'язані зі стресостійкістю, через психодіагностичні методики.

2. Розвиток навичок саморегуляції: Оволодіння техніками релаксації та управління емоціями в стресових ситуаціях.

3. Покращення комунікаційних навичок: Навчання ефективним методам взаємодії з пацієнтами та колегами в умовах емоційного перенавантаження.

4. Зменшення рівня стресу та тривожності: Впровадження технік mindfulness та медитації для зниження рівня професійного стресу.

5. Підвищення психологічної підтримки в колективі: Формування групової підтримки серед працівників для зменшення соціальної ізоляції та стресу в робочому середовищі.

Використання цієї тренінгової програми дозволить працівникам реабілітаційних центрів не тільки зміцнити свою психологічну стійкість, а й розвинути здатність до адаптації в складних професійних ситуаціях, покращити якість їхньої роботи та зберегти їхнє психологічне благополуччя.

Структура програми тренінгу «Психологічна стійкість: розвиток адаптивних навичок для працівників реабілітаційних центрів» представлена у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Структура програми тренінгу «Психологічна стійкість: розвиток адаптивних навичок для працівників реабілітаційних центрів»

Назва та мета заняття	Назви вправ
Заняття 1 «Оцінка рівня стресостійкості» Мета: визначення індивідуального рівня стресостійкості.	1. Тест «Мій рівень стресу» 2. Анкета СРРС 3. Методика Холмса-Раге 4. Ситуаційний аналіз 5. Графічний метод «Життєва лінія» 6. Мозковий штурм «Що мене турбує?» 7. Інтерв'ю у парах 8. Самоаналіз пережитого стресу 9. Обговорення в групі 10. Зворотний зв'язок від групи
Заняття 2 «Навички саморегуляції» Мета: опанування технік релаксації та контролю емоцій.	1. Техніка «Глибоке дихання» 2. Прогресивна м'язова релаксація 3. Візуалізація «Безпечне місце» 4. Метод «4-7-8» 5. Техніка заземлення 6. Арт-терапія «Мій настрій» 7. Щоденник емоцій 8. Рольова гра «Контроль емоцій» 9. Техніка «Позитивне мислення» 10. Психогімнастика
Заняття 3 «Комунікаційні навички» Мета: покращення взаємодії з пацієнтами та колегами.	1. Активне слухання 2. Техніка «Я-повідомлення» 3. Рольова гра «Вирішення конфлікту» 4. Групова дискусія 5. Метод ненасильницького спілкування 6. Вправа «Віддзеркалення» 7. Комунікативне колесо 8. Вправа «Дай пораду» 9. Кейс-метод «Складний пацієнт» 10. Техніка «Переформулювання»
Заняття 4 «Зменшення рівня стресу» Мета: оволодіння методиками mindfulness та медитації.	1. Медитація на дихання 2. Практика усвідомленості «Тут і тепер» 3. Техніка «Сканування тіла» 4. Ходьба з усвідомленням 5. Ведення журналу усвідомленості 6. Вправа «П'ять відчуттів» 7. Релаксаційна візуалізація 8. Дихання квадратом 9. Практика подяки 10. Техніка STOP
Заняття 5. «Групова підтримка» Мета: формування середовища психологічної підтримки.	1. Колесо підтримки 2. Групова рефлексія 3. Вправа «Хто я в команді?» 4. Обмін досвідом 5. Вправа «Підтримка іншого» 6. Метод «Тепле коло»

	7. Створення маніфесту групи 8. Мозаїка цінностей 9. Ситуаційна гра «Підтримка колеги» 10. Побудова карти ресурсів
Заняття 6. «Толерантність і мультикультурне середовище» Мета: розвиток цінностей та практичних навичок.	1. Вправа «Стереотипи» 2. Рольова гра «Новий колега» 3. Аналіз відео-кейсу 4. Вправа «Культура моїх колег» 5. Колаж толерантності 6. Діалог без кордонів 7. Питання «А як у вас?» 8. Модель конструктивного діалогу 9. Кейс «Культурна відмінність» 10. Груповий флешмоб «Ми різні – ми разом»

Матеріали тренінгу розроблено на основі використання науково-методичної літератури з проблеми дослідження [3; 4; 7; 11; 12; 15; 17; 20; 30; 52; 54; 57].

Заняття 1 «Оцінка рівня стресостійкості»

Мета заняття: визначити індивідуальний рівень стресостійкості учасників та ознайомити їх із поняттям стресу.

Вправа-тестування «Мій рівень стресу»

Мета: самооцінка рівня стресу.

Обладнання: анкети, ручки.

Хід вправи: учасники заповнюють анкету, після чого обговорюють результати в групі.

Вправа «Анкета СРРС»

Мета: оцінити рівень психоемоційного напруження.

Обладнання: анкети, ручки.

Хід вправи: учасники заповнюють анкету, обговорюють результати в парах.

Вправа «Ситуаційний аналіз»

Мета: аналіз реакцій на стресові ситуації.

Обладнання: Опис ситуацій, ручки.

Хід вправи: учасники читають ситуації, описують свої можливі реакції, обговорюють у групі.

Вправа: графічний метод «Життєва лінія»

Мета: візуалізувати життєві події та їхній вплив на стрес.

Обладнання: папір, ручки.

Хід вправи: учасники малюють лінію життя, відзначають важливі події, обговорюють у групі.

Вправа «Мозковий штурм «Що мене турбує?»»

Мета: виявити основні джерела стресу.

Обладнання: дошка, маркери.

Хід вправи: учасники називають фактори, що викликають стрес, обговорюють способи їх подолання.

Інтерв'ю у парах

Мета: обмін досвідом щодо подолання стресу.

Обладнання: питання для інтерв'ю.

Хід вправи: учасники об'єднуються в пари, ставлять один одному запитання, діляться відповідями в групі.

Вправа «Самоаналіз пережитого стресу»

Мета: рефлексія над власними стресовими переживаннями.

Обладнання: папір, ручки.

Хід вправи: учасники описують ситуацію, що викликала стрес, аналізують свої реакції, обговорюють у групі.

Зворотний зв'язок від групи

Мета: отримати підтримку та поради від колег.

Обладнання: папір, ручки.

Хід вправи: учасники пишуть побажання або поради один одному, зачитують їх.

Заняття 2 «Розвиток навичок саморегуляції»

Мета заняття: навчити учасників базовим технікам релаксації, контролю емоцій та зниження напруги в стресових ситуаціях.

Техніка «Глибоке дихання»

Мета: заспокоєння нервової системи, зниження фізіологічних проявів стресу.

Обладнання: спокійна музика (за бажанням).

Хід вправи: ведучий навчає дихати повільно: вдих – 4 секунди, затримка – 2, видих – 6 секунд. Повторити 5 хвилин.

Вправа «Прогресивна м'язова релаксація»

Мета: розслаблення тіла через послідовне напруження й розслаблення м'язів.

Обладнання: каримати або стільці.

Хід вправи: під керівництвом ведучого учасники по черзі напружують і розслаблюють групи м'язів (руки, ноги, плечі, обличчя).

Візуалізація «Безпечне місце»

Мета: зниження тривоги, створення внутрішнього ресурсу.

Обладнання: розслаблююча музика.

Хід вправи: учасники із закритими очима уявляють безпечне місце (пейзаж, кімната), описують його словами після вправи.

Вправа «Метод «4-7-8»

Мета: регулювання дихання для зниження збудження.

Обладнання: таймер або метроном.

Хід вправи: вдих – 4 секунди, затримка – 7, видих – 8. Повторити 5-7 разів.

Вправа «Техніка заземлення»

Мета: повернення до «тут і тепер» у стані паніки чи стресу.

Хід вправи: назвати 5 речей, які бачиш, 4 – які чуєш, 3 – яких торкаєшся, 2 – які відчуваєш запах, 1 – на смак.

Арт-терапія «Мій настрій»

Мета: вираження емоцій через творчість.

Обладнання: папір, олівці, фарби.

Хід вправи: учасники малюють свій настрій, діляться думками після завершення.

Вправа «Щоденник емоцій»

Мета: усвідомлення та фіксація емоційного стану.

Обладнання: зошити або листи.

Хід вправи: записати свої емоції, причини та реакції впродовж дня або тижня.

Рольова гра «Контроль емоцій»

Мета: відпрацювання самоконтролю в конфліктних ситуаціях.

Обладнання: сценарії ситуацій.

Хід вправи: учасники грають ролі, обговорюють як можна зберігати спокій.

Техніка «Позитивне мислення»

Мета: переключення фокуса на позитивні аспекти ситуації.

Обладнання: картки з негативними висловами.

Хід вправи: переформулювати негативні думки у позитивні.

Вправа «Психогімнастика»

Мета: активізація емоційної сфери через рух.

Обладнання: вільний простір.

Хід вправи: вправа з рухами, що імітують емоції (радість, здивування, спокій, злість), з обговоренням.

Заняття 3 «Покращення комунікаційних навичок»

Мета заняття: формувати навички ефективної взаємодії, зменшити кількість конфліктів і підвищити емоційний інтелект у професійній комунікації.

Вправа «Активне слухання»

Мета: розвинути уважність до співрозмовника.

