



Проект реалізується за підтримки
Європейської асоціації дослідників освіти
та
Української асоціації дослідників освіти



РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ

Методичні рекомендації



УДК 159.944.4-47.64:378.4-057.875»364»(477)(072)

Р 64

Укладачі:

Ганна Афузова – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної психології та медицини, Український державний університет імені Михайла Драгоманова;

Валентина Кротенко – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної психології та медицини, Український державний університет імені Михайла Драгоманова;

Ганна Найдьонова – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної психології та медицини, Український державний університет імені Михайла Драгоманова.

Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України : методичні рекомендації / уклад. Г. Афузова, В. Кротенко, Г. Найдьонова ; за заг. ред. Г. Афузової. Суми : Університетська книга, 2023. 64 с.

ISBN 978-617-521-051-2

Методичні рекомендації спрямовані на покращення психологічної підтримки здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах ескалації воєнного конфлікту на території України та висвітлюють організаційні засади підвищення рівня резильєнтності студентів I курсу в умовах воєнної агресії з метою збереження їх психічного здоров'я.

УДК 159.944.4-47.64:378.4-057.875»364»(477)(072)

ISBN 978-617-521-051-2

© Афузова Г., Кротенко В., Найдьонова Г., 2023

© ПФ «Видавництво “Університетська книга”», 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ НАВИЧОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕРШОКУРСНИКІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	6
I.I. Поняття про адаптацію до професійного навчання в умовах ескалації воєнного конфлікту	6
I.II. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я	8
I.III. Складові феномену резильєнтності як основа психологічної інтервенції	10
РОЗДІЛ II. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ I-го КУРСУ В УМОВАХ ВОЄННОЇ АГРЕСІЇ З МЕТОЮ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЇХ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я	15
II.I. Передумови організації психологічної підтримки здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах ескалації воєнного конфлікту на території України	15
II.II. Тренінг як ефективний засіб психологічної інтервенції з розвитку навичок резильєнтності для збереження і зміцнення психічного здоров'я першокурсників закладу вищої освіти під час професійного навчання в умовах воєнного стану	20
II.III. Програма психолого-педагогічного тренінгу «Розвиток навичок резильєнтності для збереження і зміцнення психічного здоров'я першокурсників закладу вищої освіти під час професійного навчання в умовах воєнного стану»	24
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	52
ДОДАТКИ	57

ВСТУП

В останні роки українське суспільство перебуває у стані пермакризи, пов'язаної з відчуттям життя в небезпеці й невизначеності протягом тривалого часу, що характерне для особистості під час війни, інфляції, політичної нестабільності й інших глобальних подій (наприклад, пандемії COVID-19), які можуть порушувати звичний порядок життя в тривалій перспективі. Разом з тим, кожна особистість проходить шлях свого становлення в умовах полікризи, пов'язаної з необхідністю зміни життєвого стилю, способу мислення, ставлення до себе, навколишнього світу і основних екзистенціальних проблем, аби відповідати вимогам нової соціальної ситуації розвитку. Враховуючи сказане вище, сучасна особистість має вміти тримати та поновлювати внутрішню рівновагу (фізичну, фізіологічну, психічну, психофізіологічну тощо), щоб зберегти й відновити здатність функціонувати тривало та продуктивно в усіх сферах своєї життєдіяльності, незалежно від об'єктивної та суб'єктивної складності обставин. У цьому контексті варто говорити про резильєнтність як «системотворний елемент у структурі життєстійкої особистості, позитивний психічний стан, що спрямовує до адекватної адаптації під час незгод, і, водночас, ресурс, за допомогою якого особистість обирає відповідний тип подолання» (Кіреєва З.О., Односталко О.С., Бірон Б.В., 2020: 110-111).

Актуальність означеної проблеми підтверджується підвищеною увагою світового суспільства до проблеми ментального здоров'я. Так, провідною темою для обговорення на Третньому саміті перших леді та джентльменів (міжнародної платформи, яка об'єднує провідних політиків першої величини, громадських діячів та активістів з метою протидії глобальним гуманітарним викликам), ініційованому першою леді України О. Зеленською у 2023 році, було «Ментальне здоров'я: стійкість і вразливість майбутнього». Як зазначила перша леді, «психологічна стійкість – це здатність долати випробування й жити повноцінним життям. Особиста стій-

кість кожної окремої людини є складовою стійкості суспільства» (Третій саміт перших леді та джентльменів. Ментальне здоров'я: стійкість і вразливість майбутнього, 2023).

У складних реаліях України, в умовах воєнної агресії з боку російської федерації однією з нагальних проблем виступає психологічний супровід професійного становлення майбутніх фахівців, які зробили вибір на користь українських закладів вищої освіти, особливо на етапі адаптації до умов професійного навчання під час воєнного стану, що, на нашу думку, обумовлює підвищений ризик виникнення у них відхилень у психічному здоров'ї.

Завдяки реалізації проекту «Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України», що стало можливим за підтримки Європейської асоціації дослідників освіти та Української асоціації дослідників освіти, у ході досліджень було створено методичні рекомендації з розвитку навичок резильєнтності для збереження і зміцнення психічного здоров'я першокурсників закладу вищої освіти під час професійного навчання в умовах воєнного стану.

1

Теоретичні засади розвитку навичок резильєнтності для збереження і зміцнення психічного здоров'я першокурсників закладу вищої освіти під час професійного навчання в умовах воєнного стану

1.1. Поняття про адаптацію до професійного навчання в умовах ескалації воєнного конфлікту

В ситуації ескалації воєнного конфлікту з боку російської федерації однією з найбільш незахищених соціальних сфер в Україні можна вважати освіту. Особливої уваги як група ризику виникнення відхилень у психічному здоров'ї вимагають студенти-першокурсники, які обрали у 2022–2023 навчальному році професійне навчання в українських закладах вищої освіти під час воєнного стану.

Часто під адаптацією здобувачів першого рівня вищої освіти до навчально-професійного освітнього середовища передбачають комплексний процес, в якому беруть участь психологічні, соціальні та біологічні чинники, що у своїй взаємодії відображають «рівень підготовки до навчальної та позанавчальної діяльності (відповідність об'єму і рівня знань, умінь і навичок студента потребам освітнього процесу; професійна спрямованість студента, ... потреби, цінності, соціальні установки; соціальна активність студента)» (Андросович К. А., 2015); характеризують «розвиток індивідуальних здібностей до адаптації (рівень соціальної зрілості; індивідуально-особистісні особливості розвитку психічних процесів; рівень мотиваційно-рефлексивного пізнання особистості, його суб'єктивний досвід)» (Андросович К. А., 2015), підкреслюють роль педагогічного впливу на процес адаптації, характеризують умови «навчання і проживання (організація самого НВП – розклад занять, послідовність предметів; задоволеність міжособистісними відносинами у студентській групі, рівноправність студентів за їх

формального соціального статусу: «студент – студент», «студент – викладач», «студент – адміністрація», «студент – соціальне оточення»)» (Андросович К. А., 2015) тощо.

З психологічної точки зору, найбільш несприятливо впливають на здоров'я людини кризові життєві події, тобто такі обставини, які створюють потенційну або активну загрозу задоволенню основних потреб особистості у ході її розвитку. Іншими словами, криза – «це своєрідна реакція особистості на ситуації, що вимагають від неї зміни способу буття – життєвого стилю, способу мислення, ставлення до себе, навколишнього світу і основних екзистенціальних проблем» (Злишков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В., 2016). Таким чином, з одного боку, різка зміна соціальної ситуації розвитку колишніх випускників закладів загальної середньої освіти та набуття ними нового соціального статусу студента може розглядатися як перший кризовий період професійного розвитку особистості, що викликає необхідність перебудови сформованого модулю адаптивної поведінки та вимагає для цього певного часу (Gonta, I., & Bulgac, A., 2019; Fryer, L. K., 2017; Enes, R., & Tahsin, I., 2016; Андросович К. А., 2015; Nelson, K. J., Smith, J. E., & Clarke, J. A., 2012 та інші). З іншого боку, війна катастрофічно впливає на здоров'я та благополуччя націй (Ahmed N., 2022; Murthy R.S., Lakshminarayana R., 2006; World Health Organization, 2001; Hobfoll, S. E., Spielberger, C. D., Breznitz, S., Figley, C., Folkman, S., Lepper-Green, B., Meichenbaum, D., Milgram, N. A., Sandler, I., Sarason, I., & van der Kolk, B., 1991 та ін.), вона є прикладом травмівних подій, що виходять за рамки нормального людського досвіду (травмівна криза) та здатні «викликати психічну травму або пошкодження базових структур особистості, афективних і когнітивних систем на всіх рівнях, починаючи з фізіологічних механізмів та закінчуючи загальною картиною світу і образом Я» (Улько Н. М., 2016: 16).

Таким чином, зараз першокурсники закладів вищої освіти в Україні є однією з вразливих категорій населення, оскільки мають розпочинати професійне навчання під час воєнної агресії російської федерації.

Разом з тим, наявність певних особистісних ресурсів може значно вплинути як на адаптацію до складної ситуації, так і на подолання її й запобігання її несприятливим наслідкам. Стійкості та

саморегуляції особистості в складних ситуаціях сприяють такі психосоціальні чинники як активне подолання, оптимізм, наявність цілей, просоціальна поведінка, соціальна підтримка, а також резильєнтність.

I.II. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я

Як термін резильєнтність увійшла у науку з початку XIX ст. Якщо брати до уваги галузь психології і фізіології, у різні часи резильєнтність розглядалася в контексті гомеостазу (з 20-х рр. XX ст.), неусвідомлених захисних механізмів, емоційного стресу та захворювань, психічного здоров'я в цілому (до 50-х рр. XX ст.), усвідомлених стратегій подолання (з 60-х рр. XX ст.), пластичності мозку (в 70-х рр. XX ст.), психонейроімунології, захисних факторів і факторів ризику (з 80-х рр. XX ст.). Лише з 90-х рр. XX ст. фізіологічні та психологічні аспекти резильєнтності почали поєднуватися (Grygorenko Z., Naydonova G., 2023: 77). Під резильєнтністю розуміють здатність людини повертатися до нормального стану після або під час потрясінь (Fraser, M. W., Richman, J. M., & Galinsky, M. J., 1999); динамічний процес, який призводить до адаптації в умовах значних негараздів (Margalit, M., & Idan, O., 2004); можливість вистояти перед неприємностями, пройти крізь травми життя (Connor K.M., Davidson J. R., 2003); здорове функціонування після сильно несприятливих подій (Bonnano G.A., 2008); «системотворний елемент у структурі життєстійкої особистості, позитивний психічний стан, що спрямовує до адекватної адаптації під час незгод, і, водночас, ресурс, за допомогою якого особистість обирає відповідний тип подолання» (Кіреєва З.О., Односталко О.С., Бірон Б.В., 2020: 110-111); особистісні якості та навички, які забезпечують здорове/успішне функціонування або адаптацію людини в контексті значних труднощів або руйнівної життєвої події (Connor & Davidson, 2003; Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000; Masten & Obradovic, 2006); важливий чинник, що пояснює, чому деякі люди справляються з травматичними uszkodженнями успішніше, ніж інші (Miller, Rasmussen, 2010; White, Driver, & Warren, 2010; Fletcher, Sarkar, 2013); медичний термін, що позначає набір набутих рис, притаманних суб'єкту, які роблять його

здатним конструктивно долати стреси та складні періоди життя (Пирожков С. І., Божок Є. В., Хамітов Н. В., 2021); здатність людини трансформувати потенційно токсичний стрес у більш сприятливий і зменшувати шкідливі фізіологічні та психологічні ефекти таких стресорів, які виникають у дитинстві (Supportive Relationships and Active Skill-Building Strengthen the Foundations of Resilience: Working Paper 13, 2015) тощо. На сучасному етапі цей термін широко використовується в психології, медицині та соціальних науках і вживається у зв'язку з питаннями впливу на людину несприятливих (екстремальних, загрозливих, стресових) умов і здатності людини та/або соціальної системи (сім'ї, спільноти, організації) нормально функціонувати під час та після такого впливу (Grygorenko Z., Naydonova G., 2023: 78).

Згідно з останніми сучасними дослідженнями, феномен резильєнтності розглядається з двох позицій:

1) як індивідуальна характеристика, риса особистості, що захищає від негараздів життя (англ. «ego-resiliency») та запобігає розвитку психічних розладів внаслідок психотравматизації; містить у собі набір таких характеристик, як гнучкість, спритність, винахідливість та міцність характеру, а також гнучкість функціонування в різних зовнішніх умовах;

2) як динамічний процес (англ. «resilience»), в якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів. У цьому розумінні резильєнс концептуалізується як безперервний, активний процес появи нових сил і ресурсів адаптації та відновлення, який має нерівномірну динаміку в умовах виникнення нових ризиків і вразливих місць.

В загальному вигляді, резильєнс розглядається як здатність організму, особи чи соціальної групи зберігати рівновагу, певну стабільність у складній ситуації, ефективно розв'язувати не тільки завдання з адаптації до умов, що змінюються, а й завдання з розвитку. У психологічному сенсі резильєнс полягає також у здатності людини протистояти дії стресорів без потрапляння у стани, пов'язані із психічними розладами (Богданов С. О. із співавт., 2021).

Відповідно до результатів аналізу наявних досліджень з проблеми психічного здоров'я та підходів щодо його збереження й відновлення ми визначили зміст і структуру резильєнтності як чинника збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану.

В цьому контексті нам імпонує визначення резильєнтності як здатності особистості повертатися до «нормального функціонування та відновлення попереднього стану після певного періоду дезадаптації внаслідок стресового досвіду» (Ассонов Д, Хаустова О., 2019), а також її здатності запобігати виникненню та загостренню психологічних проблем і розладів функціонування внаслідок «пом'якшення» впливу соціально-психологічних наслідків надзвичайних ситуацій шляхом актуалізації власних внутрішніх ресурсів. Це тлумачення зосереджує увагу на концептуалізації резильєнтності як безперервного, активного процесу появи або розвитку нових сил і ресурсів для адаптації та відновлення, що має нерівномірну динаміку в умовах появи нових ризиків (Grygorenko Z., Naydonova G., 2023: 81).

I.III. Складові феномену резильєнтності як основа психологічної інтервенції

Резильєнтність є багатовимірною змінною, що складається з психологічних і диспозиційних атрибутів, таких як компетентність, системи зовнішньої підтримки та структура особистості (Campbell-Sills, Cohan, & Stein, 2006; Connor & Davidson, 2003; Masten, 2001). Відповідно, з однієї точки зору, резильєнтність вважається індивідуальною рисою особистості, фіксованою та стабільною. Так, з точки зору психоаналізу, вона визначається як стійкість Его (Block & Kremen, 1996). На думку деяких дослідників (Asendorpf & van Aken, 1999; Hart, Hofmann, Edelstein & Keller, 1997; Robins, John, Caspi, Moffitt & Stouthamer-Loeber, 1996), резильєнтність можна пояснити в рамках концепції типів особистісних рис: стійкий, надмірно контрольований і недостатньо контрольований (Lee, Ji et al., 2013: 269). Однак, як відзначають Ji Lee із колегами (2013), погляд на резильєнтність як на фіксовану та стабільну індивідуальну рису не враховує уявлення про те, що адаптація є похідною від усієї взаємодії між індивідами та навколишнім середовищем, таким як сім'я, громада чи соціальна система. Екологічні та контекстуальні фактори відіграють важливу роль у формуванні особистісної резильєнтності (Roberts, J. M., & Masten, A. S., 2004). У цьому сенсі друга точка зору відображає поняття резильєнтності

як динамічного процесу (e.g., Luthar et al., 2000). Резильєнтність, на думку Dyer & McGuinness (1996) вважається не фіксованим, а динамічним, мінливим з часом феноменом, і залежить від взаємодії між різними чинниками, що оточують людину (Lee, Ji et al., 2013: 269). В цьому контексті ми підтримуємо думку, що резильєнтність варто досліджувати як динамічний процес успішної адаптації до негараздів, що розкривається кризь призму психопатології розвитку. Традиційно найважливіші явища, які розглядаються в контексті подолання складних життєвих ситуацій, включають «потенціал особистісної адаптації», «адаптаційний потенціал», «стійкість», «стресостійкість», «витривалість», «особистісний потенціал», «саногенний потенціал» і «резильєнтність». Часто термін «резильєнтність» розглядається у трьох векторах: 1) у векторі когнітивного біхевіоризму (вивчення процесів емоційної регуляції поведінкових реакцій дітей у стресових ситуаціях); 2) конструктивному векторі (опанування активної життєвої позиції); 3) екологічному підході (подолання складних життєвих обставин саме з допомогою соціальних чинників (Grygorenko Z., Naydonova G., 2023: 79).

З точки зору динамічності концепція резильєнтності добре підходить до оцінки змін у відповідь на відповідні змінні, включаючи конкретні стратегії запобігання або втручання. Останнім часом багато дослідників визначили резильєнтність як процес розвитку (Luthar et al., 2000; Yates, Egeland, & Sroufe, 2003). За даними B. W. Smith et al. (2008), більшість інструментів оцінки, призначених для вимірювання резильєнтності, базуються на її аспектах, які пов'язані з захисними або стимулюючими чинниками, що покращують адаптацію. Наявні дослідження виявили позитивний зв'язок між резильєнтністю та низкою таких чинників: задоволеність життям (Beutel et al., 2009; Wagnild, 2003; White et al., 2010), оптимізм (Lamond et al., 2008; Lee, Brown, Mitchell, & Schiraldi, 2008; Luthans, Avolio, Avey, & Norman, 2007), позитивний вплив (Burns & Anstey, 2010; Maguen et al., 2008; B. W. Smith et al., 2008), самоефективність (Gillespie, Chaboyer, Wallis, & Grimbeek, 2007; Li, 2008; Li & Yang, 2009), самооцінка (Baek et al., 2010; Beutel et al., 2009; Lee et al., 2008; Nishi, Uehara, Kondo, & Matsuoka, 2010) і соціальна підтримка (Brown, 2008; Bruwer et al., 2008; Monteith & Ford-Gilboe, 2002; Pietrzak, Goldstein, Malley, Rivers & Southwick, 2010; Wilks & Spivey, 2010) (за даними дослідження Lee, Ji et al., 2013: 270).

Останні роки вивчення терміну «резильєнтність» характеризуються дослідженням не лише самого процесу, а й також описом факторів резильєнтності, факторів позитивного результату адаптації та подальшої соціалізації [3]. Сучасні вчені комплексно підходять до вивчення та визначення змісту резильєнтності. Так, послідовник конструктивістського підходу до вивчення резильєнтності D. Hellerstein (2011), концептуалізуючи цей феномен, виокремлює дві його основні складові – фізичну резильєнтність як показник стресостійкості та толерантності й психологічну резильєнтність, яка включає розвиток і підтримку соціальних контактів, використання соціальної підтримки, пошук сенсу в складних подіях чи ситуаціях, підвищення освітнього рівня та оволодіння різноманітними психотехнологіями, які допомагають розвитку та подоланню негативних наслідків після стресу (Hellerstein D., 2011). Т. Федотова (2018) зазначає, що резильєнтність потребує оволодіння соціальними навичками, в т. ч. здатністю вирішувати проблеми. До переліку таких навичок входять комунікабельність, вміння стримувати гнів і контролювати прояви емоцій, вміння планувати свою діяльність і взаємодіяти з іншими (Grygorenko Z., Naydonova G., 2023: 80). А. Stainton із своїми однодумцями стверджують, що захисні фактори можуть бути психологічними, соціальними, нейробіологічними, нейрокогнітивними та генетичними, що більшою чи меншою мірою притаманні кожній людині і визначаються її якостями та оточенням Grygorenko Z., Naydonova G., 2023: 82).

Відповідно до результатів аналізу наявних досліджень з проблеми психічного здоров'я та підходів щодо його збереження й відновлення ми визначили не лише зміст, але й структуру резильєнтності як чинника збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану.

Структура резильєнтності, яку ми пропонуємо (рис. 1), включає три компоненти: когнітивний (представлений такими складовими як відкритість досвіду, толерантність до невизначеності та позитивне мислення), емоційний (передбачає емоційну стабільність, емоційний інтелект та екстраверсію) та поведінковий (пошукова активність, просоціальна поведінка).

Наше бачення структури резильєнтності як чинника збереження психічного здоров'я базується, в тому числі, і на узагальненні Ю. Паскевською складових резильєнтності: «1) когнітивна

гнучкість та рефреймінг; 2) ресурсні емоційні стани; 3) зв'язок із цінностями, духовність, сенс життя; 4) ефективні стратегії копінгу; 5) соціальна компетентність» (Паскевська Ю., 2022: 114).

Іншими словами, якщо в об'єктивно чи суб'єктивно складній життєвій ситуації особистість не втрачає здатність гнучко мислити, вона з більшою вірогідністю буде здатна регулювати власний емоційний стан і запобігти фізіологічній стрес-реакції. За умов адекватного емоційного реагування вона шукатиме конструктивного вирішення проблеми, в т.ч. звертаючись за соціальною підтримкою.

Ми не применшуємо значення і біологічної складової у становленні резильєнтності особистості, вроджену здатність індивіда бути більш або менш стресостійким. Але наголошуємо, що без стихійного (шляхом наслідування стресостійкого реагування батьків та ідентифікації із ними) або спеціально організованого процесу набуття навичок резильєнтності цього може виявитися замало, коли травматичність ситуації буде перевищувати біологічні резерви індивіда протистояння її негативному впливу.

Таким чином, під час взаємодії усіх трьох компонентів у структурі резильєнтності формуються усвідомлені стратегії подолання складної життєвої ситуації (конструктивні копінг-стратегії).

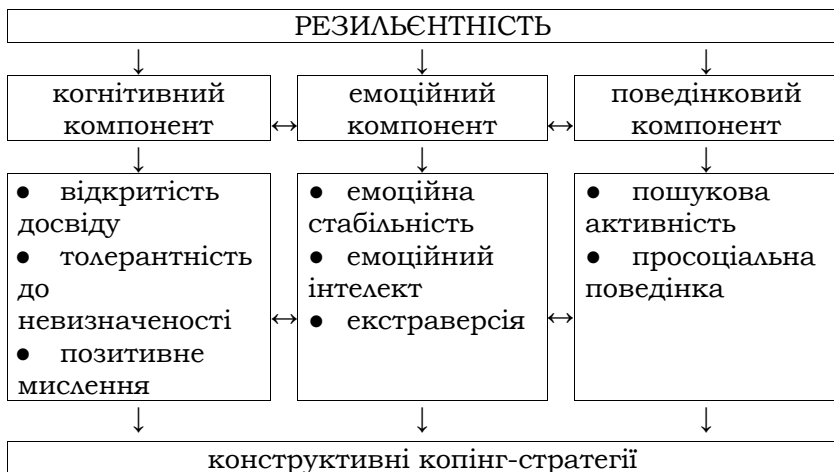


Рис. 1. Структура резильєнтності як чинника збереження психічного здоров'я

Разом з тим, варто згадати про наявність діаметрально протилежної точки зору, що відкриває простір для подальшої дискусії, – V. Rice & B. Liu (2016) проводять межу між копінгом і резильєнтністю, стверджуючи, що копінг – це діяльність, спрямована на подолання стресового впливу (який може бути позитивним, нейтральним або негативним), тоді як резильєнтність – це результат (виключно позитивний) позитивного копінгу.

Розглядаючи резильєнтність як динамічний процес повернення до початкового стану, який стає основою для подальшого можливого посттравматичного зростання (Sisto et al., 2019), запропонована нами структура резильєнтності стала провідною ідеєю створення тренінгу з розвитку навичок резильєнтності для збереження і зміцнення психічного здоров'я першокурсників закладу вищої освіти під час професійного навчання в умовах воєнного стану.

II.1. Передумови організації психологічної підтримки здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах ескалації воєнного конфлікту на території України

Потужним поштовхом для розробки організаційних і методологічних засад психологічної підтримки здобувачів першого рівня вищої освіти, які розпочали своє професійне навчання у період воєнного стану, стали результати попередньо проведеного нами опитування майбутніх фахівців у галузі спеціальної та інклюзивної освіти на етапі адаптації до професійного навчання у сучасних реаліях України.

Група американських експертів (Hobfoll S. E. et al., 1991) працювала над розробкою рекомендацій для державних політиків, фахівців у сфері психічного здоров'я та осіб, які безпосередньо постраждали від стресу, в результаті чого оприлюднила ряд поширених стресових реакцій у відповідь на переживання воєнних дій: 1) почуття провини за певні дії чи бездіяльність; 2) сором за якусь невдачу; 3) надмірне вживання алкоголю або наркотиків; 4) неконтрольований або частий плач та інші екстремальні реакції на стресові події, які можуть, як правило, виявлятися спокійніше; 5) проблеми зі сном (сонливість або безсоння); 6) депресія, тривога та гнів; 7) фізичні захворювання, пов'язані зі стресом (наприклад, головні болі, шлунково-кишкові розлади, біль у верхній і нижній частині спини, астения, зниження опірності організму до патогенних впливів); 8) нездатність забути сцени жаху війни; 9) труднощі з концентрацією уваги або надмірно зосереджена увага на симптомах дистресу, а також на його можливих причинах та наслідках замість його подолання; 10) нехарактерна соціальна ізоляція; 11) притуплення емоцій; і 12) суїцидальні думки і плани.

За оцінками ВООЗ, у ситуаціях збройних конфліктів у всьому світі 10% людей, які пережили травматичні події, матимуть серйозні проблеми з психічним здоров'ям, а ще у 10% розвинеться поведінка, яка перешкоджатиме їх здатності ефективно функціонувати. Найбільш поширеними станами визнаються депресія, тривога та психосоматичні проблеми, такі як безсоння або біль у спині та животі (World Health Organization. World health report, 2001).

Відповідно до результатів аналізу наявних досліджень з проблемами психічного здоров'я в умовах воєнного стану, для скринінг-діагностики стану психічного здоров'я першокурсників закладу вищої освіти на етапі адаптації до професійного навчання була розроблена анкета «Моє самопочуття» (Додаток А), основою якої стали критерії, подані у Чотиривимірному опитувальнику для оцінки дистресу, депресії, тривоги та соматизації (The Four-Dimensional Symptom Questionnaire – 4DSQ) (Афузова Г. В., Найдьонова Г. О., Кротенко В. І., 2022). Цей опитувальник був спеціально розроблений фахівцями з Нідерландів на чолі з В. Terluin (2006) для виявлення в умовах первинної ланки охорони здоров'я пацієнтів з клінічними характеристиками т.з. «нервового зриву» («перенапруженням»/«перевантаженням»). Даний термін (діагноз) використовується у Нідерландах лікарями загальної практики для позначення синдрому, який пов'язаний з надмірним життєвим стресом, вираженим у такому ступені, що пацієнт більше не може з ним справлятися. В. Terluin та його колеги з'ясували, що у пацієнтів з т.з. «нервовим зривом» зазвичай спостерігається неспецифічний синдром, який отримав від дослідників назву «дистрес». При цьому більша частина проявів цього синдрому може бути описана всього чотирма симптомами: дистрес, депресія, тривога і соматизація (В. Terluin et al., 2006).

Як відзначають автори опитувальника 4DSQ, легкі дистрес-стани, які не сильно порушують нормальне соціальне функціонування, можна вважати частиною нормального щоденного життя. Однак важкі дистрес-стани (як при т. з. «нервовому зриві») примушують пацієнта здаватися і відмовлятися від основних соціальних ролей, особливо від професійної ролі. Відповідно, нідерландські фахівці концептуалізують дистрес як прямий прояв зусиль, які люди повинні докласти для підтримки свого психосоціального гомеостазу та соціального функціонування, коли вони стикаються

з важким життєвим стресом. Особливістю опитувальника 4DSQ є його здатність відрізнити загальний дистрес від депресії, тривоги та соматизації, що передбачає різницю між «нормальними» і «патологічними» реакціями на стрес (B. Terluin et al., 2006).