Обладнання: інструкції, аркуші.

Хід вправи: у парах один розповідає про ситуацію, інший уважно слухає, потім переказує суть.

Вправа «Я-повідомлення»

Мета: вчити конструктивно висловлювати почуття.

Обладнання: шаблони висловлювань.

Хід вправи: учасники тренуються формулювати фрази: «Я відчуваюся... коли ти... тому що...».

Рольова гра «Вирішення конфлікту»

Мета: відпрацювати навички розв'язання конфліктів.

Обладнання: сценарії ситуацій.

Хід вправи: група грає конфліктну ситуацію, аналізує наслідки.

Групова дискусія

Мета: практикувати вміння висловлювати думки.

Обладнання: теми для обговорення.

Хід вправи: відкрита розмова з модерацією, обговорення спільної теми (наприклад, «Повага в колективі»).

Вправа «Ненасильницьке спілкування»

Мета: опанувати модель Маршалла Розенберга.

Обладнання: інструкції, приклади.

Хід вправи: тренування за 4 етапами: спостереження, почуття, потреби, прохання.

Вправа «Віддзеркалення»

Мета: розвинути емпатію.

Хід вправи: один учасник ділиться думками, інший повторює їх своїми словами.

Вправа «Комунікативне колесо»

Мета: показати стиль кожного учасника в спілкуванні.

Хід вправи: учасники визначають свій стиль (пасивний, агресивний, асертивний) і аналізують.

Вправа «Дай пораду»

Мета: практика конструктивної критики

Обладнання: листочки із ситуаціями.

Хід вправи: учасники у ролі консультантів дають поради в різних ситуаціях.

Кейс «Складний пацієнт»

Мета: розвинути навички деескалації.

Обладнання: опис ситуацій.

Хід вправи: група аналізує кейс, пропонує шляхи реагування.

Вправа «Переформулювання»

Мета: змінити негативні фрази на нейтральні або позитивні.

Обладнання: картки з прикладами.

Хід вправи: учасники змінюють формулювання фраз для м'якої комунікації.

Заняття 4 «Зменшення рівня стресу»

Мета: моволодіння учасниками методиками mindfulness (усвідомленості) та базовими техніками медитації як способу зниження психоемоційного напруження.

Вправа «Медитація на дихання»

Мета: стабілізація емоційного стану через усвідомлене дихання.

Обладнання: спокійна музика (за бажанням), стільці або каримати.

Хід вправи: ведучий пропонує учасникам закрити очі, зосередитись на вдиху й видиху. Дихання рівномірне, носове. Тривалість – 5-7 хв.

Практика усвідомленості «Тут і тепер»

Мета: навчити концентруватися на поточному моменті.

Хід вправи: ведучий просить звернути увагу на звуки навколо, тілесні відчуття, запахи, дихання. Потім учасники коротко діляться враженнями.

Техніка «Сканування тіла»

Мета: розслаблення і підвищення усвідомлення тіла.

Обладнання: каримати, спокійна музика.

Хід вправи: учасники лягають або сидять. Ведучий повільно проводить уявну «перевірку» частин тіла від пальців ніг до голови. Увага зосереджена на відчуттях.

Вправа «Ходьба з усвідомленням»

Мета: практика mindfulness у русі.

Обладнання: вільне місце для ходьби.

Хід вправи: учасники йдуть повільно, концентруючись на кожному кроці, відчуттях у стопах, диханні, оточенні.

Вправа «Ведення журналу усвідомленості»

Мета: рефлексія та фіксація моментів усвідомленості.

Обладнання: зошити, ручки.

Хід вправи: учасники записують принаймні 3 моменти за день, коли змогли зосередитися на «тут і тепер», та коротко описують емоції/відчуття.

Вправа «П'ять відчуттів»

Мета: зменшення стресу через переключення уваги.

Хід вправи: ведучий пропонує учасникам назвати: 5 речей, які вони бачать; 4 – чують; 3 – можуть доторкнутись; 2 – відчувають запах; 1 – смак.

Обговорення.

Релаксаційна візуалізація

Мета: створення внутрішнього відчуття безпеки та спокою.

Обладнання: аудіозапис або голос ведучого.

Хід вправи: учасники із закритими очима уявляють спокійне місце: пляж, ліс, кімнату. Зосереджуються на деталях. Після – діляться образами.

Вправа «Дихання квадратом»

Мета: заспокоєння нервової системи.

Обладнання: схема квадрату, таймер.

Хід вправи: дихання за схемою: вдих – 4 сек, затримка – 4, видих – 4, затримка – 4. Повторити 5 разів.

Практика подяки

Мета: підвищити рівень позитивних емоцій.

Обладнання: щоденники або аркуші.

Хід вправи: кожен записує 3 речі/людей/події, за які сьогодні вдячний. Можна зачитати в колі (за бажанням).

Техніка STOP

Мета: швидке відновлення усвідомленості в стресовій ситуації.

Хід вправи: пояснення алгоритму:

S – Stop: зупинись.

T – Take a breath: зроби вдих.

O – Observe: поміть, що відбувається (думки, тіло, емоції).

P – Proceed: діяти з усвідомленістю. Потім моделювання ситуації, де можна застосувати техніку.

Заняття 5 «Групова підтримка»

Мета: формування в учасників навичок взаємної психологічної підтримки, зміцнення згуртованості та довіри в колективі.

Вправа «Колесо підтримки»

Мета: візуалізувати та усвідомити джерела підтримки в житті.

Обладнання: аркуші, кольорові ручки.

Хід вправи: намалювати коло та поділити його на сектори (родина, колеги, друзі, хобі тощо). У кожному – записати, звідки йде підтримка. Потім – обговорення у парах/групі.

Групова рефлексія

Мета: створення атмосфери довіри та обміну.

Обладнання: тиха музика, свічка (опційно).

Хід вправи: коло довіри: кожен по черзі відповідає на запитання «Що було для мене важливим на попередніх заняттях?», «Що я виношу звідси?».

Вправа «Хто я в команді?»

Мета: визначити особисту роль у професійному колективі.

Обладнання: самооцінні анкети, бланки.

Хід вправи: кожен проходить короткий тест (заздалегідь підготовлений), потім учасники порівнюють ролі в групі: координатор, енергійний, аналітик, підтримуючий.

Обмін досвідом

Мета: збагачення учасників практиками підтримки.

Обладнання: тематичні запитання на картках.

Хід вправи: учасники в парах чи малих групах обговорюють випадки, коли підтримка з боку колег допомогла їм пережити складний період.

Вправа «Підтримка іншого»

Мета: розвиток емпатії.

Обладнання: ситуаційні картки.

Хід вправи: один учасник ділиться проблемою, інші дають вербальну підтримку. Потім міняються ролями. Завершення – рефлексія.

Метод «Тепле коло»

Мета: поглиблення довіри між учасниками.

Обладнання: маленькі аркуші, конверти.

Хід вправи: кожен пише на аркуші позитивне повідомлення для іншого учасника, вкладає в конверт, передає адресату.

Створення маніфесту групи

Мета: сформулювати спільні принципи взаємопідтримки.

Обладнання: фліпчарт, маркери.

Хід вправи: група колективно формулює правила психологічної підтримки (наприклад, «Не засуджуємо», «Питаємо, чи потрібна допомога»), записує на плакаті, підписує.

Вправа «Мозаїка цінностей»

Мета: виявити спільні цінності команди.

Обладнання: кольоровий папір, ножиці, клей.

Хід вправи: кожен пише свою професійну або людську цінність, приклеює «цеглинку» до загальної мозаїки. Потім обговорення: які цінності домінують, які є унікальні.

Ситуаційна гра «Підтримка колеги»

Мета: відпрацювання практичних навичок допомоги.

Обладнання: сценарії ситуацій.

Хід вправи: у парах або трійках учасники розігрують ситуації (професійна криза, вигоряння, конфлікт). Інші – спостерігачі, обговорення після гри.

Вправа «Побудова карти ресурсів»

Мета: усвідомити внутрішні та зовнішні ресурси.

Обладнання: ватман, стікери.

Хід вправи: група на ватмані малює карту – у центрі «Я», довкола – ресурси: люди, місця, навички, емоції, що допомагають у складні моменти.

Заняття 6 «Толерантність і мультикультурне середовище»

Мета заняття: розвиток цінностей толерантності та практичних навичок взаємодії в мультикультурному професійному середовищі.

Вправа «Стереотипи»

Мета: усвідомлення та аналіз власних упереджень.

Обладнання: картки з назвами різних соціальних груп або національностей.

Хід вправи: учасникам пропонують написати перші асоціації, що виникають при згадці певної групи. Потім обговорюють, чи є це стереотипами і як вони формуються.

Рольова гра «Новий колега»

Мета: формування навичок прийняття нового члена команди з іншого культурного середовища.

Обладнання: сценарії ситуацій, бейджі.

Хід вправи: один учасник грає роль нового працівника з іншої культури. Інші – колектив. Моделюється процес адаптації, обговорюється досвід.

Аналіз відео-кейсу

Мета: розпізнавання проблем толерантності в реальних життєвих ситуаціях.

Обладнання: відеофрагмент з прикладом міжкультурного непорозуміння.