Окрім симптомів порушень психічного здоров'я, анкета «Мое самопочуття» містила питання «Ви вважаєте, що те, що Ви відчуваєте/переживаєте протягом останнього тижня, більшою мірою пов'язане з...», на яке було запропоновано ряд варіантів: «Вашим навчанням», «Вашими рідними», «Вашими друзями», «Вашими хлопцем/дівчиною», «ситуацією у країні», «ні з чим з перерахованого», «інше» (Афузова Г. В., Найдьонова Г. О., Кротенко В. І., 2022).

В анкетуванні взяли участь 71 першокурсник спеціальностей 016 «Спеціальна освіта» та 053 «Психологія». За результатами опитування можна констатувати, що практично за відсутності депресивної симптоматики серед відхилень психічного здоров'я зазначеної категорії осіб провідне місце займають симптоми дистресу (астенія, підвищене хвилювання, знижений настрій, неспокійний сон та напруження) та соматизації (головний біль), які в окремих випадках поєднуються з проявами тривоги (тривога/панічні атаки, страх згнаться перед іншими) (Афузова Г. В., Найдьонова Г. О., Кротенко В. І., 2022). Отримані результати можна вважати базою для поглибленого вивчення проблеми збереження і зміцнення психічного здоров'я першокурсників закладу вищої освіти під час професійного навчання в умовах воєнного стану.

Однією з цілей нашого дослідження було визначення особливостей резильєнтності першокурсників українського закладу вищої освіти на етапі адаптації до навчально-професійної діяльності в умовах воєнного стану як передумови збереження психічного здоров'я у складних обставинах.

З метою скринінг-діагностики рівня резильєнтності першокурсників нами була обрана україномовна версія Connor-Davidson Resilience Scale or CD-RISC-10 (адаптація – Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук, 2020) (Додаток Б). CD-RISC вимірюють резильєнтність як функцію від п'яти взаємопов'язаних компонентів: особистісної компетентності; прийняття змін та безпечних відносин; довіри / толерантності; контролю; духовних впливів (Кіреєва З.О., Односталко О.С., Бірон Б.В., 2020). На думку Gonzalez, S. P., Moore, E. W. G., Newton, M., & Galli, N. A. (2016), десяти-

позиційна шкала є психометрично вищою порівняно з одновимірною шкалою із 25 пунктів.

У ході дослідження ми зіткнулися з проблемою верифікації та валідації отриманих даних. Для визначення рівня резильєнтності українських першокурсників ми здійснили процедуру стандартизації сирих балів CD-RISC-10, оскільки такі норми для даної вікової категорії (17–18 років) для цієї шкали не визначені. Для цього ми використовували метод отримання нормованих балів (див. табл. 1).

Визначення характеристик резильєнтності студентів першого курсу показало нам описову статистику нашої вибірки: середнє значення показника резильєнтності становить 27,5 балів, тоді як стандартне відхилення – 5,42 бали (Афузова Г. В., Найдьонова Г. О., Кротенко В. І., 2023).

Особи з високим рівнем резильєнтності, як правило, готові до подолання будь-якої складної ситуації, вони вмють розподіляти і використовувати ресурси, вони активні, наполегливі, винахідливі, розробляють гнучку стратегію поведінки, вмють «тримати удар» (Односталко О. С., 2020).

Відповідно до отриманих результатів ми з'ясували, що серед першокурсників, які розпочали професійне навчання в умовах воєнного стану, з високим рівнем резильєнтності було виявлено лише 6% респондентів, і ще 20% студентів першого курсу, які брали участь в опитуванні, мають рівень резильєнтності вище середнього (Афузова Г. В., Найдьонова Г.

У майбутніх фахівців у галузі спеціальної освіти та спеціальної психології на етапі адаптації до освітнього середовища закладу вищої освіти превалує середній рівень резильєнтності (36%). Для цих першокурсників притаманним є прийняття ситуації, орієнта-

Таблиця 1. Перетворення необроблених балів у нормалізовані бали (п'ятибальна шкала)

<i>Розподіл балів</i>		<i>Рівень</i>
<i>від</i>	<i>до</i>	
мін	20	1 (низький рівень)
20	26	2 (рівень нижче середнього)
26	30	3 (середній рівень)
30	34	4 (рівень вище середнього)
34	40	5 (високий рівень)

ція на потенційні рішення, вони можуть взяти на себе відповідальність за власне життя, вони є активними, здатні регулювати власні емоції і ресурси (Односталко О. С., 2020).

Але, якщо взяти до уваги першокурсників з рівнем резильєнтності нижче середнього (31%) та низьким рівнем (7%) розвитку цього психологічного феномену, їх виявилось більше третини. Подібний рівень резильєнтності відображається у зниженій здатності впливати на складну / нетипову ситуацію, втраті власних ресурсів, ускладненнях при вирішенні нових викликів та питань життя, труднощах адаптації (Односталко О. С., 2020).

Як демонструють результати дослідження, 38% першокурсників не володіють навичками збереження та підтримки психічного здоров'я, що підтверджується низькими показниками рівня їх резильєнтності (Афузова Г. В., Найдьонова Г. О., Кротенко В. І., 2023). Ми не знайшли аналогічні дослідження ні українських, ні іноземних дослідників, тільки у дослідженні Шамне А. (2018) було відзначено, що на етапі адаптації до умов навчання у ЗВО 23% першокурсників продемонстрували стресостійкість на рівні нижче середнього. Натомість проблема розвитку резильєнтності в умовах воєнного стану, критичної невизначеності та напруги в сучасному суспільстві визнається в усьому світі. Виявлені «значні кореляційні

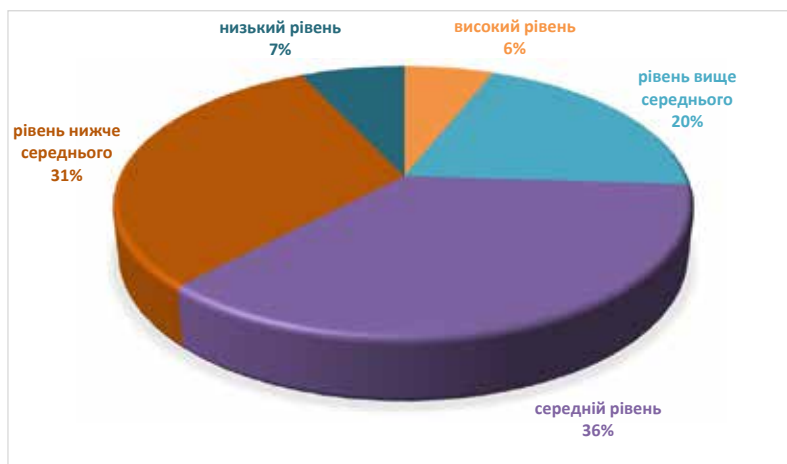


Рис. 1. Рівень резильєнтності першокурсників на етапі адаптації до навчально-професійної діяльності в закладі вищої освіти в умовах воєнного стану

зв'язки між резильєнтністю та емоційним інтелектом, захисними механізмами, самооцінкою та впевненістю у своїй ефективності, позитивними стосунками з оточуючими, типом прив'язаності та характером ранніх дитячо-батьківських стосунків тощо» (Лазос Г.П., 2018: 28). Відповідно, наступним етапом нашого дослідження було визначення кореляційних зв'язків між рівнем резильєнтності студентів першого курсу денної форми навчання на етапі адаптації до навчально-професійної діяльності в умовах воєнного стану та їх превалюючими копінг-стратегіями, рівнем толерантності до невизначеності та фундаментальними особистісними характеристиками, які, на нашу думку, впливають на здатність впоратися із складними життєвими обставинами (екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду). Отримані результати можуть бути покладені в основу дієвої психотерапевтичної технології розвитку резильєнтності у зазначеній категорії студентів для опанування навичками збереження психічного здоров'я у складних обставинах і посттравматичного відновлення за рахунок власних внутрішніх ресурсів.

II.II. Тренінг як ефективний засіб психологічної інтервенції з розвитку навичок резильєнтності для збереження і зміцнення психічного здоров'я першокурсників закладу вищої освіти під час професійного навчання в умовах воєнного стану

Формою організації психологічного забезпечення процесу збереження та зміцнення психічного здоров'я здобувачів першого рівня вищої освіти на етапі адаптації до умов професійного навчання в період воєнного стану ми обрали тренінг особистісного росту та стимуляції розвитку навичок резильєнтності.

В Україні тренінги як вид психологічної роботи почали застосовуватися із середини 70-х років ХХ ст., а поява та становлення національної школи тренінгу пов'язані з діяльністю таких українських науковців як В.П. Казміренко, Ю.М. Швалб, Т.С. Яценко та ін. (Афузова Г.В., 2010: 139).

Ми обрали стратегію тренінгово-семінарських занять психологічного спрямування, оскільки вони одночасно сприяють розвитку самосвідомості особистості, осмисленню системи цінностей, посиленню вмотивованості та формуванню поведінкових особливостей, серед яких провідне місце займають просоціальна поведінка та ефективні копінг-стратегії.

Складаючи програму тренінгово-семінарських занять, ми спиралися на аналіз структурних елементів тренінгових програм, зроблений Л.І.Мороз (Мороз Л.І., 2007). Так, провідним завданням для нас стало розробити такий алгоритм тренінгу, який би забезпечив єдність мети, змісту та форм навчання.

Орієнтуючись на структурні елементи тренінгів, виділені Л.І.Мороз, кожен модуль нашої програми психолого-педагогічного тренінгу з підвищення рівня резильєнтності першокурсників-здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнної агресії складається з початкового, основного та завершального етапів. Метою початкового етапу є ознайомлення учасників тренінгу з програмою занять, прийняття учасниками тренінгових правил і процедур, з'ясування їх очікувань.

Якщо це не було передбачено до початку проведення тренінгу (як відбір учасників з числа першокурсників на основі вимірювання рівня їх резильєнтності з профілактичною метою), учасникам пропонується попередня психодіагностика з метою визначення початкового рівня резильєнтності, наприклад, з допомогою україномовної версії Connor-Davidson Resilience Scale or CD-RISC-10 (адаптація – Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук, 2020).

Основна частина тренінгу починається з тренерського вступу, пояснення цілей, надання проблемної інформації за допомогою міні-лекцій та диспутів з актуалізацією досвіду учасників; обговорення наданої інформації, почуттів та переживань, які виникли у ході роботи. Даний етап передбачає активність учасників тренінгово-семінарських занять, для чого організовувався мозковий штурм, давалися творчі завдання.

Для подолання скутості і недостатньої активності радимо використовувати допоміжні засоби, як от презентація тренера самого себе на початку знайомства з підкресленням не стільки фахових компетенцій, скільки особистісних особливостей (в т.ч. індивідуальне реагування на психотравмуючу ситуацію та суб'єктивні способи його «екологізації»).

У ході роботи на основному етапі проводяться тренінгові вправи, після виконання яких організовується дискусія, групова рефлексія, надається зворотній зв'язок, у разі необхідності – коментарі тренера. Особливістю наших тренінгово-семінарських занять є активне залучення учасників тренінгу до самоаналізу та рефлексії – тобто, усвідомленню себе, своїх станів і особливостей власного реагування на зовнішні стимули.

Під час роботи тренінгових груп онлайн на це виокремлювався додатковий час – враховуючи тривалість тренінгу, учасники отримували домашні завдання з подальшим обговоренням (рефлексією) на наступній зустрічі.

На завершальному етапі використовується обговорення роботи за модулем, дискусії, зворотній зв'язок, рефлексія, проводилася актуалізація отриманих знань і досвіду.

Наприкінці має бути передбачена психодіагностика як «вихідний» контроль ефективності проведеної роботи (в нашому випадку – повторне опитування з допомогою української версії Connor-Davidson Resilience Scale or CD-RISC-10 (адаптація – Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук, 2020) та аналіз зворотнього зв'язку від учасників тренінгу по його закінченню в якості самооцінки (вербальні реакції, письмові звернення).

Структура програми передбачає поєднання теоретично-інформаційного блоку та тренінгових вправ з подальшим психологічним аналізом і інтерпретацією. У програмі значна увага приділяється формуванню і розвитку таких важливих складових резильєнтності як регуляція емоцій (емоціна стабільність), добросовісність (просоціальна поведінка), екстраверсія (орі-

ентація на інших людей, на зв'язки з ними, підтримку) та відкритість досвіду (опанування новим досвідом, навичками, така собі пошукова активність у ситуації невизначеності) тощо.

Під час проведення тренінгово-семінарських занять основний акцент було зроблено на їх психоедукаційно-психотерапевтичному спрямуванні, що ґрунтується на позиціях схематерапії та передбачає трансформацію дезадаптивних емоційно-когнітивних структур у відповідні навички самопомоги у збереженні та відновленні психічного здоров'я під час складних життєвих ситуацій.

У теоретичній частині програми психолого-педагогічного тренінгу з підвищення рівня резильєнтності першокурсників-здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнної агресії учасники розглядають питання про резильєнтність як динамічний процес, важливість особистісного контролю у власному житті, роль ціннісних орієнтацій людини та соціальної підтримки у її благополуччі, теорію когнітивних пасток і теорію емоційного реагування.

Практична частина програми передбачала групові форми роботи із студентами, спрямовані на процес самопізнання, у ході якого актуалізувалися усі структурні компоненти резильєнтності – когнітивний, емоційний і поведінковий (див. пр. I III).

Принципами психологічного забезпечення процесу підвищення рівня резильєнтності першокурсників-здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнної агресії виступають принципи тренінгової роботи, які мало відрізняються від моральних принципів психологічної допомоги взагалі. Вони базуються на гуманістично спрямованому та демократичному підході К.Роджерса і сформовані протягом становлення соціально-психологічного тренінгу як психологічного впливу на якість, властивості, вміння, здібності та установки особистості (М.Форверг, К.Левін, К.Роджерс, Л.А.Петровська, Л.І.Мороз, К.Л.Мілютіна та ін.): принцип добровільності; принцип активності; принцип дослідницької творчої позиції; принцип партнерського спілкування; принцип психолого-педагогічної взаємодії (Афузова Г.В., 2010: 142-143).