Хід вправи: перегляд відео, обговорення реакцій учасників, пошук шляхів вирішення ситуації.

Вправа «Культура моїх колег»

Мета: пізнання культурного різноманіття всередині групи.

Обладнання: картки, фото, предмети культури.

Хід вправи: учасники діляться цікавими фактами, традиціями, звичаями свого регіону чи культури. Обговорення.

Колаж толерантності

Мета: створення візуального образу поняття «толерантність».

Обладнання: журнали, ножиці, клей, ватмани.

Хід вправи: учасники створюють колаж на тему «Толерантність – це...», презентують свої роботи в групі.

Вправа «Діалог без кордонів»

Мета: формування навички безоціночного слухання.

Обладнання: таймер.

Хід вправи: у парах учасники обмінюються думками на задану тему, без перебивання та оцінювання, 2 хв кожному. Потім змінюються парами.

Питання «А як у вас?»

Мета: порівняння досвіду, відкриття до новизни.

Обладнання: картки з побутовими/професійними темами (їжа, обряди, етикет тощо).

Хід вправи: у парах учасники ставлять один одному питання з карток, обговорюють, що їх здивувало або зацікавило.

Модель конструктивного діалогу

Мета: освоєння технік мирного вирішення суперечок.

Обладнання: сценарії діалогів.

Хід вправи: учасники розігрують ситуації культурних непорозумінь, обирають найбільш конструктивні стратегії спілкування.

Кейс «Культурна відмінність»

Мета: аналіз ситуації з реального життя для розуміння культурного контексту.

Обладнання: опис ситуації на роздатках.

Хід вправи: група аналізує ситуацію, визначає, як культурні відмінності вплинули на взаємодію, та формулює можливі рішення.

Груповий флешмоб «Ми різні – ми разом»

Мета: підсумок заняття, емоційне об'єднання.

Обладнання: маркери, фліпчарт, стрічки, символічні предмети.

Хід вправи: учасники придумують спільне гасло про єдність у різноманітті, створюють плакат або символічну інсталяцію, яку можуть залишити у залі.

3.4. Ефективність впровадження програми тренінгу «Психологічна стійкість: розвиток адаптивних навичок для працівників реабілітаційних центрів»

Розроблена нами тренінгова програма «Психологічна стійкість: розвиток адаптивних навичок для працівників реабілітаційних центрів» була спрямована на формування у персоналу здатності до ефективного подолання стресових ситуацій, підвищення рівня саморегуляції, стресостійкості, життєстійкості та толерантності до невизначеності.

Для оцінки результативності програми було використано низку психодіагностичних методик, зокрема: шкалу стратегій подолання стресу Р. Лазаруса і С. Фолкмана, тест життєстійкості С. Мадді, шкалу стресостійкості CD-RISC 10 та шкалу інтолерантності до невизначеності IUS-12.

Отримані результати дозволили здійснити порівняльний аналіз динаміки психологічних характеристик учасників до і після проходження тренінгу, що дало змогу зробити висновки про ефективність обраних форм і методів роботи.

На етапі до початку впровадження тренінгової програми за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій» (Р. Лазарус, С. Фолкман) було визначено, що працівники реабілітаційного центру найчастіше використовують планування розв'язання проблем (25,0%),

самоконтроль (20,0%) і конфронтацію (18,0%). Стратегії соціальної підтримки, позитивної переоцінки, прийняття відповідальності, дистанціювання й уникнення мали нижчі показники (від 15,0% до 5,0%).

Після проходження повного циклу занять тренінгової програми спостерігались позитивні зрушення у виборі та застосуванні стратегій подолання стресу (рис. 3.1):

– різко зросло використання стратегії позитивної переоцінки – з 12,0% до 22,0%. Учасники навчилися бачити конструктивні аспекти в складних ситуаціях, використовувати життєві труднощі як ресурс для розвитку, що стало можливим завдяки регулярним вправам mindfulness, веденню журналу усвідомленості та техніці подяки;

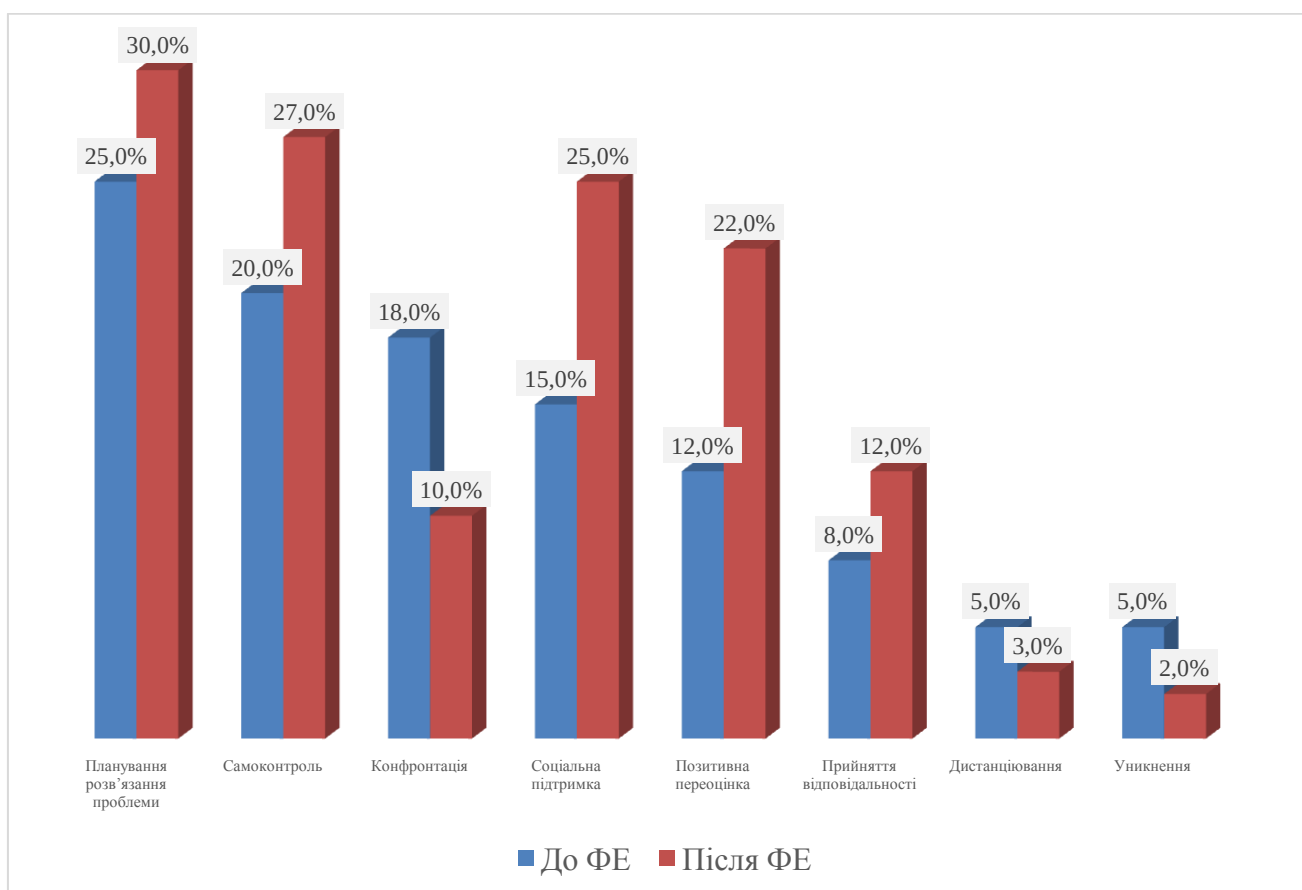


Рис. 3.1. Стратегії подолання стресових ситуацій серед працівників реабілітаційного центру до та після проведення формувального експерименту (за результатами методики Р. Лазаруса і С. Фолкмана) (у % від загальної кількості опитуваних)

– значно збільшилась частота звернення за соціальною підтримкою – з 15,0% до 25,0%. Заняття, присвячені груповій взаємодії, формуванню довіри, «теплому колу» та створенню маніфесту підтримки активізували внутрішньокolleктивну допомогу, що зміцнило командну згуртованість;

– стратегія самоконтролю зросла до 27,0% завдяки тренуванням з дихання, медитації та тілесних практик. Працівники повідомили, що навчилися ефективно регулювати емоційні реакції в складних ситуаціях;

– планування розв’язання проблеми зберегло лідируючу позицію, але зросло до 30,0%. Завдяки тренінгу працівники вдосконалили навички пріоритезації, аналізу та прогнозування розвитку подій;

– знизилась частота використання конфронтації з 18,0% до 10,0%. Учасники зазначили, що відкриту конфронтацію вони стали замінювати асертивним спілкуванням та конструктивним діалогом;

– прийняття відповідальності зросло з 8,0% до 12,0%, що свідчить про підвищення рівня внутрішньої зрілості та професійної відповідальності;

– зменшилося застосування неадаптивних стратегій: дистанціювання – до 3,0%, уникнення – до 2,0%. Після тренінгу учасники вважають за краще активні методи подолання стресу, відзначаючи, що втеча чи емоційне блокування не вирішують проблеми, а лише її затягують.