Принцип добровільності спирається на свободу вибору, особливо у питаннях власного благополуччя.

Принцип активності передбачає створення відповідних умов для прояву активності студентів, які, в свою чергу, мають спрямувати власні зусилля на отримання практичного, емоційно-чуттєвого досвіду.

Дослідницька позиція тісно пов'язана з принципом активності. Вона зумовлює відкритість до нового досвіду, здатність і прагнення активно спостерігати за власними особистісними змінами. А творчий аналіз отриманої інформації стосовно власних індивідуально-психологічних особливостей виступає чинником актуалізації особистості в ході саморозвитку та пост-травматичного зростання.

Також дуже важливою є реалізація принципу партнерського спілкування, оскільки без довіри між учасниками психологічної взаємодії не може бути досягнута мета психолого-педагогічної підтримки першокурсників закладу вищої освіти в умовах воєнного конфлікту, а саме розвиток навичок резильєнтності для збереження та відновлення психічного здоров'я в складних життєвих обставинах з допомогою власних внутрішньоособистісних ресурсів. Реалізація цього принципу покликана створювати атмосферу безпеки, довіри, відвертості, що дозволяє уникнути закритості у спілкуванні і знаходити оптимальні шляхи вирішення власних особистісних і міжособистісних проблем.

Розроблений нами психолого-педагогічного тренінгу з підвищення рівня резильєнтності першокурсників-здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнної агресії може гнучко використовуватися як під час зустрічей наживо, так і у форматі онлайн-зустрічей.

II.III. Програма психолого-педагогічного тренінгу «Розвиток навичок резильєнтності для збереження і зміцнення психічного здоров'я першокурсників закладу вищої освіти під час професійного навчання в умовах воєнного стану»

Мета – ознайомлення учасників з набором психологічних інструментів, які сприятимуть гармонізації їх образу Я, уявлень про себе і ставлення до себе; актуалізації та активації процесів самопізнання; формуванню навичок емоційної і пове-

дінкової саморегуляції, що укріплюватиме їх психологічну стійкість (резильєнтність) – спроможність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи, відновлюючи та плекаючи при цьому своє психічне здоров'я, особистісну цілісність, зростання, соціальні зв'язки.

Формат роботи – наживо, онлайн.

Форма роботи – групова.

Кількість учасників – 6–12 осіб.

Методи тренінгової роботи (Лефтеров В.О., Форманюк Ю.В., Третьякова Т.М., 2021: 17-18):

1) презентаційні – методи вербальної і невербальної презентації, призначені для посилення ефектів сприймання і всебічного осмислення теоретико-прикладних і практичних питань з тем тренінгу;

2) психотехнічні – методи, спрямовані на формування комфортної групової атмосфери, зміну емоційного стану учасників групи, а також на тренування різних особистісних і комунікативних властивостей, у першу чергу, на підвищення чутливості у сприйманні оточуючого світу;

3) дискусійні – ці методи є наскрізними і можуть застосовуватися впродовж всього тренінгу під час аналізу реальних життєвих ситуацій учасників групи, а також під час розгляду результатів групової роботи;

4) зворотного зв'язку – методи, які покликані отримати відомості про якість і результати проведених тренінгових процедур, групові процеси, що відбуваються, оцінку ефективності роботи тренерів тощо.

Тривалість:

– проведення тренінгу наживо – 8 годин (з них 30–45 хв треба запланувати на перерву);

– проведення тренінгу онлайн – 6 зустрічей по 2 академічні години (графік зустрічей узгоджується з учасниками, але не рідше 1р/тиж).

Обладнання та матеріали: цупкий папір розміром не менше А 4, ручки (в т.ч. різнокольорові, з блиском, з запахом і т.д.), олівці (без обгортки, в ідеалі – воскові), гумки, пензлики, фарби, фломастери, маркери, клей ПВА, кольоровий папір, різні підручні матері-

али для творчості – стікери, вирізки з журналів, наліпки, пластилін, мереживо, нитки, блискітки, крафтовий папір тощо.

ЗМІСТ (див. Додаток В)

Модуль I. ВСТУП

Мета: розвивати комунікативні навички (вміння презентувати себе, встановлювати комфортні міжособистісні зв'язки) та асертивність (вміння у доброзичливій формі відстояти себе, виразити свої почуття та думки, не ображаючи і не порушуючи гідності інших людей).

Компетенції: вміння комунікувати, розвивати стосунки з іншими людьми та шукати соціальну підтримку.

Вступна частина. Тренер: Вітаю і дякую, що знайшли час на себе! Наш груповий тренінг був розроблений для того, щоб прокачати навички резильєнтності першокурсників у цей непростий час. Проведення такої психологічної підтримки стало можливим за сприяння Європейської та Української асоціацій дослідників освіти.

Сучасна реальність – це поєднання пермакризи (кризи без перерви, перманентної або з непомітними перервами) і полікризи (криз багато), які нашаровуються одна на одну, подібно черепиці на даху.

Якщо взяти до уваги китайський ієрогліф, який описує поняття «стрес», цікавим буде те, що він перекладається як «криза». Цей ієрогліф складається з двох знаків, які розташовані один над одним, – верхній означає «небезпека», нижній – «можливість». Це досить точна інтерпретація, оскільки практично кожна подія у внутрішньому чи зовнішньому середовищі людини, яка потребує відповідних змін у звичному способі життя і додаткових витрат енергії, є потенційно стресогенною. Таким чином, усі зміни можна розглядати як стрес-фактори (Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін., 2021: 7-8).

У психології термін «криза» стосується стресової ситуації, термін «травма» використовується для опису емоційного стану дискомфорту і стресу. У кризовому стані вирішення життєво важливих проблем звичними методами неможливе. Як наслідок, зростають напруження і тривога, навіть, до відчуття нестерпності ситуації (Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації, 2018: 28).

Психологічний стрес, на відміну від біологічного стресу, може запускатися не тільки реально діючими, але й вірогідними подіями, які ще не відбулися, але настання яких суб'єкт боїться. На відміну від тварин людина реагує не тільки на реальну фізичну небезпеку, але й на загрозу або нагадування про неї. Це обумовлює специфіку людського психоемоційного стресу до якого не завжди застосовуються закономірності його перебігу.

Друга особливість психологічного стресу – суттєве значення оцінки людиною ступеня своєї участі в активному впливі на проблемну ситуацію. Показано, що активна життєва позиція, чи хоча б усвідомлення можливості впливати на стресорний фактор, приводить до активації симпатичного відділу вегетативної нервової системи, тоді як пасивна роль людини в ситуації, що склалася, обумовлює парасимпатичні реакції (Наугольник Л. Б, 2015: 43-44).

Що робити у такій складній ситуації?

1) дбати про свою «peaceful haven» (місце спокою, мирний рай, тиха гавань) – це наявність зони життя, де вам комфортно, передбачувано, спокійно;

2) *resiliency* (резильєнс) – набір психологічних інструментів та психологічних якостей, а також настанов життєвої філософії, які допомагають конструктивно переживати кризи, не впадати у розпач чи драму, але підтримувати зв'язок з реальністю і залишатись реалістичним оптимістом.

Тому метою наших зустрічей буде ознайомлення з набором психологічних інструментів, які сприятимуть гармонізації Я, уявленню про себе і ставлення до себе; актуалізації та активації процесів самопізнання; формуванню навичок емоційної і поведінкової саморегуляції, що укріплюватиме їх психологічну стійкість (резильєнтність) – спроможність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи, відновлюючи та плекаючи при цьому своє психічне здоров'я, особистісну цілісність, зростання, соціальні зв'язки.

Давайте на початку визначимося, що ж таке «резильєнтність» і чому саме зараз. Цей термін пішов з фізики і означає здатність речовини повертати собі сталу форму (нпр., ртуть або рідкий поганий Термінатор з «Термінатора-2» чи іграшковий «лизун»). У психологію резильєнтність увійшла як здатність людини відновитися до «достресового» стану після стресових і травмувальних ситуацій за допомогою особистісних ресурсів.

Чому саме зараз? По перше, Ви тільки розпочали професійне навчання, маєте адаптуватися до нових вимог і обов'язків, нової системи міжособистісної взаємодії – ці перші кроки реалізації власного життєвого плану виступають і першою професійною кризою: чи правильний вибір я зробив/зробила? Це певний час розугоджує особистість і на психологічному, і на соціальному, і на біологічному рівні.

По друге, розпочати професійне навчання, перебуваючи у хронічній травмівній кризі війни, – теж серйозне випробування для особистості. Травмівні кризи впливають на АБСОЛЮТНО усіх учасників цих подій, порушуючи різною мірою їх адаптацію і породжуючи масу негативних емоцій і переживань.

Резильєнтність не є вродженою властивістю індивіда, що обумовлює потребу формувати і розвивати подібні навички протягом життя. Іншими словами, ми можемо навчитися допомогати собі впоратися із стресовими подіями самостійно. Для цього потрібно вміти критично сприймати інформацію, адекватно реагувати на оточуюче на рівні емоцій та на цій основі діяти так, щоб зберегти фізичне і психічне здоров'я. Цьому ми і будемо вчитися разом.

Перед початком роботи пропоную визначити правила групи, які є обов'язковими для всіх учасників:

1. Правило максимальної активності.
2. Правило «тут і зараз» (предметом обговорення є тільки те, що відбувається безпосередньо під час занять).
3. Правило конфіденційності (все, що відбувається під час тренінгу, залишається на тренінгу).
4. Правило «зняття генеральських погонів» (рівність усіх учасників групи).
5. Правило «Я»-висловлювань (говорити від свого імені).
6. Правило взаємоповаги та доброзичливості (відсутність критики, повага один до одного, право на власну думку: не оцінювати і не засуджувати).
7. Правило добровільної участі (право відмовитися від участі в обговоренні якоїсь проблеми).
8. Правило «піднятої руки» (не перебивати, говорити по черзі).
9. Правило «двох хвилин» (на виступ та коментарі учасників).
10. «Стоп»-правило (якщо подальше обговорення неприємне або небезпечне для Вас).

11. Правило «двох ніг» (у разі потреби учасник може тихо вийти з кімнати).

Основна частина.

1. Техніка «Вітаю! Це Я!»

Завдання: привітатись з присутніми, назвати себе і коротко описати свої стани (емоції, почуття, дії) у ситуації пермакризового/полікризового сьогодення.

ЯК: Першим цей крок робить тренер, за ним учасники тренінгу. Відбувається знайомство учасників групи, створюється атмосфера підтримки, довіри, відкритості, емпатії.

2. Техніка «Моя рослина».

ЯК: Намалюйте будь-яку рослину, яка прийшла вам зараз в голову. Дайте відповіді на питання:

- чи достатньо вона тримається за землю;
- наскільки стійка (гнучка) її стеблина;
- чи вистачає їй листя для гарного життя;
- чи є в неї квіти, плоди;
- яка навколо пора року;
- чи є поруч інші рослини або тварини;
- чого не вистачає для хорошого життя? Домалюйте.

Обговорення результатів: розкажіть про рослину так, ніби вона – це ви.

Які емоції у вас зараз виникають?

Можливо, щось хочете змінити в рослині, прибрати, додати? Зробіть це.

Заключна частина: рефлексія.

Що сподобалося?

Що не сподобалося?

Що корисного для себе дізналися?

За умови проведення тренінгу онлайн:

Домашнє завдання. «Це Я» (тип вправи – колаж).

Мета: пошук особистісних ресурсів, мотивація до самопізнання та саморозвитку, розвиток навичок самопрезентації.

Обладнання: цупкий папір (не менше А-3), далі – на вибір учасника: олівці (без обгортки, в ідеалі – воскові), фарби, фломастери, маркери, клей ПВА, кольоровий папір, різні підручні матеріали – стікери, вирізки з журналів, наліпки, пластилін, мереживо, нитки, блискітки, крафтовий папір тощо.

Інструкція: «Як наголошує психологія, всі ми – унікальні і неповторні. Пропоную Вам не стримувати свою уяву і на наступний раз познайомити групу з власною Особистістю у незвичний спосіб. Спробуйте презентувати себе у вигляді колажу. Це можуть бути зображення (вирізки чи малюнки), це можуть бути словесні позначення – Ваші особливості можуть бути будь-якої форми вираження».

Модуль II. КОЛО МОГО КОНТРОЛЮ.

Мета: навчити визначати межі свого контролю за життям, зосереджувати свою увагу на тому, що робимо в даний момент, тут і тепер.

Компетенції: вміння висловлювати свої думки та почуття, зосереджувати свою увагу, бути емпатійними до себе.

Вступна частина¹. *Тренер:* На психологічному рівні є три основні ситуації, які можуть спричинити той чи інший рівень стресу під час кризових подій. Одна з них – страх невизначеності/страх перед невідомим. Це потреба нашої психіки мати хоч якийсь контроль над ситуацією, тому виникає безліч різних запитань: Коли це закінчиться? Навіщо це відбувається зі мною? Чи буде щось гірше? Що на мене чекає завтра? І таке інше.

Відповідей немає, тому виникає тривога. Для того, щоб знизити рівень цього стресу й не допустити розвиток психологічних розладів, необхідно усвідомити, ЩО ти можеш контролювати, а ЩО – ні.

Щоб знизити страх невизначеності – треба визначитися, що ти можеш робити тут і зараз. Потрібен чіткий план дій як вдома, так і на роботі, інформованість і корисна рутинна діяльність. Важливо визначитися з тим, що і як ти можеш робити в умовах кризи і знайти обґрунтування своїм діям.

Давайте спробуємо визначити, що з нашого життя ми здатні контролювати, а що – ні (*групова дискусія*).

Можна у підсумку навести приклади, що ми можемо контролювати, а що – ні (рис. 2).

Основна частина.

Техніка «П'ять пальців».

¹ За умови проведення тренінгу онлайн зустріч починається з нагадування правил тренінгової взаємодії (див. Модуль I) та обговорення домашнього завдання.