Впровадження тренінгової програми дозволило не лише збагатити працівників новими адаптивними стратегіями, а й трансформувати їхній стиль реагування на стрес з пасивного/реактивного на проактивний і усвідомлений. Це сприяло зниженню рівня тривожності, підвищенню професійної ефективності та створенню атмосфери взаємної підтримки в колективі.

На попередньому етапі дослідження, згідно з даними методики С. Мадді, найбільше працівників реабілітаційного центру продемонстрували високий рівень контролю (42,%), залучення (33,%) та прийняття ризику (25,%). Це свідчило про досить стабільний рівень життестійкості, однак потребувався розвиток готовності до ризику та поглиблення внутрішньої

мотивації до подолання складних ситуацій.

Результати повторного опитування після завершення програми «Психологічна стійкість: розвиток адаптивних навичок» продемонстрували суттєві позитивні зрушення:

– рівень залучення зріс з 33,0% до 45,0%. Учасники стали активніше залучатись у професійний процес, чіткіше ідентифікувати себе з командою та відчувати глибшу особисту відповідальність за результати роботи. Це стало можливим завдяки вправам на самоусвідомлення, обміну досвідом, створенню «маніфесту групи» та мозаїки цінностей, що сприяли підвищенню командного духу та внутрішньої мотивації;

– контроль залишився високим, підвищившись до 48,0%. Це свідчить про подальше зміцнення навичок емоційної регуляції та впевненості у власних силах. Учасники стали краще справлятися із внутрішнім напруженням завдяки практикам медитації, диханню квадратом, техніці STOP, а також технікам усвідомленості;

– прийняття ризику зросло з 25,0% до 35,0%. Після тренінгу працівники стали більш відкритими до нових підходів і не бояться приймати нестандартні рішення. Вони зазначили, що готові експериментувати з методами роботи, більше довіряють своїм професійним інстинктам та охочіше беруть на себе відповідальність у складних ситуаціях (рис. 3.2).

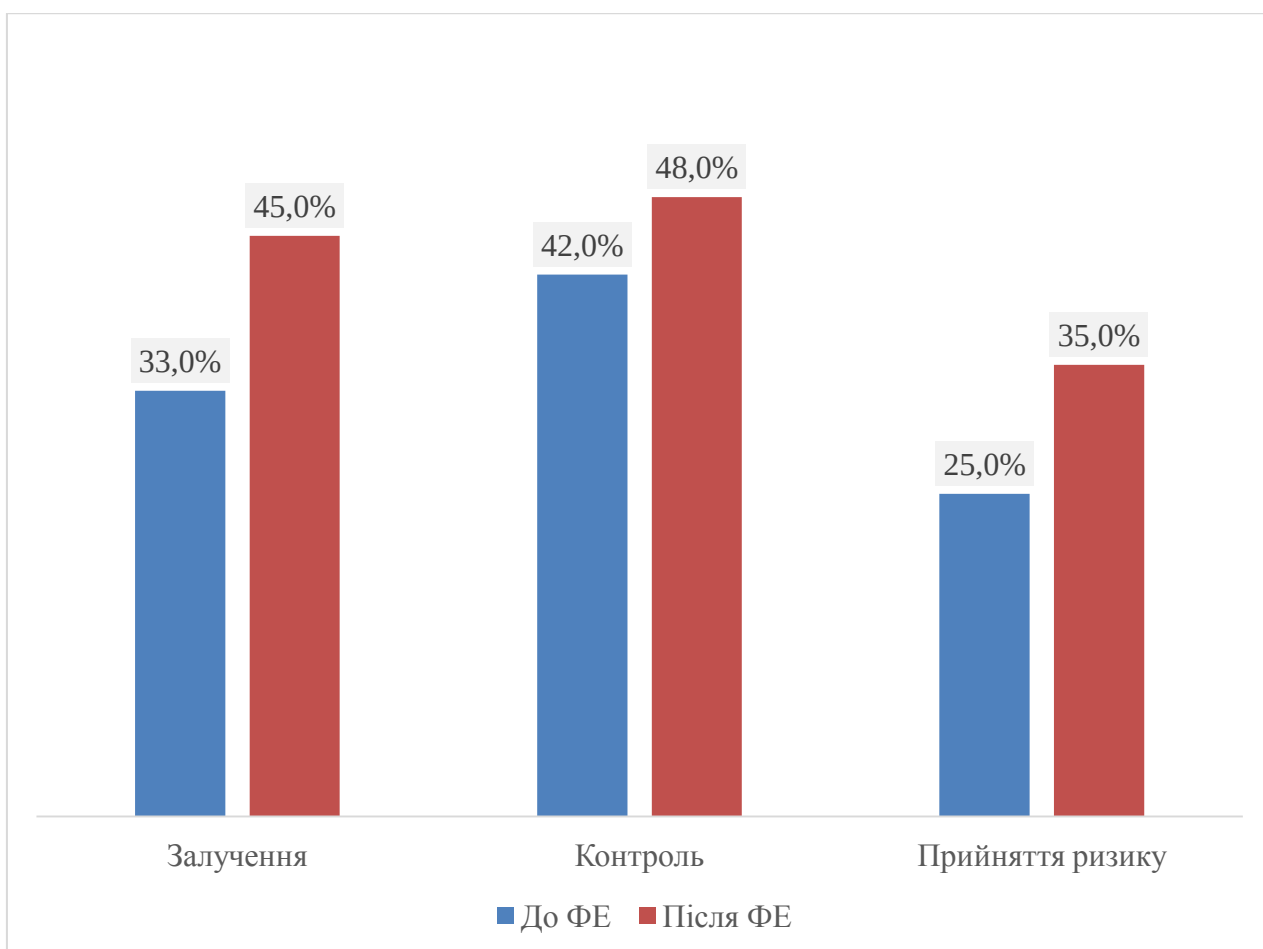


Рис. 3.2. Розподіл компонентів життєстійкості серед працівників реабілітаційного центру до та після проведення формувального експерименту (за методикою С. Мадді) (у % від загальної кількості опитуваних)

Отже, після впровадження тренінгової програми учасники продемонстрували підвищення всіх трьох ключових компонентів життєстійкості – залучення, контролю та прийняття ризику. Це свідчить про успішність застосованої програми та її позитивний вплив на професійне функціонування та емоційне благополуччя працівників.

Програма допомогла не тільки сформувати стійкі моделі подолання стресу, але й розвинути впевненість, командність та ініціативність – ключові якості для спеціалістів реабілітаційних центрів.

З методикою «Оцінка динаміки рівня стресостійкості працівників за шкалою CD-RISC 10» до і після тренінгу було виявлено наступні дані (рис. 3.3).

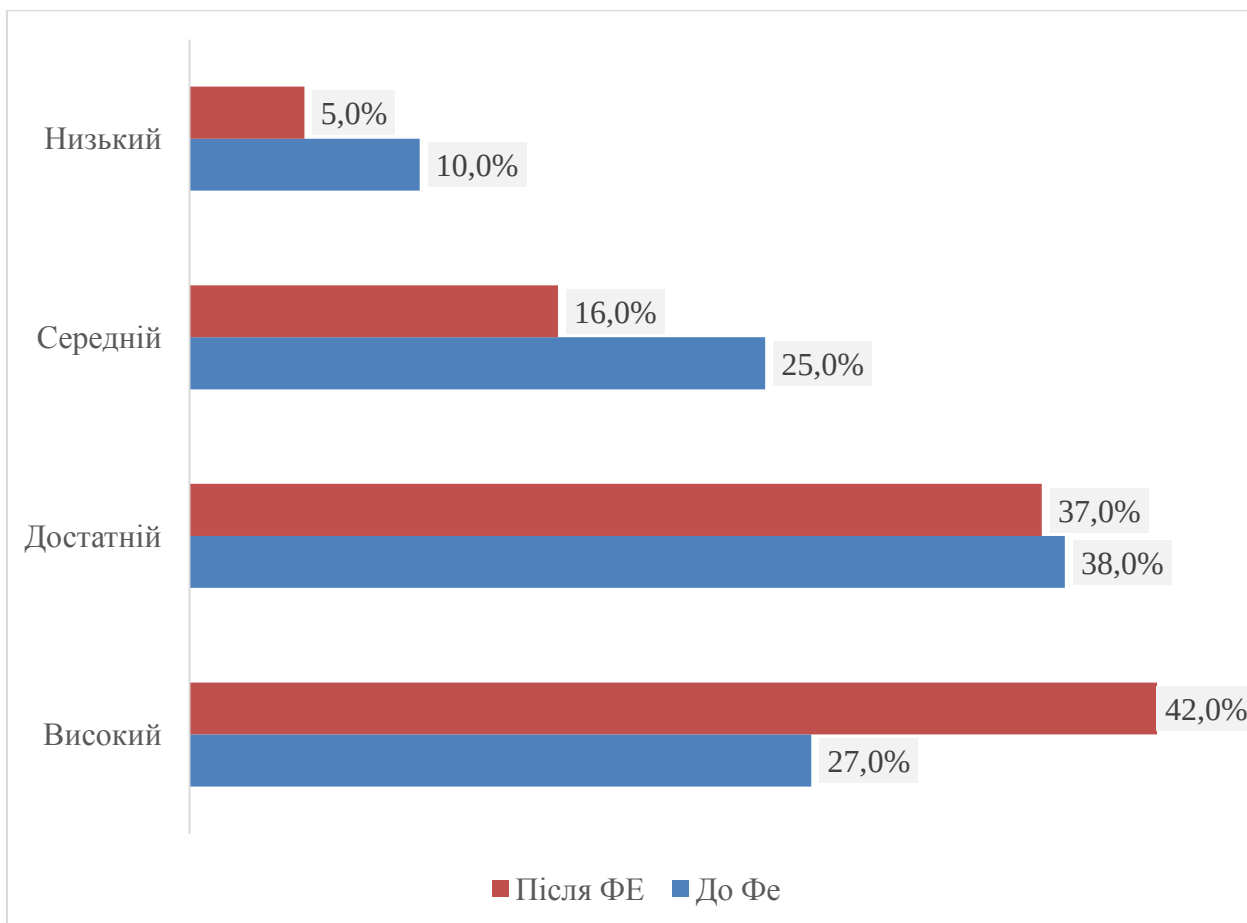


Рис. 3.3. Рівні стресостійкості працівників реабілітаційного центру за шкалою CD-RISC 10 до та після проведення формувального експерименту (у % від загальної кількості опитуваних)

Таким чином, на етапі до впровадження програми було зафіксовано такі показники рівнів стресостійкості: високий рівень – 27,0%, достатній рівень – 38,0%, середній рівень – 25%, низький рівень – 10,0%. Ці дані засвідчили, що 65,0% респондентів мають потенціал до адаптації та управління стресом, проте 35,0% демонстрували недостатній рівень стресостійкості, що потребувало цілеспрямованого втручання.

Після впровадження тренінгової програми «Психологічна стійкість» спостерігається така позитивна динаміка:

– високий рівень стресостійкості зріс до 42,0%. Учасники стали більш упевненими у собі, адаптивними до змін, зменшилась частота емоційних зривів. Це результат оволодіння техніками саморегуляції, медитації, практик

усвідомленості, а також розвитку комунікативних і адаптивних навичок;

- достатній рівень зберіг стабільні показники – 37,0%, але частина респондентів із цієї групи підвищила свій рівень до «високого». Вони стали краще справлятися із тривалими навантаженнями, набули здатності до самопідтримки та користування ресурсами колективу;

- середній рівень знизився до 16,0%. Ця група працівників відзначила, що завдяки вправам тренінгу змогли краще усвідомлювати власні реакції та вчитися керувати ними. Зменшилися прояви тривожності, напруги та втоми;

- низький рівень скоротився майже вдвічі – до 5,0%. Завдяки інтеграції у групу, психоедукації, формуванню навичок самопомоги та соціальної підтримки, частина учасників змогла вийти зі стану емоційного виснаження.

Таким чином, завдяки впровадженню тренінгової програми спостерігається чітке покращення рівня стресостійкості серед працівників. Частка осіб з високим рівнем зросла на 15,0%, а низький рівень зменшився вдвічі. Таким чином, 79,0% респондентів після завершення програми демонструють високу або достатню стресостійкість, що свідчить про її ефективність як інструменту профілактики професійного вигорання та зміцнення психічного здоров'я персоналу.

Порівняння рівнів інтолерантності до невизначеності до і після впровадження програми здійснювалося за шкалою інтолерантності до невизначеності (IUS-12)

До початку тренінгової програми, серед працівників реабілітаційного центру були зафіксовані наступні показники: прогностична тривога (високий рівень – 39,0%, помірний рівень – 41,0%, низький рівень – 20,0%), гнітюча тривога (високий рівень – 34,0%, помірний рівень – 43,0%, низький рівень – 23,0%). Ці дані свідчили про виражену потребу у структурі, передбачуваності та стабільності у частини працівників. Також було помітно, що понад третина персоналу відчувала значний емоційний дискомфорт у ситуаціях невизначеності.

Після завершення тренінгової програми показники дещо змінилися, зокрема:

– прогностична тривога: високий рівень знизився до 24,0%
Значна частина учасників навчилася краще переносити ситуації, коли неможливо передбачити події, знизивши потребу у повному контролі. Це стало можливим завдяки вправам із mindfulness, усвідомленої ходьби, техніки STOP та розвитку адаптивного мислення. Помірний рівень залишився майже без змін – 42,0%, але при цьому відбулося якісне покращення: учасники стали краще справлятися з непередбачуваними подіями, навіть якщо потреба в структурі зберігається. Низький рівень збільшився до 34,0%
Працівники стали більш відкритими до змін, гнучкими у прийнятті рішень та здатними діяти в умовах непевності;

– гнітюча тривога: високий рівень зменшився до 19,0%. Учасники почали краще усвідомлювати свої емоції, управляти внутрішньою напругою та перестали сприймати невизначеність як загрозу. Важливу роль у цьому зіграли практики релаксації, візуалізація, групова підтримка та психоемоційна рефлексія; помірний рівень залишився на рівні 44,0%. Проте частина працівників зазначила, що можуть краще контролювати реакції на стрес навіть у нових умовах; низький рівень зріс до 37,0%. Це свідчить про значне зниження тривожності у ситуаціях непевності. Працівники стали сприймати непередбачуваність не як загрозу, а як виклик і можливість адаптації (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

Рівні прогностичної та гнітючої тривоги працівників реабілітаційного центру за шкалою інтолерантності до невизначеності (IUS-12) (у % від загальної кількості опитуваних)

Показники	Рівні	До ФЕ	Після ФЕ
Прогностична тривога	високий рівень	39,0%	24,0%
	помірний рівень	41,0%	42,0%
	низький рівень	20,0%	34,0%
Гнітюча тривога	високий рівень	34,0%	19,0%
	помірний рівень	43,0%	44,0%
	низький рівень	23,0%	37,0%

Отже, після впровадження програми спостерігається значне зниження як прогностичної, так і гнітючої тривоги, що вказує на підвищення толерантності до невизначеності серед працівників. Розвиток навичок усвідомленості, адаптивного мислення та емоційної регуляції сприяв тому, що персонал почав краще функціонувати в умовах постійних змін — важлива якість для реабілітаційного середовища.

Таким чином, після участі в тренінгу спостерігалось зростання використання адаптивних стратегій – планування, позитивної переоцінки, пошуку соціальної підтримки та самоконтролю. Зменшилась частота використання неефективних стратегій, таких як уникнення чи дистанціювання. Працівники навчилися конструктивніше вирішувати конфлікти, регулювати емоції та сприймати труднощі як виклики, а не загрози.

Рівень залучення та прийняття ризику суттєво зріс, що свідчить про формування внутрішньої мотивації, відповідальності та ініціативності. Контроль, як ключовий компонент життєстійкості, також покращився, вказуючи на зміцнення емоційної стабільності та впевненості у власних силах. Працівники стали активнішими, відкритішими до нових підходів і більш стійкими до стресу.

Кількість працівників із високим рівнем стресостійкості зростає з 27,0% до 42,0%. Зменшилась частка осіб із середнім і низьким рівнем. Це підтверджує ефективність програми як засобу профілактики вигорання, розвитку навичок саморегуляції, рефлексії, внутрішньої гармонії.

Спостерігається зниження прогностичної та гнітючої тривоги. Працівники стали менш залежними від потреби у передбачуваності, легше реагують на зміни й не панікують у ситуаціях невизначеності. Це особливо важливо для адаптації у динамічному середовищі реабілітаційної роботи.

Програма «Психологічна стійкість» виявилася ефективною і результативною. Вона не лише сприяла формуванню психологічної стійкості,

а й покращила емоційний клімат у колективі, рівень адаптивності, готовність до змін, а також зменшила прояви професійного вигорання.

Працівники стали впевненішими, спокійнішими, більш згуртованими й відкритими до професійного розвитку. Це створює потужну основу для довготривалого збереження психічного здоров'я персоналу та підвищення ефективності їхньої діяльності.

Висновки до третього розділу

Аналіз науково-практичних аспектів використання тренінгових технологій у розвитку стресостійкості працівників реабілітаційної сфери дозволяє зробити висновок про їхню високу ефективність як інструменту психологічної підтримки, професійного зростання та профілактики емоційного вигорання.

Працівники реабілітаційних центрів щоденно стикаються з емоційно напруженими ситуаціями, які можуть мати хронічний характер. В умовах постійного стресу зростає потреба у формуванні психологічних ресурсів, здатності до саморегуляції, адаптивного мислення та емоційної стійкості. Саме тренінгові технології, як гнучкий і практико-орієнтований формат психологічної роботи, забезпечують комплексний підхід до розвитку цих навичок.

Використання адаптивних антистресових технологій у процесі розвитку стресостійкості фахівців реабілітаційної сфери продемонструвало високу ефективність як інструменту профілактики професійного вигорання, підтримки психічного здоров'я та підвищення професійної стабільності персоналу.