ЯК: перебираючи пальці будь-яким зручним способом (повільно, не поспішаючи) назвати:

5 суперздібностей, якими б хотілося оволодіти;

5 бажань та мрій;

5 улюблених книжок (коміксів, фільмів, мультфільмів);

5 історій про успіх;

5 найближчих людей;

5 умінь та навичок, які б ви хотіли опанувати.

Обговорення: чи вдалось вам сконцентруватись і зосередитись?

Які відчуття від перебирання пальців?

Спробуйте оцінити свої почуття, які виникали у вас під час виконання техніки.

Рекомендації з розвитку резильєнтності:

❖ виражайте свої почуття, діліться своїми почуттями – будьте емпатійними до себе (слухайте себе і діліться своїми переживаннями)



Рис. 2. Коло мого контролю (джерело – інтернет)

з тими, хто поруч, бо відкидання емоцій звужує почуттєвий діапазон, що ускладнює відновлення у кризових ситуаціях;

- ❖ зосереджуйте свою увагу на тому, що ви робите у даний конкретний момент, не відволікайтесь на сторонні думки та дії;

- ❖ включайтесь в діяльність, приділяйте їй усю свою увагу;

- ❖ визнайте ситуацію такою, якою вона є в реальності, опишіть її, спробуйте усвідомити своє ставлення та почуття відносно цієї ситуації, тобто оцініть її – це дасть можливість керувати реакцією на неї.

Заключна частина: рефлексія.

Що сподобалося?

Що не сподобалося?

Що корисного для себе дізналися?

За умови проведення тренінгу онлайн:

Домашнє завдання. Безпечне місце

Інструкція: Уявіть себе у безпечному місці, де вам комфортно та затишно. Закрийте очі, у своїй уяві розгляньте всі деталі, спробуйте почути звуки, які вас оточують.

АБО

Вправа «Три питання».

Інструкція: Встановіть таймер на кожні півтори години. Коли таймер продзвонить, задавайте собі запитання: «Що я зараз відчуваю?», «Що я зараз хочу?», «Про що я зараз думаю?». Це допоможе усвідомлювати свої потреби протягом дня.

МОДУЛЬ III. МОЇ ЦІННОСТІ ТА ПРІОРИТЕТИ.

Мета: визначити та вчитися орієнтуватись на власні цінності та пріоритети.

Компетенції: вміння визначити свої ціннісні орієнтації та спиратись на них, розуміти сенс свого життя.

Вступна частина¹. *Тренер:* Визначення своїх ціннісних орієнтацій та опора на них у критичних ситуаціях є важливими елементами особистісного зростання та розвитку. Це може допомогти людині приймати більш усвідомлені рішення та дії, засновані на її особистих переконаннях, які відображають її найглибше «Я».

¹ За умови проведення тренінгу онлайн зустріч починається з нагадування правил тренінгової взаємодії (див. Модуль I) та обговорення домашнього завдання.

Визначення своїх ціннісних орієнтацій дозволяє людині краще зрозуміти, що дійсно важливо для неї в житті. Це допомагає їй вибрати роботу, друзів, партнерів та інші важливі життєві рішення, які відповідають її цінностям та переконанням. Крім того, коли людина визначає свої цінності, вона може точніше визначити свої життєві цілі та напрямки свого життя.

Крім того, коли людина спирається на свої цінності у критичних ситуаціях, це може допомогти їй зберегти свою цілісність, соціальну відповідальність (доброчесність по відношенню до інших) та моральні принципи. Під час кризи чи складної ситуації, коли потрібно приймати швидкі рішення, люди можуть бути спокушені порушити свої цінності або ухвалити рішення, які не відповідають їхнім особистим переконанням. Однак, якщо людина заздалегідь визначила свої цінності і знає, що вони не узгоджені з діями, які їй пропонують, це допоможе їй залишитися вірним своїм принципам і знайти більш етичне та правильне рішення.

Таким чином, визначення своїх ціннісних орієнтацій та їх використання у критичних ситуаціях допомагає людині приймати усвідомлені рішення, зберігати свою інтегритет та моральні принципи та проживати більш соціально відповідальне та багате на смисли життя.

Основна частина.

Техніка «Мої цінні скарби».

ЯК: 1. Чи усвідомлюєте ви ваші особисті цінності? Складіть перелік значущих для вас ціннісних орієнтирів, використовуючи тільки дієслова;

2. Виділіть з переліку сформульованих Маршалом Розенбергом (автором методу ненасильницького спілкування) базових психологічних потреб людини одну потребу, яка у вас задовольняється менш за все.

Базові психологічні потреби (за Розенбергом):

• безпека (недоторканість власного статусу та почуття власної гідності);

• любов;

• свобода;

• спільність з іншими (включеність в СТРИЙ);

• цілеспрямованість;

• співчуття;

- творчість;
- ідентифікація Я (Хто Я? Який Я?).

3. Придумайте мінімум три способи, як без залучення інших людей можна цю потребу задовольнити, скориставшись переліком значущих для вас ціннісних орієнтирів. Чи вистачило їх, чи виникла потреба розширити діапазон дієслів? Якщо ні – додайте.

Обговорення результатів.

Рекомендації з розвитку резильєнтності:

- ❖ визначайте межі своєї компетентності (відповідальності/безпорадності);
- ❖ фокусуйтеся на тому, що можете змінити (змінити цілі або адаптуватись до нових обставин);
- ❖ зосередьтесь на тому, що ви можете контролювати і змінювати;
- ❖ спробуйте не контролювати стресори, а контролюйте свої реакції на них;
- ❖ орієнтуйтеся на власні цінності та інтереси, оскільки вони визначають вектор вашого життя, спрямований на мету і розвивають почуття узгодженості життя;
- ❖ людині важливо мати ясне усвідомлення її цінностей. Цьому можуть допомогти ряд запитань, які можемо ставити собі у житті регулярно: що для мене у житті найважливіше? Що є сенсом мого життя? Яке життя я хочу прожити? Як я хочу його прожити? Який слід залишити? Якою людиною я хочу бути? Спробуйте записувати відповіді у щоденнику. Пробуйте повертатися до цих відповідей і цих запитань. Спробуйте переглядати на різних етапах життя, застосовувати до різних сфер життя, питаючи себе кожен раз, як сьогодні у цих обставинах я можу жити згідно своїх цінностей;
- ❖ цінності – не завжди раціонально обґрунтовані, часто вони ідуть від серця, резонують на якісь події у нашому житті. Тому важливо прислухатись до себе і час від часу давати собі відповіді на питання, у які моменти життя Я справді відчуваю, що це і є Життя, що я роблю щось важливе, те, що справді маю робити? Чи є люди, життя яких мені подобається, зворушує, надихає? Чи є мрії, якими «горить» серце?
- ❖ коли у вас з'являється відчуття цінностей – спробуйте описати і записати. Цінності – це завжди про те, як ви хочете жити – це

дієслово або спосіб описати дію. Воно завжди незавершене, бо цінності – це напрямок, а не точка на дорозі; це те, як ви хочете жити, а не просто те, що ви хочете мати; якою людиною бути, а не те, що має статися з вами. Саме тому цінності – це щось, що завжди є з вами, чого від вас ніхто і ніколи не може відібрати; вони дають вам сили і натхнення пройти будь-які випробування; саме на них тримається наша резильєнтність. Але цінності є не просто для того, щоби їх знати. Вони як компас для того, щоби згідно них жити, які б не були обставини, труднощі, обмеження – жити згідно вашого відчуття Правди, яке є в серці;

❖ поміркуйте, що є носієм ваших цінностей, що змушує їх звучати? Це можуть бути надихаючі тексти, фото, малюнки, відео, історії, спогади, пісні, музика, національні і духовні символи, і звісно – люди, які їх розділяють, які живуть ними і т.д. Подбайте, щоб у ритмі вашого життя було щоденне звернення до цінностей – свого роду традиція. Зробіть це звичкою. Потурбуйтеся також про те, як тримати зв'язок з цінностями протягом дня: це може бути надихаючий малюнок чи фото у вас на столі, або пісня у плейлісті, а можливо є коротка фраза, яка містить у собі енергію цінностей – і ви можете про себе тихо повторювати її.

Заключна частина: рефлексія.

Що сподобалося?

Що не сподобалося?

Що корисного для себе дізналися?

За умови проведення тренінгу онлайн:

Домашнє завдання. Рефлексія.

Інструкція: Поставте собі запитання:

1. Що для вас важливо в житті?
2. Якби у вас була можливість вибрати будь-яку професію, не турбуючись про гроші або інших практичні обмеження, що б ви робили?
3. Коли ви читаєте новини, який вид історій або поведінки надихає вас?
4. Який вид історій або поведінки злить вас?
5. Що ви хочете змінити в світі або в собі?
6. Чим ви найбільше пишаєтеся?
7. Коли ви відчували себе найщасливішим?

Візьміть чистий аркуш паперу і швидко накидайте кілька відповідей на ці питання. Потім використовуйте ці питання як напрямки для визначення ваших особистих цінностей, спробуйте визначити їх пріоритетність для себе.

МОДУЛЬ IV. КОРИСНЕ (ПОЗИТИВНЕ) МИСЛЕННЯ.

Мета: навчитися корисному мисленню, визначити підтримуючі (ресурсні) опори у складні моменти життя, отримати перелік справ, дій, речей, які будуть покращувати емоційний стан.

Компетенції: навички позитивного мислення, набуття відчуття впевненості і сили, підвищення самооцінки.

Вступна частина¹. *Тренер:* Здатність протистояти складним життєвим ситуаціям тісно пов'язана з нашим мисленням. В цьому контексті варто згадати про АВС-модель авторства А. Елліса. Назва моделі є похідною аббревіатурою від таких компонентів:

- А – активуючі події, речі, що з нами трапляються, тригери;
- В (beliefs) – переконання, те, що ми говоримо собі стосовно цієї ситуації, яку актуалізувала подія;
- С (consequences) – наслідки, емоції та реакції.

Це не активуюча подія визначає, що ми переживаємо та що ми робимо. Це те, що ми кажемо собі, наші переконання, уявлення, наші думки стосовно ситуації, впливають на наше самопочуття та переживання, наші дії, навіть на фізіологію.

Відповідно, наші емоції та поведінка визначаються не зовнішніми подіями, а нашими уявленнями про них. Тому адекватному реагуванню на складну життєву ситуацію часто заважають «пастки мислення» – ригідні патерни у мисленні, які можуть знижувати нашу ефективність. Пастки мислення можуть бути:

1) пов'язані з пояснювальним стилем. Пояснювальний стиль – це як ми пояснюємо причини хороших і поганих речей, які трапляються з нами. Він звичний та рефлекторний, виробляється впродовж певного часу. Це ригідні способи пояснення наших успіхів та невдач;

2) виділеними А. Беком та Д. Бьорнсом в межах когнітивної психотерапії логічними помилками та когнітивними викривленнями – це неточні та непродуктивні уявлення, які впливають на психічне здоров'я, розв'язання проблем, підривають успішні взаємовідносини.

¹ За умови проведення тренінгу онлайн зустріч починається з нагадування правил тренінгової взаємодії (див. Модуль I) та обговорення домашнього завдання.

Пропоную на практичних прикладах розглянути ці небезпечні для психічного здоров'я особистості пастки мислення:

Пастки мислення	Приклад
<p>1. Читання думок: – переконаність, що ми знаємо, що думає інша людина, – очікування, що інша людина знає, що думаємо ми.</p>	<p>«Інші думають, що я тупий». «Я їй не подобаюсь».</p>
<p>2. Пастка «Я» - коли ми віримо, що ми є єдиною причиною кожної невдачі та проблеми. Це призводить до переконання, що ми спричиняємо багато шкоди іншим людям.</p>	<p>«Звичайно, він злий на мене». «Я не роблю того, що повинна б робити. І, чесно кажучи, я можу бути примхливою». «Важко бути поруч зі мною». «Я почувуюсь такою винною і справді розчарувалась у собі». «У мене неприємне відчуття у шлунку, і я повністю знесилена». «Я просто хочу сховатися від усього і від усіх».</p>
<p>3. Пастка «Вони» - ми переконані, що інші люди або обставини є єдиною причиною наших невдач та проблем.</p>	<p>«Цей хлопець несповна розуму. По суті, він некваліфікований для цієї роботи. Усе займає у нього втричі більше часу, ніж потрібно. З таким колегою, як він, не дивно, що я така засмучена. Я була така розлючена, моє серце калатало. Я кинулась в коридор, і мені було соромно це сказати, але я врзалася в нього».</p>
<p>4. Катастрофізація – румінація (нав'язливі роздуми) про всі можливі ірраціонально найгірші наслідки; ці роздуми блокують будь-яку нашу активність. Це різновид дисбалансу між нашою оцінкою загрози, яка стає величезною і навіть більшою, ніж є насправді. Внаслідок цього ми переоцінюємо загрозу та недооцінюємо наші власні ресурси. Всі різновиди катастрофічного мислення впливають на наше тіло (головний біль, ускладнене дихання тощо), викликають збудження, тривогу.</p>	<p>«Я збожеволю, і ніхто не допоможе». «Я виставлю себе дурнем, всі сміятимуться з мене, і я не зможу пережити збентеження».</p>
<p>5. Пастка безпорадності – коли ми переконані, що негативна подія впливатиме на всі сфери нашого життя; що ми не зможемо нічого контролювати, що вона глобальна та стабільна. Це може спричинити пасивність, відмову або припинення діяльності.</p>	<p>«Давайте дивитися правді в очі. Він товаришує з босом. Він почне скаржитися на мене керівнику. Вони обоє почнуть придивлятися до всього, що я роблю. Я отримаю негативну оцінку роботи, і, погодьтеся, у такій компанії це означає, що я втрачу роботу. Не встигну оговтатись, як мене звільнять. Я була так знервована, моє серце калатало, я почувалася настільки розбитою, мені потрібно було піти на нараду, але я не могла зосередитися».</p>

Чи бували у вас подібні думки?

Ригідне мислення керує тим, як ми інтерпретуємо поточну ситуацію. «Пастки мислення» – надмірно жорсткі патерни мислення, які можуть стати перешкодою на шляху до досягнення резилієнсу та благополуччя. Основоположний принцип при цьому – наші думки керують нашими емоціями, нашою поведінкою, нашою фізіологією.

Розумова гнучкість (mental agility) дійсно впливає на рівень нашої резилієнтності, оскільки це здатність, що дозволяє подивитись на ситуацію з різних точок зору. А от пастки мислення стоять на заваді розвитку розумової гнучкості.

Найчастіше пастки мислення нас дезорганізують у ситуаціях, коли:

- ми стикаємося з невизначеністю, нездатністю спрогнозувати перебіг подальших подій;
- під загрозою опиняється щось, що ми високо цінуємо;
- ми вже боїмося певної ситуації;
- ми виснажилися, не маємо сил, втомилися.

Чим же можна зарадити, як змінити нерезильєнтне мислення? Коли ми провалюємось у пастку мислення, непродуктивні думки стають на заваді емоційним переживанням, поведінковим реакціям тощо. Тому варто використовувати такі стратегії, аби їх подолати:

1. Доведення – використання даних для доведення собі, чому ця думка не правильна.

Початок речення – *Це неправильно (не відповідає дійсності), тому що*

2. Переформулювання (рефреймінг) – використання оптимізму для досягнення бажаних результатів – переосмислити та переформулювати те, як ми сприймаємо ситуацію.

Початок речення – *Більш корисним (помічним, ефективним) способом подивитись на це є / Крайшим способом подивитись на це є*

3. Планування – ефективно, коли непродуктивні думки виникають внаслідок катастрофізації.

Початок речення – *Якщо Х трапиться, то я зроблю Y.*

Основна частина.

1. Техніка «Виклик катастрофічним думкам».

ЯК: потрібно уявити будь-яку ситуацію, у якій у вас можуть виникнути або зазвичай виникають катастрофічні думки. На аркуші паперу записати цю ситуацію та думки, що виникають, застосовуючи чотирикрокову модель:

Крок 1. Найгірший випадок

Крок 2. Найкращий випадок.

Крок 3. Імовірність – що імовірно станеться.

Крок 4. Дія – необхідно вигадати цілеспрямовану дію для кожного з цих варіантів розвитку подій (створити план дій для найгіршого, найкращого та найбільш імовірного випадку)

Це допоможе вам дистанціюватися від подібної катастрофізації – румінації, внести ясність у свої думки та знизити тривогу, адже ці катастрофічні думки – лише думки, а не реальність.

Обговорення результатів.

2. Техніка «Скринька (клуночок, мішечок, шанька, торбинка, ташка, калитка, ладунка) щастя».

ЯК: Уявіть, що зараз перед вами стоїть ваша таємна скринька, яку потрібно заповнити приємними речами. Яка вона? Намалюйте її.

Уявно відкрийте її і складіть в неї те, що вам допомагає пожиттю; що є для вас джерелом задоволення. Це можуть бути речі, справи, дії. Дайте відповіді на питання:

- що лежить там;
- хто збирав цей скарб;
- що в ньому ваше;
- що там не ваше;
- від чого ви б хотіли відмовитись;
- що б ви хотіли додати;
- вам легко чи важко нести цей багаж.

Намалюйте те, що лежить у вашій скриньці. Відслідкуйте свій стан у той момент, коли ви бачите речі намальованими на папері.

Що допомагає?

Що є джерелом задоволення?

Додайте щось. Відмовтесь від чогось.

Обговорення результатів.

Рекомендації з розвитку резильєнтності:

- ❖ плануйте життя на майбутнє;
- ❖ плануйте щось у межах сьогоденної реальності;

❖ подумайте про улюблену справу, яка вас потішить у найближчому майбутньому, бо передбачуваність зменшує вплив стресорів на організм;

❖ доброзичливо ставтесь до себе та своїх здібностей;

❖ аналізуйте свої думки з огляду на те, чи корисні вони для вас;

❖ подумайте про речі, які є для вас корисними, підтримуючими, ресурсними у складні моменти життя;

❖ розвивайте уміння спостерігати за тим, як і про що ви думаете, спробуйте подивитися на ваші думки зі сторони. Запитайте себе у момент зміни настрою: «Що промайнуло у мене в голові, яке значення я надаю даній ситуації?» – і записувати думку чи образ. Якщо вам вдалося помітити у себе емоційно-заряджену думку, спершу ніж діяти під її впливом запитайте себе: які є докази, щоби вірити цій думці, а які їй суперечать?

Чи є спосіб отримати більше доказів та перевірити даний спосіб оцінки ситуації?

Чи є альтернативне пояснення?

Чи це корисно так думати у даній ситуації?

Які можуть бути наслідки такого сприйняття і дій під впливом такого мислення?

Чи є кращий, більш корисний спосіб сприйняти дану ситуацію?

❖ спробуйте подивитися глибше, чи цей спосіб сприймання не визначається іншими факторами. Іноді ми думаємо дуже спотворено під впливом сильних емоційних хвиль («у страху очі великі», «засліпило від люті»). Іноді наші думки народжуються під впливом інших (з метою «промийти мізки», обробити нас пропагандою, зманіпулювати). Іноді ми просто думаємо по інерції, так, як і усі довкола, або ж за звичкою, як раніше думали у такій ситуації. Наше мислення може бути обумовлене впливом минулого досвіду (наприклад, якщо нас постійно критикували і знецінювали у дитинстві – і ми схильні тепер собі за все докоряти, не вірити у себе і т.д.). Зверніть на це увагу – адже звільнення починається з усвідомлення. На основі такого критичного переосмислення спробуйте оцінити, чи таке мислення є об'єктивним і корисним, чи існує можливо кращий, корисніший спосіб оцінки даної ситуації та мислення в даному контексті;

❖ сформулюйте свої оновлені думки – записати їх може бути найкращим способом ясного висловлення. Пов'яжіть ваші думки з

діями – адже врешті решт нам треба не лише критично, вільно та ясно думати, але і мудро діяти!

❖ зробіть свою добірку мудрих висловів, які викликають у вашій душі резонанс і дають вам відчуття ясності та сили. Це можуть бути думки інших чи ваші власні, цитати з творів, священних текстів з духовної скарбниці людства, поезії та ін.;

❖ знайдіть зручний спосіб мати їх завжди під рукою, перед очима – запишіть на картці, впишіть до блокнота чи нотатника в телефоні, помістіть на головний екран вашого комп'ютера, зробіть стікер на холодильнику. Дозвольте цим посланням зайняти помітне місце у просторі вашого щоденного життя. Вивчіть їх напам'ять, навчіться тихо, повторно промовляти їх у вашій свідомості. Повторюйте їх за потреби, коли налаштовуєтеся на день чи на справу, коли маєте час на прогулянку, коли працюєте, коли чекаєте, коли засинаєте;

❖ пишіть про пережите або малюйте пережите – це допомагає осмислити свій життєвий досвід та винести з нього уроки на майбутнє. Такі висловлення пережитого на письмі чи через малюнок веде до покращення психічного та фізичного здоров'я, зміцнює психологічну стійкість, плакає особистісний зріст. Виділіть для письма близько 15 хвилин часу – бажано тоді, коли ви маєте певний безпечний простір, щоби побути наодинці з собою. Ви можете писати на папері, в комп'ютері, чи навіть, якщо нема іншої можливості, просто говорити у диктофон чи вголос – важливий не стільки спосіб, скільки можливість висловити те, що є в глибині душі, знайти слова, щоби передати те, що пережили, що відчуваєте.

Заключна частина: рефлексія.

Що сподобалося?

Що не сподобалося?

Що корисного для себе дізналися?

За умови проведення тренінгу онлайн:

Домашнє завдання. Техніка «Мій особистий герб»

Інструкція: 1) намалюйте ваш особистий герб; 2) розділіть його на 3 частини (минуле, теперішнє, майбутнє); 3) у кожній частині напишіть ключові слова, що стосуються минулого, теперішнього, майбутнього; 4) під гербом напишіть девіз, що відображає ваш стан.

МОДУЛЬ V. ПОШУК СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ.

Мета: допомогти усвідомити приналежність до спільноти та визначити своє коло соціальної підтримки.

Компетенції: вміння вибудовувати взаємопідтримку та ефективну співдію, плекати життєдайні стосунки.

Вступна частина¹. *Тренер:* Отже, ми з вами визначили, що резильєнтність – це біо-психо-соціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природнім результатом різних процесів розвитку протягом певного часу. Психологічна резильєнтність однією із своїх складових містить розвиток та підтримку соціальних контактів, використання соціальної підтримки, а такі особистісні якості як ефективні навички спілкування, соціальна компетентність і відповідальність вважаються одними з т.з. «життєздатних якостей», які допомагають людині бути більш адаптивними і компетентними в умовах високого ризику кризових подій.

Як зазначають Корсун С.І. та Ткачук Т.А. (2013), «пошук соціальної підтримки» є копінг-стратегією, що орієнтована на подолання складної життєвої ситуації з допомогою інших людей, за умови якої зазвичай має місце прагнення до активної взаємодії з оточуючими з метою отримати підтримку. Вона передбачає пошук емоційної підтримки у друзів, рідних, родичів у складних життєвих обставинах без зміни себе та ситуації, що склалася. Містить такі способи: «спілкування», «пошук підтримки, створення соціальної мережі підтримки», «консультації з фахівцями» (психолог-консультант, психотерапевт).

Соціальна підтримка передбачає подвійний процес: з одного боку, сім'я, друзі, колеги та інші особи формують установки і поведінку людини, а з іншого – підтримують її у важкі моменти.

Можна говорити про два варіанти такої поведінки:

а) поведінка, що спрямована на пошук емоційної підтримки виражається у бажанні поділитися своїми переживаннями з близькими людьми і отримати відповідний емоційний відгук;

б) поведінка, що спрямована на пошук інформаційної і практичної допомоги від інших людей (родичів, друзів, знайомих тощо), як

¹ За умови проведення тренінгу онлайн зустріч починається з нагадування правил тренінгової взаємодії (див. Модуль I) та обговорення домашнього завдання.

правило, проявляється у зверненні до знань і життєвого досвіду значущої людини (пошук інструментальної підтримки). Таку поведінку можна оцінити як одну з найбільш продуктивних стратегій подолання різних складних життєвих ситуацій (Корсун С.І., Ткачук Т.А., 2013).

С. Кобб (S. Cobb) стверджує, що соціальна підтримка – це захист людини, який чинить перешкоди захворюванню у кризових та стресогенних ситуаціях і призводить суб'єкта до думки, що його люблять, цінують, про нього турбуються і що він є членом соціальної мережі і має з нею взаємні обов'язки.

Стратегія «пошук соціальної підтримки» дозволяє визначити можливі джерела соціальної підтримки для подолання стресової ситуації за допомогою актуальних когнітивних, поведінкових і емоційних відповідей. Пом'якшуючи вплив стресорів на організм, дана копінг-стратегія тим самим зберігає здоров'я і благополуччя людини та формує її поведінку. Попередні невдалі спроби її отримати у подальшому пригнічують прагнення її пошуку. Особливою ролі соціальна підтримка набуває у критичній стадії підліткового віку і у період ранньої зрілості (Корсун С.І., Ткачук Т.А., 2013).

Проте, соціальне оточення може здійснювати як позитивний, так і негативний вплив. З одного боку, сім'я, групи ровесників, сусіди і групи колег можуть успішно запобігати впливу стресорів на людей. А з іншого боку, у багатьох випадках соціальне оточення створює і поглиблює тяжкі конфлікти з всім притаманним їм колом негативних наслідків. Саме через це соціальна підтримка відіграє важливу захисну роль для людей, які відчувають тяжку кризу або страждають від проблем тривалого характеру.

Негативний ефект соціальної підтримки пов'язаний також з надмірним і недоречним її наданням, що може призвести до втрати почуття контролю і до безпомічності. У результаті тривалого негативного пошуку соціальної підтримки в оточуючому середовищі людина пригнічує мотивацію її пошуку і змушена використовувати пасивну копінг-стратегію уникання.

Ефективному сприйманню соціальної підтримки сприяє впевненість особистості у тому, що реалізується її потреба у підтримці, інформації та зворотному зв'язку, оскільки вона є одним із проявів турботи про тих, хто шукає можливість розказати про свої біди людям, які спроможні допомогти (Корсун С.І., Ткачук Т.А., 2013).

Основна частина.

1. Техніка «Танок підтримки». Подібно музиці з її ритмічною структурою, танок виступає як символ світотворення. Ритмічному руху приписують імперативні функції, які діють в космічному масштабі і сприяють накопиченню і концентрації сили. Це, насамперед, спокій і душевне задоволення, оскільки у такий спосіб людина з давніх-давен приєднувалася до космічних рухів, а значить і до глибокої свідомості. У хороводі зникають особисті кордони і здійснюється ідея об'єднання людей і їхньої сили, ідея радості, розділеної між усіма.

ЯК: Уявіть та намалуйте коло (середовище, оточення, сферу, світ), яке складається з близьких вам людей. У процесі виконання техніки ставте собі питання:

- хто може мене обійняти зараз;
- хто може пояснити незрозуміле;
- хто може допомогти зробити те, на що немає сил чи вміння;
- хто може мовчки побути поруч;
- хто може розсмішити.

Щоразу візуалізуйте тих, кого включили в танок. Уявно візьміться за руки та починайте рухатись під звуки музики.

Обговорення:

- Якими були ваші відчуття під час виконання техніки?
- Чи відчули ви опору під своїми ногами?