Аналіз результатів впровадження тренінгової програми «Психологічна стійкість: розвиток адаптивних навичок» показав, що цілеспрямована робота над розвитком навичок емоційної саморегуляції, життєстійкості та подолання стресу сприяє формуванню нових підходів до

реагування на складні ситуації. Психодіагностичні методики, використані у дослідженні (шкала стратегій подолання стресу Р. Лазаруса і С. Фолкмана, тест життєстійкості С. Мадді, шкала CD-RISC 10, шкала IUS-12), дозволили об'єктивно оцінити зміни у психологічному стані та поведінкових стратегіях працівників.

Після завершення тренінгу спостерігається:

- значне зростання використання адаптивних стратегій подолання стресу, зокрема позитивної переоцінки, самоконтролю, планування та пошуку соціальної підтримки;
- підвищення рівнів життєстійкості, зокрема компонентів «залучення», «контроль» і «прийняття ризику», що свідчить про активну внутрішню мотивацію, впевненість у собі та готовність до змін;
- зростання загального рівня стресостійкості, зменшення тривожності, психоемоційного виснаження та покращення здатності до адаптації в умовах високих професійних навантажень;
- зниження інтолерантності до невизначеності, що дозволяє персоналу ефективніше діяти в умовах нестабільності, характерної для реабілітаційного процесу.

Отже, адаптивні антистресові технології, впроваджені у тренінгову програму, довели свою результативність. Вони сприяють розвитку стійких моделей поведінки, формуванню внутрішніх ресурсів, підвищенню професійної ефективності та покращенню атмосфери у колективі.

Таким чином, розвиток стресостійкості за допомогою психокорекційних технологій повинен стати невід'ємною складовою підготовки та супроводу фахівців допомагаючих професій, особливо в реабілітаційній сфері, де психологічні навантаження є системними й емоційно насиченими.

Результати формувального експерименту підтвердили ефективність впровадженої тренінгової програми «Психологічна стійкість: розвиток адаптивних навичок для працівників реабілітаційних центрів» як дієвого

інструменту підвищення психологічної стійкості персоналу, зменшення рівня професійного стресу та зміцнення емоційного благополуччя фахівців.

Таким чином, програма «Психологічна стійкість» виявилася високоефективною у формуванні емоційної стабільності, адаптивності та професійної впевненості працівників реабілітаційних центрів. Вона значно покращила як індивідуальні психологічні характеристики, так і групову взаємодію, що, у свою чергу, сприяє загальному підвищенню ефективності діяльності закладу, покращенню клімату в колективі та зниженню ризику професійного вигорання.

ВИСНОВКИ

Виходячи з теоретичного аналізу проблеми психологічних особливостей розвитку стресостійкості у працівників реабілітаційного центру та результатів проведеного експериментального дослідження, можна зробити такі висновки.

1. У результаті аналізу теоретичних основ феномену стресу

встановлено, що стрес є комплексною реакцією організму на зовнішні та внутрішні подразники, що відображає не тільки фізіологічні, але й глибокі психологічні механізми адаптації. Історичний розвиток людства та зростання соціальних, інформаційних і професійних навантажень призвели до посилення стресових впливів у сучасному середовищі.

На основі наукових концепцій, зокрема теорії стресу Г. Сельє, з'ясовано, що незалежно від характеру стресора, організм реагує за подібним адаптаційним механізмом, спрямованим на збереження рівноваги. Водночас реакція на стрес є індивідуальною і значною мірою залежить від особистісного сприйняття, емоційного стану та настанов людини.

Підкреслено, що не самі обставини, а ставлення до них визначає силу і наслідки стресу. Помірний стрес може мати стимулювальний ефект, проте хронічні або інтенсивні форми призводять до фізіологічного та психоемоційного виснаження, що знижує якість життя та працездатність.

Таким чином, розуміння природи стресу, його впливу і значення індивідуального сприйняття є необхідною умовою для розробки ефективних стратегій боротьби з ним. Важливим аспектом є розвиток стресостійкості як ключового чинника для збереження ментального здоров'я і підвищення професійної ефективності.

2. Узагальнення наукових підходів дозволяє визначити стресостійкість як багатовимірне явище, що включає фізіологічні, емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Вона є основною здатністю особистості адаптуватися до стресу, зберігати психоемоційну рівновагу та функціональну активність навіть за несприятливих умов.

Історичний аналіз концепції стресу та подальші теоретичні розробки показують, що стресостійкість є центральною складовою психологічного реагування на виклики середовища. Вона проявляється у здатності особистості долати стресові ситуації без втрати внутрішньої цілісності, а іноді навіть з набуттям нового досвіду та мотивації для розвитку.

3. Модель стресостійкості охоплює три основні компоненти:

когнітивний (усвідомлення, оцінка, прийняття рішень), афективний (емоційне реагування і саморегуляція) та поведінковий (копінг-стратегії, активні дії), що дозволяє врахувати індивідуальні відмінності в подоланні стресу та побудувати ефективні підходи для розвитку стресостійкості у різних категорій людей.

Стресостійкість виконує кілька важливих функцій, таких як збереження внутрішньої стабільності, адаптація до змін і підтримка соціального функціонування. Вона є не тільки психічною властивістю, а й системою психофізіологічного захисту і адаптації.

4. Розвиток стресостійкості є динамічним процесом, залежним від біо-психо-соціальних чинників, особистісних характеристик та навичок саморегуляції. Це також є об'єктом психологічного впливу, тренінгів та освітньо-консультативної підтримки для забезпечення професійного і особистісного благополуччя.

У професійній діяльності працівників реабілітаційних установ стресостійкість є основним психологічним ресурсом, що забезпечує адаптацію до складних умов роботи, збереження професійної ефективності та психоемоційного здоров'я. Високий рівень стресостійкості дозволяє витримувати емоційне навантаження, взаємодіяти з клієнтами в кризових ситуаціях, приймати важливі рішення та зберігати внутрішню рівновагу. Недостатній рівень стресостійкості може призвести до емоційного вигорання і зниження якості наданої допомоги.

5. Теоретична модель стресостійкості включає когнітивні, емоційно-вольові, особистісні та поведінкові компоненти, які разом сприяють розвитку професійного благополуччя та гуманного ставлення до клієнтів. Стресостійкий працівник є не тільки ефективним у подоланні труднощів, але й прикладом адаптивної поведінки для клієнтів, що є додатковим фактором у процесі реабілітації.

Формування та підтримка стресостійкості повинні бути комплексним процесом, що включає освітні, організаційні та психопрофілактичні

компоненти, і є спільною відповідальністю спеціалістів та адміністрації реабілітаційних закладів для забезпечення сталого розвитку системи соціальної допомоги.

6. У умовах соціально-економічної нестабільності та високого рівня професійного вигорання збереження психічного здоров'я працівників реабілітаційних центрів є критично важливим. Оскільки працівники цих установ постійно стикаються з емоційно насиченими ситуаціями, що вимагають високого рівня стресостійкості, важливо вивчити фактори, які сприяють розвитку цієї якості. Таке дослідження дозволяє розробити ефективні програми підтримки та профілактики.

Емпіричне дослідження, яке було проведено з метою вивчення психологічних особливостей розвитку стресостійкості працівників реабілітаційного центру, дозволило виявити ключові фактори, що зумовлюють її розвиток, а також обґрунтувати шляхи її оптимізації для покращення професійної ефективності. Для оцінки психологічних аспектів стресостійкості були використані різноманітні психодіагностичні методики, що дозволяє створити цілісну картину психологічного стану працівників.

7. Результати дослідження мають важливе наукове і практичне значення, оскільки можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки та навчання, спрямованих на підвищення стресостійкості працівників і запобігання професійному вигоранню. Зокрема, дослідження показало наступне:

– адаптивні стратегії є найбільш поширеними серед працівників: планування розв'язання проблем (25,0%), самоконтроль (20,0%) і звернення за соціальною підтримкою (15,0%). Це свідчить про здатність персоналу до конструктивної поведінки у стресових ситуаціях. Менш популярними є стратегії уникнення та дистанціювання (по 5,0%), що можуть свідчити про тимчасове відсторонення від проблем, але в довгостроковій перспективі є менш ефективними;

– життестійкість працівників визначається на основі трьох основних

компонентів: контроль (42,0%), що відображає віру в здатність впливати на події, залучення (33,0%) як індикатор професійної мотивації і ідентифікації з діяльністю, та готовність до прийняття ризику (25,0%);

– рівень стресостійкості: 65,0% працівників демонструють високий або достатній рівень стресостійкості, що є позитивним показником їх здатності адаптуватися до професійних навантажень. Водночас 35,0% респондентів виявили середній або низький рівень стресостійкості, що підкреслює потребу в додаткових психологічних заходах;

– психологічний дискомфорт у ситуаціях невизначеності: 39,0% працівників мають високий рівень прогностичної тривоги, а 34,0% – високий рівень гнітючої тривоги. Це свідчить про потребу в стабільності та підтримці, а також про важливість психологічного супроводу при прийнятті рішень у невизначених умовах.

Загалом, результати дослідження свідчать про здатність більшості працівників реабілітаційних центрів до адаптивного подолання стресу та високий рівень життестійкості. Однак частина персоналу потребує цілеспрямованої підтримки для підвищення толерантності до невизначеності та розвитку гнучкості у реагуванні на стресові ситуації. Отримані дані можуть стати основою для формування програм психопрофілактики та розвитку стресостійкості в професійному середовищі реабілітаційних центрів.

8. Аналіз науково-практичних підходів до використання тренінгових технологій у розвитку стресостійкості працівників реабілітаційних центрів дозволяє зробити висновок про високу ефективність цих методів як інструменту психологічної підтримки, професійного розвитку та профілактики емоційного вигорання.

Працівники реабілітаційних центрів щодня стикаються з емоційно навантаженими ситуаціями, що можуть бути хронічними. У таких умовах постійного стресу особливо важливо формувати психологічні ресурси, здатність до саморегуляції, адаптивного мислення та емоційної стійкості.

Тренінгові технології, як практико-орієнтований і гнучкий формат психологічної роботи, надають можливість всебічно розвивати ці важливі навички.

Використання антистресових технологій у процесі розвитку стресостійкості працівників реабілітаційної сфери показало високу результативність у профілактиці професійного вигорання, підтримці психічного здоров'я та підвищенні професійної стабільності персоналу.

9. Аналіз результатів впровадження тренінгової програми «Психологічна стійкість: розвиток адаптивних навичок» показав, що цілеспрямована робота над розвитком емоційної саморегуляції, життєстійкості та подолання стресу значно покращує підходи до реагування на складні ситуації. Використані психодіагностичні методики дозволили об'єктивно оцінити зміни в психологічному стані та поведінкових стратегіях працівників.

10. Після тренінгу було зафіксовано зростання використання адаптивних стратегій подолання стресу, таких як позитивна переоцінка, самоконтроль, планування та пошук соціальної підтримки; підвищення рівня життєстійкості, зокрема в компонентах «залучення», «контроль» і «прийняття ризику», що відображає впевненість у собі та готовність до змін; покращення загального рівня стресостійкості, зменшення тривожності та психоемоційного виснаження, підвищення здатності до адаптації в умовах високих професійних навантажень; зниження інтолерантності до невизначеності, що дозволяє ефективніше діяти в умовах нестабільності, характерної для реабілітаційного процесу.

Таким чином, адаптивні антистресові технології, які були включені в тренінгову програму, підтвердили свою ефективність у розвитку стійких моделей поведінки, формуванні внутрішніх ресурсів та підвищенні професійної ефективності, а також у покращенні атмосфери в колективі.

Розвиток стресостійкості через психокорекційні технології повинен стати невід'ємною складовою професійної підготовки і супроводу

працівників допомагаючих професій, особливо в реабілітаційній сфері, де психологічні навантаження є системними та емоційно насиченими.

11. Результати експерименту підтвердили ефективність тренінгової програми «Психологічна стійкість: розвиток адаптивних навичок для працівників реабілітаційних центрів» як дієвого інструменту підвищення психологічної стійкості персоналу, зменшення професійного стресу та зміцнення емоційного благополуччя фахівців.

Загалом, програма «Психологічна стійкість» виявилася високо ефективною у формуванні емоційної стабільності, адаптивності та професійної впевненості працівників реабілітаційних центрів. Вона покращила як індивідуальні психологічні характеристики, так і групову взаємодію, що, в свою чергу, сприяло загальному підвищенню ефективності діяльності закладу, покращенню клімату в колективі та зниженню ризику професійного вигорання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с. [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742790/1/ФУРС_ФОРМУВАННЯ_СТРЕСОСТІЙКОСТІ_ЗДОБУВАЧІВ_ЗП_\(ПТ\)_О.pdf?utm_source=chatgpt.com](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742790/1/ФУРС_ФОРМУВАННЯ_СТРЕСОСТІЙКОСТІ_ЗДОБУВАЧІВ_ЗП_(ПТ)_О.pdf?utm_source=chatgpt.com)

2. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2019. 20 с.
3. Білова М. Е., Будіянський М. Ф. Профілактика стресових станів: тілесно орієнтовані, когнітивні, медитативні техніки. Габітус. Одеса: Видавничий дім «Гельветика». 2021. Вип. 26. С. 158 – 162.
4. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю: автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2019. 22 с.
5. Бочаріна Н. О., Серга А. В. Особливості стресостійкості військово-службовців // Український журнал охорони здоров'я. 2023. № 2(10). С. 112–117.
6. Будівська О. О. Стресостійкість як професійна якість медичних працівників : збірник. Запоріжжя: ЗНУ, 2021. 50 с.
7. Валуйко О.М., Гошкодеря О.В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: навчальний посібник. К.: Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2019. 106 с.
8. Водоп'янова Н. В. Психологічні ресурси стресостійкості особистості викладача // Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: Педагогічні науки. 2020. № 2 (290). С. 105 –110.
9. Гончарова І. В. Емоційне вигорання та стресостійкість: сучасні підходи до діагностики та корекції // Психологія праці. 2022. № 3. С. 45–52.
10. Гоян І. М., Федик О. В. Емоційна нестійкість як проблема психології здоров'я та психологічного консультування // Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля / за ред. Н. Є. Завацької. 2022. № 1(57) Т.2. С. 22 – 31.
11. Гурак Г. М., Долинська Л. В. Технологія корекційно–розвивальної роботи щодо розвитку емоційної стійкості підлітків. Габітус. Одеса: Видавничий дім «Гельветика». 2023. Вип. 46. С. 74–79.
12. Давидова О. В. Майндфулнес-технології регуляції стресостійкості в

роботі практичного психолога з учнями юнацького віку. Кременчук. 2022. 56 с.

13. Дячок О. В. Проблема організації життєдіяльності в умовах середовищної невизначеності // Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»), 2023. № 4(22) С.403 – 416.

14. Зарицька В. В. Самоконтроль емоцій як детермінанта стресостійкості // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. Харків : ХНПУ, 2019. Вип. 50. С. 101– 113.

15. Іванова Т. П. Психологічна підтримка працівників реабілітаційних центрів в умовах стресу : метод. рекомендації. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2021. 64 с.

16. Камінська О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2021. Вип. 13(58). С. 45–50

17. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу) : навч. посіб-ник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с.

18. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : Навч.-методичний посібник. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.

19. Кириленко О. А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії типу «людина – людина»: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.03. Київ, 2020. 24 с.

20. Кінан К. Управління стресом. Чернігів, 2019. 72 с.

21. Клейно Н. Б. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни людьми похилого віку : дипломна робота магістра / Національний авіаційний університет. Київ, 2022. 83 с.

22. Клименко І., Твердохліб Н., Зінченко М. Особливості формування стресостійкості військовослужбовців у період реабілітації // Сучасна

медицина, фармація та психологічне здоров'я. 2023. № 3(12). С. 59–63.

23. Ковальчук Н. М. Психологічні особливості стресостійкості у фахівців соціальної сфери : навч. посіб. Тернопіль : ТНПУ імені Володимира Гнатюка, 2022. 112 с.

24. Комар Т., Варгата О. Психологічні чинники стресостійкості фахівців соціономічного профілю // Psychology travelogs. 2023. № 1. С. 46–56.

25. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів // Проблеми екстремальної та кризової психології: зб. наук. праць. Харків : НУЦЗУ, 2023. Вип. 14, Ч. I. С. 153 – 192.

26. Корольчук М. С., Корольчук В. М., Кулаженко А. І. та ін. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія. Київ : КНТЕУ, 2024. 275 с.

27. Кравцов Д. Р. Аналіз теоретичних досліджень поняття «стресостійкість» // Матеріали наук.-практ. конф. Харків: ХНУВС, 2019. С. 74–76.

28. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2020. 312 с.

29. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості // Вісник Східноукраїнського національного університету імені В. Даля. Теоретичні та прикладні проблеми психології. Луганськ, 2019. № 1 (45). С. 156–173.

30. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посібник. Суми : ВТД «Університетська книга», 2020. 384 с.

31. Кузін М. М. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу: монографія / за заг. ред. О. П. Мінцера. Вінниця : ВНТУ, 2020. 228 с.

32. Литвиненко І. С. Стресостійкість та професійне вигорання у соціальних працівників : зб. наук. праць. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2020. 154 с.

33. Лойко Н. В. Особливості формування стресостійкості соціальних працівників в умовах роботи з «групами ризику» // Наукові записки ЖДУ ім.

І. Франка. 2020. № 1. С. 45–50.

34. Ляшин Я. Є. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях // Міжнародний науковий журнал «Інтернаука». 2021. № 12 (22). Т.1. С. 78–80.

35. Максименко С. Д., та ін. Методологічні принципи конструювання модульного психологічного супроводу і психічного здоров'я : навч. посіб. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 256 с.

36. Максютенко С. В. Психологічні особливості стресостійкості особистості в період середньої дорослості // Вісник Криворізького державного педагогічного університету. Психологія. 2022. Вип. 5. С. 78–83.

37. Малована І. В. Стресостійкість як умова ефективної діяльності медичних працівників в умовах війни: кваліфікац. робота. Тернопіль: ТНТУ, 2022. 60 с.

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

39. Мілінчук С. Л. Формування стресостійкості у працівників соціального захисту // Психологічні читання : збірник матеріалів ІХ наук.-практичної конференції молодих вчених (м. Харків, 1 груд. 2023 р.). Харків : ХНУВС, 2023. Т. 1. С. 138–140.

40. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 324 с.

41. Новак М. В. Вплив професійного стресу на ефективність реабілітаційної роботи соціальних працівників // Інклюзія і суспільство. 2024. № 2. С. 89–94.

42. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.

43. Олійник О. О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості // Вісник Харківського університету. 2024.

№617. С. 96–104.

44. Павлишина Н., Кузава І. Стресостійкість в умовах воєнного стану як компонент професійної компетентності майбутніх спеціальних педагогів // Інклюзія і суспільство. 2024. № 2. С. 43–47.

45. Панкратьєв П. М. Психологічні ресурси стресостійкості викладачів закладів вищої освіти. Кривий Ріг: КДПУ, 2024. 45 с.

46. Петренко О. В. Психологічні аспекти стресостійкості у працівників медичних установ : монографія. Харків : ХНМУ, 2023. 198 с.

47. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД: XVIII Міжнар.наук.-практ. інтернет-конф.. Переяслав-Хмельницький, грудень, 2022. С. 22–35.

48. Психодіагностика стресу: практикум Р. В. Купряк, Ю. М. Кузьміна. Харків, 2019. 212 с.

49. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад.: М. В. Лемак, Ю. В. Петрище. Вид 2-ге, виправ. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2022. 612 с.

50. Родіна Н. В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: навч.-метод. посіб. для студ. ВНЗ III-IV рівнів акредитації. Донецьк : Східний видавничий дім, 2019. 164 с.

51. Сафін О. Д., Сорока О.М. Психологічні передумови дослідження професійного стресу в особливих умовах діяльності // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово- спеціальні науки. 2021. №1 (45). С. 39 – 43.

52. Сидоренко А. Л. Психологічні методи підвищення стресостійкості співробітників в умовах невизначеності // Організаційна психологія. 2021. №2. С. 60–67.

53. Сидоренко Л. М. Формування стресостійкості у фахівців соціальної сфери : навч. посіб. Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2022. 128 с.

54. Сіренко Т. та ін. Посібник з управління стресом та самодопомоги

для медпрацівників. Київ: Центр психічного здоров'я та реабілітації ветеранів «Лісова Поляна», 2024. 60 с.

55. Слюсар І. М. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу: навч.-метод. посіб. Київ: Друкарня ФПУ, 2020. 60 с.

56. Сорока О. М. Стрес: базові параметри і феноменологія суб'єктного прояву // Вісник Національного університету оборони України: наук. журн. 2021. № 1 (59). С. 158–165.

57. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.07. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2021. 22 с.

58. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: монографія. Ірпінь: Нац. ун-т ДПС України, 2021. 284 с.

59. Токарева Н. М. Адаптивні сценарії самоздійснення особистості в умовах несталого сьогодення // Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. 2023. № 20. С.183–194.

60. Цибуляк Н. Ю. Професійна стресостійкість спеціального педагога. Науковий вісник ХДУ. Серія : Психологічні науки. 2019. № 4. С. 266 – 274.

61. Шевченко А. В. Психологічні стратегії подолання стресу у працівників реабілітаційних центрів : монографія. Дніпро : ДНУ імені Олеся Гончара, 2021. 210 с.

62. Шевченко Р. М. Стрес і стресостійкість у диференціації сутнісного розуміння. Генеза буття особистості // матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2020. С. 53–59.

63. Шевченко Р. М. Стресостійкість у контексті міждисциплінарного дослідження. Актуальні проблеми психології // зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2020. Том 9. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 8. С. 535–544.

64. Bertsia V., Poulou M. Resilience: Theoretical Framework and Implications

for School. International Education Studies. 2023. Vol. 16, №. 2. P. 1–12.

65. Krommer A. The impact of emotional exhaustion on teachers' job satisfaction and intention to leave. Teaching and Teacher Education. 2023. № 19 (5). P. 425 – 436.

66. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress. The Journal of Positive Psychology. 2019. № 1(3). P. 160 – 168.

67. Park S. Y., Colvin K. F. Psychometric properties of a Korean version of the Perceived Stress Scale (PSS) in a military sample. BMC Psychology. 2019. Vol. 7 (1). P. 58.

68. Tyra A. T., Soto S. M., Young D. A., Ginty A. T. Frequency and perceptions of life stress are associated with reduced cardiovascular stress-response adaptation. International Journal of Psychophysiology. 2020. Vol. 157. P. 51–60.

Методика «Стратегії подолання стресових ситуацій»
(Р. Лазарус, С. Фолкман)

Опинившись у скрутній ситуації, я...

	1	2	3	4
1. Зосереджувався на тому, що я маю робити далі, на наступному кроці				
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не працюватиме: головне – робити хоч щось				
3. Намагався схилити вищих до того, щоб вони змінили свою думку				
4. Говорив з іншими, щоб дізнатися більше про ситуацію				
5. Критикував і докоряв себе				
6. Намагався не спалювати мости				
7. Сподівався на диво				
8. Упокорювався з долею: буває, що мені не щастить				
9. Поводився, ніби нічого не сталося				
10. Намагався не показувати своїх почуттів				
11. Намагався побачити плюси цієї ситуації				
12. Спав більше, ніж звичайно				
13. Зривав свою прикрість на тих, хто накликав на мене проблеми				
14. Шукав співчуття та розуміння у когось				
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо				
16. Намагався забути все це				
17. Звертався за допомогою до спеціалістів				
18. Змінювався чи ріс як особистість у позитивну сторону				
19. Вибачався чи намагався все заглидити				
20. Складав план дій				
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям				
22. Розумів, що я сам викликав цю проблему				
23. Набирався досвіду у цій ситуації				
24. Говорив із будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації				
25. Намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками				
26. Ризикував відчайдушно				
27. Намагався діяти не надто поспішно, довіряючись першому пориву.				
28. Знаходив нову віру у щось				
29. Знову відкривав собі щось важливе				
30. Щось змінював так, що все налагоджувалося				
31. Загалом уникав спілкування з людьми				

32. Не допускав це до себе, намагаючись особливо не замислюватися про це				
33. Запитував поради у родича чи друга, яких поважав				
34. Намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи				
35. Відмовлявся сприймати це надто серйозно				
36. Говорив із кимось у тому, що відчуваю				
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів				
38. Зганяв це на інших людях				
39. Користувався минулим досвідом – мені вже доводилося потрапляти в такі ситуації				
40. Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоби все налагодити				
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося				
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде інакше				
43. Знаходив кілька інших способів вирішення проблеми				
44. Намагався, щоби мої емоції не надто заважали мені в інших справах				
45. Щось змінював у собі				
46. Хотів, щоб усе це якось утворилося чи скінчилося				
47. Уявляв собі, фантазував, як це могло б обернутися				
48. Молився				
49. Прокручував в умі, що мені сказати чи зробити				
50. Думав про те, як би в цій ситуації діяла людина, якою я захоплююся, і намагався наслідувати її				

Додаток Б

«Тест життєстійкості» (С. Мадді)

Інструкція до виконання тесту: оцініть, будь ласка, наступні твердження. Обведіть ту цифру на шкалі, яку вважаєте відповідної Вашим перевагам.

1	Я часто не впевнений у своїх рішеннях.					
2	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.					
3	Я постійно зайнятий, і мені це подобається.					
4	Часом все, що я роблю, здається мені марним.					
5	Увечері я часто відчуваю себе зовсім розбитим.					
6	Іноді мене лякають думки про майбутнє.					
7	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.					
8	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.					
9	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.					
10	Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.					
11	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікавого.					
12	Мені завжди є чим зайнятися.					
13	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.					
14	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.					
15	Мені здається, життя проходить повз мене.					
16	Мої мрії рідко збуваються.					
17	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.					

18	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.					
19	Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.					
20	Як правило, я працюю із задоволенням.					
21	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.					
22	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.					
23	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.					
24	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.					

Додаток В

Шкала стресостійкості CD-RISC 10 (К. Коннор, Дж. Девідсон)

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

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

Додаток Г

Шкала інтолерантності до невизначеності, коротка версія IUS-12

(Н. Карлетон)

Інструкція: будь ласка, обведіть число, яке найкраще відповідає тому, наскільки ви згодні з кожним пунктом

1. Непередбачувані події мене сильно засмучують	1	2	3	4	5
2. Я засмучуюсь, коли у мене немає всієї необхідної мені інформації.	1	2	3	4	5
3. Невизначеність заважає мені жити повним життям.	1	2	3	4	5
4. Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок	1	2	3	4	5
5. Навіть при відмінному плануванні незначна непередбачувана подія може все зіпсувати.	1	2	3	4	5
6. Коли приходить час діяти, невідомість паралізує мене.	1	2	3	4	5
7. Коли я непевний, я не можу нормально функціонувати.	1	2	3	4	5
8. Я завжди хочу знати, що чекає на мене у майбутньому.	1	2	3	4	5
9. Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька.	1	2	3	4	5
10. Найменший сумнів може перешкодити мені діяти.	1	2	3	4	5
11. Я повинен мати змогу організувати все заздалегідь	1	2	3	4	5
12. Я маю уникати будь-яких невизначених ситуацій.	1	2	3	4	5