Після виконання техніки тренер рекомендує учасникам психологічні інструменти, якими можна скористатись у повсякденному житті з метою укріплення своєї «системи підтримки» – зв'язків та відносин з людьми, яким можна довіряти, з якими існує взаєморозуміння, повага і підтримка, які поділяють цінності і захоплення:

- ❖ відверта розмова про свої емоції з близькими людьми;
- ❖ здатність звертатись за підтримкою;
- ❖ запитати у рідних чи друзів, що їм допомагає впоратись у подібних ситуаціях;
- ❖ плекати гармонійні стосунки, адже об'єднані спільними цінностями, ми можемо бути самі собою, бути вільними та справжніми і водночас бути разом, підтримувати і турбуватись один про одного – стати великим непереможним Строем;
- ❖ подумати, хто є люди, з якими ви розділяєте єдині цінності – правди, любові, свободи – вони можуть бути «і мертві, і живі, і нена-

роджені», вони можуть бути не лише у вашій родині, народі – але частиною сил добра на землі. Підтримувати зв'язок – через тексти, історії, фотографії, спогади, уяву. Відчуття приналежності до сил Світла дає велику силу; розуміння, як твоя історія є вписана у більшу історію про правду, любов, свободу відкриває невичерпні джерела натхнення;

❖ будувати добрі стосунки довкола себе – в сім'ї, у команді на роботі, по сусідству, в громаді;

❖ з'ясовувати у доброзичливий спосіб конфлікти та непорозуміння; усвідомлюйте і рефлексувати спільні цінності і бачення спільної життєвої подорожі;

❖ підтримувати один одного у важкі часи, святкувати разом радісні події;

❖ планувати те, що ви хочете зробити з любові до тих людей, з якими творите близькі стосунки – які є їхні потреби, як ви можете підтримати та допомогти, які активності запланувати. І особливо у часи випробувань – як ви можете бути поруч, як можете бути підтримкою?

❖ пам'ятайте, що в усіх стосунках є ритм «давати і брати» – тож не менш важливо відчувати свої потреби і знати, якої підтримки і коли ви потребуєте. Не вагайтеся просити її і казати про це прямо.

Заключна частина: рефлексія.

Що сподобалося?

Що не сподобалося?

Що корисного для себе дізналися?

За умови проведення тренінгу онлайн:

Домашнє завдання. Рефлексія.

Інструкція: Подумайте і коротко опишіть на аркуші:

- Яким був найщасливіший момент у вашому житті?
- Яким був найщасливіший досвід у житті?
- Що спонукає вас прокидатися вранці?
- Для чого ви використовуєте свої гроші?
- Хто є найважливішою людиною у вашому житті?
- Опишіть свого найкращого друга.

Як багато людей фігурують у ваших записах? Подумайте, для кого ви можете бути джерелом підтримки? Як саме ви можете підтримати іншу людину?

АБО

Подивіться на своє «коло підтримки». Подумайте, для кого із зазначених вами людей ви можете бути джерелом підтримки? Як саме ви можете підтримати іншу людину?

МОДУЛЬ VI. САМОРЕГУЛЯЦІЯ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ.

Мета: навчити регулювати свій психоемоційний стан під час впливу стресових подій, турбуватись про мозок і психічні ресурси, планувати вдячність.

Компетенції: навички ефективної регуляції енергії та емоцій.

Вступна частина¹. *Тренер:*

Стрес має фізіологічні, психологічні, особистісні і медичні ознаки. Крім того, будь-який стрес обов'язково включає емоційну реакцію, оскільки саме емоції є тим механізмом, який запускає психічний стрес.

Емоції розглядаються як суб'єктивний стан людини, що виявляється у формі безпосередніх переживань (задоволення чи незадоволення, радість, страх, гнів тощо). Негативні емоції сильніші та довготриваліші, ніж позитивні. Негативні емоції збуджують на досягнення мети, задоволення потреби, тому й виникають при фрустрації (незадоволенні потреби), ситуації вибору в умовах надто сильних психічних навантажень (Грибан В.Г., 2012: 258). Поява позитивних емоцій – це сигнал про задоволення потреби. Відповідно, емоції людини соціально обумовлені.

Емоції є біологічно обґрунтованими психічними станами, які виникають у результаті нейрофізіологічних змін в організмі у відповідь на внутрішні чи зовнішні подразнення, вони запускають відповідні поведінкові реакції.

Наприклад, емоція злості, яка може бути пов'язана зі страхом через відсутність відчуття безпеки, часто реалізується через агресивну поведінку. Слід пам'ятати, що емоція – реакція психічна, підсвідомо, агресія ж, як поведінкова реакція, виникає з волі людини і керується нею.

¹ За умови проведення тренінгу онлайн зустріч починається з нагадування правил тренінгової взаємодії (див. Модуль I) та обговорення домашнього завдання.

Від того, наскільки ми вміємо розрізняти та розуміти свої і чужі емоції, наскільки вільно і екологічно ми вміємо їх проявляти, залежить і наша здатність керувати власним емоційним станом.

Автономна нервова система, яку називають вегетативною, є частиною нашої нервової системи, яка контролює основні функції організму, такі як дихання, серцебиття і травлення. Вегетативна нервова система ділиться на дві частини: симпатичну і парасимпатичну (рис. 3). Симпатична нервова система активується, коли ми знаходимося в стані напруги, і саме так наше тіло справляється з різними стресовими чинниками. Коли ми відпочиваємо або спимо, парасимпатична нервова система більш активна (Чернікова В., 2020).

Щоб відчувати себе добре, важливо, щоб обидві частини вегетативної нервової системи знаходилися в рівновазі.

Якщо ви перебуваєте в стресі, ваше тіло реагує на це різними фізичними симптомами:

- ваші м'язи скорочуються;
- кров'яний тиск зростає;
- серцебиття прискорюється;
- ви дихаєте частіше;
- ви можете відчувати нудоту і біль у животі;
- потовиділення підвищується (Чернікова В., 2020).

Короткочасний стрес дає вам більше енергії і сил, щоб допомогти вам впоратися з будь-якою ситуацією. Короткочасний стрес



Рис. 3. Функції вегетативної нервової системи (джерело – інтернет)

не є небезпечним, якщо у вас є можливість відпочити і відновитися після цього.

Якщо ви дуже довго перебуваєте в стані стресу, не маючи можливості відпочити, у вас виникає почуття втоми, пригніченості, брак енергії і мотивації. Тривалий стрес може також викликати у вас почуття неповноцінності. Ви можете відчувати фізичні симптоми, такі як головний біль, біль у всьому тілі і підвищена схильність до інфекцій. Іншими можливими симптомами тривалого стресу є:

- коливання настрою;
- проблеми з концентрацією уваги;
- порушення сну;
- хронічне відчуття втоми;
- зростаюче занепокоєння (Чернікова В., 2020).

Вплив психоемоційних факторів на наш стан відбувається опосередковано через складні психічні процеси, які забезпечують оцінку стимулу. Стимул набуває характер стресора у випадку виникнення почуття загрози. Індивідуальна значущість стресора залежить від суб'єктивного відношення до стимулу, особистісних особливостей, характеру когнітивних процесів і психічного стану людини.

Психологічний стрес, на відміну від біологічного стресу, може запускатися не тільки реально діючими, але й вірогідними подіями, які ще не відбулися, але настання яких суб'єкт боїться. Тому людина реагує не тільки на реальну фізичну небезпеку, але й на загрозу або нагадування про неї. Це обумовлює специфіку людського психоемоційного стресу до якого не завжди застосовуються закономірності його перебігу.

Друга особливість психологічного стресу – суттєве значення оцінки людиною ступеня своєї участі в активному впливі на проблемну ситуацію. Показано, що активна життєва позиція, чи хоча б усвідомлення можливості впливати на стресорний фактор, приводить до активації симпатичного відділу вегетативної нервової системи, тоді як пасивна роль людини в ситуації, що склалася, обумовлює парасимпатичні реакції (Наугольник Л.Б., 2015: 43-44).

Саме тому на першому етапі (сомато-вегетативний рівень захисту) слід задовольнити свої основні фізіологічні потреби (поїсти, попити, зігрітися тощо), а також за потреби вжити необ-

хідні лікувально-профілактичні заходи (в основному призначаються лікарем, але є природні засоби зняття стресу на фізіологічному рівні – всі приємні сенсорні відчуття).

Корисні поради:

- нервовій системі потрібен кисень – цьому сприяють прогулянки, дихальні вправи;
- нервовій системі потрібне відновлення – для цього варто організувати продуктивний пасивний відпочинок, сон (навіть вдень);
- розрядка негативних емоцій, поєднана з формуванням нових нейронів, відбувається з допомогою руху, фізичних вправ;
- із закликанням під час стресової події допоможе впоратися канцелярська гумка на зап'ястку (відтягнути і різко відпустити так, щоб шкірі було відчутно);
- при запамороченні під час стресової події слід віднайти реальну опору (в ідеалі лягти на підлогу і притиснутися до неї всім тілом; спертися всім тілом на стіну – від міцно притиснутих п'яток, сідниць, лопаток до потилиці; стати повною ступнею на підлогу і, опустивши голову, не тільки побачити, але й відчутти тверду надійну опору під ногами тощо);
- при панічній атаці під час стресової події варто застосувати техніку, яка повертає в реальність «5-4-3-2-1»: потрібно подивитися навколо себе, відмітити 5 предметів, які бачиш; 4 звуки, які чуєш; 3 відчуття на тілі (дотик); 2 запахи й 1 смак.

Основна частина.

1. Техніка усвідомленого дихання.

ЯК: сісти зручно, покласти одну руку на груди, іншу – на живіт. Закрити очі, розслабити всі м'язи й глибоко дихати впродовж декількох хвилин: вдих робити носом, видих – ротом.

Зосередьтесь на тому, як піднімається й опускається живіт у такт диханню. Уявіть, як з кожним видихом занепокоєння залишає вас.

Для кращого зосередження на диханні тренер може допомогти учасникам, рахуючи до п'яти під час вдиху і видиху («вдих – раз-два-три-чотири-п'ять і видих – раз-два-три-чотири-п'ять»).

Обговорення результатів.

Окрім тілесно орієнтованих практик зниження негативного впливу стресу на наш організм, дуже важливо плекати позитивні емоції, шукати поживу для серця і розуму, дозувати інформативні шуми, турбуватись про мозок і психічні ресурси, плекати вдячність.

2. Вправа «Що робить мене щасливим і дарує радість».

ЯК: протягом 1,5-2 хв виписати на аркуш все з оточуючого світу, що дарує радість і щастя. *Чим більше елементів визначено – тим складніша особистість.*

Далі список порівну поділяється на три групи:

- перша група визначених зовнішніх джерел радості та щастя – це те, що на 80% дозволяє нам відновити свій стан;
- друга група – це те, що вимагає від нас 20% внеску та дарує нам 20% функціонального ресурсу;
- третя група – це те, що є бажаним для нас, те, що слід посилювати з терапевтичною метою.

Обговорення результатів.

3. Практика «Вдячність»

ЯК: подякувати собі за усе те добре, що відбулось сьогодні у нашому житті.

Саме вміння бути вдячним за те, що ми маємо, робить нас щасливими; вдячність відновлює сили, зміцнює стійкість, будує стосунки, робить нас щедрими.

Рекомендації з розвитку резильєнтності:

❖ дозвольте цьому відчуттю вдячності «порезонувати». Процес опису допомагає поглибити це відчуття та усвідомлення вдячності, посилити цей «резонанс». Ведення записів поглиблює також спостережливість, налаштовує увагу та допомагає ще краще помічати позитив. Тому за якийсь час ваш щоденник стане для вас скарбничкою, у якій ви зможете бачити дари вашого життя;

❖ пишiть листи вдячності. Коли ви усвідомлюєте добро, яке роблять вам у житті інші люди, цінність їх присутності у вашому житті – скажіть їм про це. Лист є прекрасною практикою, бо він дозволяє добрати належні слова – і ці слова є дарунком, який можна зберегти, перечитувати;

❖ дякуйте щиро при кожній нагоді. Помічайте моменти, в які ви відчуваєте вдячність і будьте щедрими у її висловленні – словами, жестом, вчинком;

❖ бережіть з вдячністю спогади. Відомий психолог Віктор Франкл, в'язень нацистських концтаборів, зазначав, що у концтаборі його одним з найбільших ресурсів був спогад про обличчя коханої дружини. Зберігайте у пам'яті серця усі світлі миті, усі дарунки життя. Гортайте книгу пам'яті, зупиняючись на тих подіях,

людях, митях, за які ви особливо сповнені вдячності. Дозволяйте собі повторно переживати їх в уяві, або ж розглядаючи фото/відео, перечитуючи свої записи чи переповідаючи історії іншим. ;

❖ **плекайте культуру вдячності.** Розвивайте звичку висловлювати вдячність – у родині, в колективі, у спільноті. Нагод для цього чимало. Гарна звичка в родині – щовечора ділитися одним спогадом про те, що було найгарніше у сьогоднішньому дні, за що відчуваєш вдячність.

Домашнє завдання. Практика щоденної вдячності.

Ведіть щоденник вдячності – спробуйте щовечора згадувати пережитий день і помічати, що було у ньому особливого, за що ви відчуваєте вдячність. Опишіть, запишіть (або замалюйте).

Заключна частина: рефлексія.

Що сподобалося?

Що не сподобалося?

Що корисного для себе дізналися?

ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ ТРЕНІНГУ

(що сподобалося, що не сподобалося, що хочеться сказати тощо)

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросович К. А. Психологічні чинники соціальної адаптації першокурсників в умовах освітнього середовища професійно-технічного навчального закладу : дис канд. психол. наук : 19.00.05 / ; Східноукр. нац. ун-т ім. Володимира Даля. Северодонецьк, 2015. 274 с.
2. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine And General Practice*. 2019. 4(4), e0404219-e0404219. <https://doi.org/10.26766/pmgp.v4i3-4.219>
3. Афузова Г. В., Найдьонова Г. О., Кротенко В. І. Особливості психічного здоров'я першокурсників на етапі адаптації до професійного навчання в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2022. Вип. 41. С. 278–283.
4. Афузова Г. В., Найдьонова Г. О., Кротенко В. І. Особливості резильєнтності першокурсників закладу вищої освіти в умовах воєнного стану. *Національна безпека України в умовах сучасних викликів* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 22 серпня 2023 р. Чернігів : ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2023. С. 22–25.
5. Афузова Г. В. Психологічні особливості професійної спрямованості майбутнього психолога на корекційну підтримку дітей з психофізичними вадами : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.08; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2010. 252 с.
6. 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.
7. Грибан В. Г. Валеологія: підручник; 2-ге вид. перероб. та доп. Київ : «Центр учбової літератури», 2012. 342 с.
8. Громова В. Поняття «резилієнтність» у психолінгвістиці. *InterConf*. 2021. 77. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/14905>
9. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
10. Кіреєва З. О., Мечникова І. І., Бірон Б. В. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *Габітус*. 2020. Вип. 14. С. 110–116. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.17>

11. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості / *Психологія діяльності працівників податкової міліції*: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2013. 194 с. URL: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/3/1.html#:~:text=%D0%91%D0%B0%D0%B7%D0%B8%D1%81%D0%BD%D0%B0%20%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D1%96%D0%BD%D0%B3%2D%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%C2%AB%D0%BF%D0%BE%D1%88%D1%83%D0%BA%20%D1%81%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%97,%D0%BE%D1%82%D0%BE%D1%87%D1%83%D1%8E%D1%87%D0%B8%D0%BC%D0%B8%20%D0%B7%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D1%8E%20%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%20%D0%BF%D1%96%D0%B4%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%BA%D1%83>.
12. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. С. 26–64.
13. Лефтеров В. О., Форманюк Ю. В., Третьякова Т. М. Теорія і практика психологічного тренінгу: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Одеса: Фенікс, 2021. 44 с.
14. Мороз Л. І. Професійно-психологічний тренінг у становленні особистості фахівця (на прикладі працівників ОВС): [монографія]. Івано-Франковськ: ЗАТ «Надвірнянська друкарня», 2007. 312 с.
15. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
16. Односталко О. С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Одеський нац.ун-т ім.І.І. Мечникова. Одеса. 2020. 183 с. URL: https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/12/Dus_Odnostalko1_2.pdf
17. Паскевська Ю. А. Резильєнтність як психологічний ресурс персоналу пенітенціарних установ. *Psychological journal*. 2022. 8(1). С. 110-119. <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.1.8>
18. Пирожков С. І., Божок Є. В., Хамітов Н. В. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. *Вісник Національної академії наук України*. 2021. № 8. С. 74–82.
19. Практична психосоматика: тривога / за заг. ред. О. О. Чабана, О. О. Хаустової. Київ: Видавничий дім Медкнига, 2022. 144 с.
20. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації. Методичний посібник / Уклад. : Г. Б. Растроста. Суми. НВВ КЗ СОІППО : 2018. 64 с.

21. Третій саміт перших леді та джентльменів. Ментальне здоров'я: стійкість і вразливість майбутнього (2023). URL: <https://kyivsummitflg.gov.ua/>
22. Улько Н. М. Психоедукція як чинник соціально-психологічної реабілітації. *Соціально-професійна мобільність в умовах сучасної освіти*: матеріали Міжнар. конф., 5 груд. 2016 р. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2016. С. 15–18.
23. Чернікова В. Стрес (2020). URL: <https://appotek.com/uk/facts/stress/>
24. Шамне А. Стресостійкість та особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ: Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 140–148. URL: http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk_kolektivna_monograf%D1%96ja.pdf
25. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. 80(2). С. 66–72. <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>
26. Ahmed N. News of war can impact your mental health – here's how to cope. URL: <https://theconversation.com/news-of-war-can-impact-your-mental-health-heres-how-to-cope-178734>.
27. APA Dictionary of Psychology (2023). Resilience. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience>
28. Bonanno, G. A. (2008). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 1(1), 101–113. <https://doi.org/10.1037/1942-9681.s1.101>
29. Chemers, M. M., Hu, L., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55–64. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.93.1.55>
30. Connor, K., & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
31. Enes, R., & Tahsin, I. (2016). Coping styles, social support, relational self-construal, and resilience in predicting students' adjustment to university life. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 16(1), 187–208. <https://doi.org/10.12738/estp.2016.1.0058>
32. Fraser, M. W., Richman, J. M., & Galinsky, M. J. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23(3), 131–143. <https://doi.org/10.1093/swr/23.3.131>

33. Fryer, L. (2016). (Latent) transitions to learning at university: A latent profile transition analysis of first-year Japanese students. *Higher Education*, 73(3), 519–537. <https://doi.org/10.1007/s10734-016-0094-9>
34. Gonta, I., & Bulgac, A. (2019). The adaptation of students to the academic environment in university. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 11(3), 34–44. <https://doi.org/10.18662/rrem/137>
35. Gonzalez, S., Moore, E., Newton, M., & Galli, N. (2016). Validity and reliability of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 31–39. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.10.005>
36. Grygorenko Z., Naydonova G. (2023). The concept of «resilience»: history of formation and approaches to definition. *Public Administration and Law Review*, 2, 76–88. <https://doi.org/10.36690/2674-5216-2023-2-76-88>
37. Hellerstein D. «How can I become more resilient?» How new research can help us cope with postmodern stresses. *Psychology today*. 2011. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient>
38. Hobfoll, S., Spielberger, C., Breznitz, S., Figley, C., Folkman, S., Lepper-Green, B., Meichenbaum, D., Milgram, N., Sandler, I., Sarason, I., & Van Der Kolk, B. (1991). War-related stress: Addressing the stress of war and other traumatic events. *American Psychologist*, 46(8), 848–855. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.46.8.848>
39. Lee, Ji & Nam, Suk & Kim, A-Reum & Kim, Boram & Lee, Minyoung & Lee, Sang (2013). Resilience: A Meta-Analytic Approach. *Journal of Counseling & Development*, 91(3). <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00095.x>
40. Margalit, M., & Idan, O. (2004). Resilience and hope theory: An expanded paradigm for learning disabilities research. *Thalamus*, 22(1), 58-64.
41. Murthy, R. S., & Lakshminarayana, R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 5(1), 25–30.
42. Nelson, K., Smith, J., & Clarke, J. (2012). Enhancing the transition of commencing students into university: an institution-wide approach. *Higher Education Research and Development*, 31(2), 185–199. <https://doi.org/10.1080/07294360.2011.556108>
43. Rice, V., & Liu, B. (2016). Personal resilience and coping with implications for work. Part I: A review. *Work (Reading, Mass.)*, 54(2), 325–333. <https://doi.org/10.3233/WOR-162300>
44. Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglioni, D., & Tambone, V. (2019). Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 55(11), 745. <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>

45. Supportive Relationships and Active Skill-Building Strengthen the Foundations of Resilience: Working Paper 13. URL: <https://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2015/05/The-Science-of-Resilience.pdf>
46. Terluin, B., van Marwijk, H. W., Adèr, H. J., de Vet, H. C., Penninx, B. W., Hermens, M. L., van Boeijen, C. A., van Balkom, A. J., van der Klink, J. J., & Stalman, W. A. (2006). The Four-Dimensional Symptom Questionnaire (4DSQ): a validation study of a multidimensional self-report questionnaire to assess distress, depression, anxiety and somatization. *BMC psychiatry*, 6(34). <https://doi.org/10.1186/1471-244X-6-34> .
47. World Health Organization. (2001). The World health report: 2001: Mental health: new understanding, new hope. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42390>

Додаток А

ОПИТУВАЛЬНИК «МОЄ САМОПОЧУТТЯ»

(Афузова Г. В., Найдьонова Г. О., Кротенко В. І., 2022)

Інструкція: Шановні першокурсники, ось і минув перший тиждень Вашого навчання у лавах студентства. Нам дуже важливо підтримувати хороше самопочуття усіх учасників освітнього процесу. Просимо приділити 10 хв свого часу та пройти коротке опитування з оцінки власного стану.

1. Оберіть все, що Вас **помітно** турбувало протягом останнього тижня:

- запаморочення
- головний біль
- болі в інших органах/частинах тіла
- підвищена пітливість
- прискорене серцебиття
- затуманений зір/ «мушки» перед очима
- відчуття нестачі повітря
- відчуття здуття живота
- нудота/блювання
- поколювання/оніміння у пальцях/кінцівках
- розлад шлунку (закрепи чи діарея)
- тиск у грудній ділянці
- нічого з перерахованого

2. Оберіть все, що Ви **помітно** переживали протягом останнього тижня:

- безпідставний страх
- тремтіння в присутності інших людей (Увага! це могло бути навіть на онлайн-парах)
- тривога/панічні атаки
- прагнення уникати поїздок на громадському транспорті
- страх зганьбитися перед іншими
- незрозуміла небезпека
- прагнення уникати певних місць, які Вас лякали

- потреба по кілька разів на день повторювати одні і ті самі дії
- нічого з перерахованого

3. Оберіть все, що **відчутно** тривожило Вас протягом останнього тижня:

- поганий/пригнічений настрій
- сум/журба
- неспокійний сон
- байдужість до всього
- напруження
- роздратованість
- брак сил щось робити
- відсутність інтересів до оточуючих і оточуючого
- почуття того, що Ви більше не справляєтеся
- почуття того, що Ви не можете більше впоратися з ситуацією,

що склалася

- погіршення мислення, уваги, пам'яті
- підвищене хвилювання
- спогади/думки про щось, що Вас засмучувало
- «застрягання» у неприємних думках про подію/події, що Вас

засмучує

- нічого з перерахованого

4. Протягом останнього тижня Ви помітили, що

- будь-що втратило сенс
- життя нічого не варте
- більше нічого не приносить задоволення
- перебуваєте у безвихідному становищі
- часто думаєте про смерть
- нічого з перерахованого

5. Ви вважаєте, що те, що Ви відчуваєте/переживаєте протягом останнього тижня, **більшою мірою** пов'язане з:

- Вашим навчанням
- Вашими рідними
- Вашими друзями
- Вашими хлопцем/дівчиною
- ситуацією у країні
- ні з чим з перерахованого

ДОДАТОК Б

CONNOR-DAVIDSON RESILIENCE SCALE OR CD-RISC-10

(адаптація – Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова,
І.О. Кедик, М.А. Станіславчук, 2020)

Інструкція: Шановні першокурсники, будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтесь з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць.

1. Я можу адаптуватись до змін.
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.

Варіанти оцінювання:

- зовсім невірно – 0 балів,
- дуже рідко вірно – 1 бал,
- іноді вірно – 2 бали,
- часто вірно – 3 бали,
- майже завжди вірно – 4 бали.

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ З ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПЕРШОКУРСНИКІВ-ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОЇ АГРЕСІЇ

Мета – ознайомлення учасників з набором психологічних інструментів, які сприятимуть гармонізації їх образу Я, уявлень про себе і ставлення до себе; актуалізації та активації процесів самопізнання; формуванню навичок емоційної і поведінкової саморегуляції, що укріплюватиме їх психологічну стійкість (резильєнтність) – спроможність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи, відновлюючи та плекаючи при цьому своє психічне здоров'я, особистісну цілісність, зростання, соціальні зв'язки.

Формат роботи – наживо, онлайн.

Форма роботи – групова.

Кількість учасників – 6–12 осіб.

Методи тренінгової роботи (Лефтеров В.О., Форманюк Ю.В., Третьякова Т.М., 2021: 17–18):

- 1) презентаційні;
- 2) психотехнічні;
- 3) дискусійні;
- 4) зворотного зв'язку.

Тривалість:

– проведення тренінгу наживо – 8 годин (з них 30–45 хв треба запланувати на перерву);

– проведення тренінгу онлайн – 6 зустрічей по 2 академічні години (графік зустрічей узгоджується з учасниками, але не рідше 1р/тиж).

Обладнання та матеріали: цупкий папір розміром не менше А 4, ручки (в т.ч. різнокольорові, з блиском, з запахом і т.д.), олівці (без обгортки, в ідеалі – воскові), гумки, пензлики, фарби, фломастери, маркери, клей ПВА, кольоровий папір, різні підручні матері-

али для творчості – стікери, вирізки з журналів, наліпки, пластилін, мереживо, нитки, блискітки, крафтовий папір тощо.

Особливі зауваження:

– якщо це не було передбачено до початку проведення тренінгу (як відбір учасників з числа першокурсників на основі вимірювання рівня їх резильєнтності з профілактичною метою), у модулі I учасникам пропонується попередня психодіагностика з метою визначення початкового рівня резильєнтності, наприклад, з допомогою україномовної версії Connor-Davidson Resilience Scale or CD-RISC-10 (адаптація – Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук, 2020);

– у разі проведення тренінгу онлайн кожен модуль (крім модуля I) розпочинається з нагадування правил роботи в групі та обговорення домашнього завдання*, яке подається наприкінці кожної зустрічі.

ЗМІСТ

МОДУЛЬ	МЕТА	КОМПЕТЕНЦІЇ	ЗМІСТ
I. Вступ	розвивати комунікативні навички (вміння презентувати себе, встановлювати комфортні міжособистісні зв'язки) та асертивність (вміння у доброзичливій формі відстояти себе, виразити свої почуття та думки, не ображаючи і не порушуючи гідності інших людей)	вміння комунікувати, розвивати стосунки з іншими людьми та шукати соціальну підтримку	1. Вступна частина: стрес і його наслідки для психічного здоров'я, правила групи. 2. Основна частина: - техніка «Вітаю! Це Я!»; - техніка «Моя рослина». 3. Заключна частина. Рефлексія. *Д/з (вправа «Це Я»)
II. Коло мого контролю	навчити визначати межі свого контролю за життям, зосереджувати свою увагу на тому, що робимо в даний момент, тут і тепер.	вміння висловлювати свої думки та почуття, зосереджувати свою увагу, бути емпатійними до себе	1. Вступна частина: контроль як спосіб зниження тривоги. 2. Основна частина: - техніка «П'ять пальців»; - рекомендації з розвитку резильєнтності. 3. Заключна частина. Рефлексія. *Д/з («Безпечне місце» / вправа «Три питання»)

III. Мої цінності та пріоритети	визначити та вчитися орієнтуватись на власні цінності та пріоритети	вміння визначати свої ціннісні орієнтації та спиратись на них, розуміти сенс свого життя	<p>1. Вступна частина: ціннісні орієнтації як опора у складних життєвих ситуаціях.</p> <p>2. Основна частина: - техніка «Мої цінні скарби»; - рекомендації з розвитку резильєнтності.</p> <p>3. Заключна частина. Рефлексія.</p> <p>* Д/з (рефлексія)</p>
IV. Корисне (позитивне) мислення	навчитися корисному мисленню, визначити підтримуючі (ресурсні) опори у складні моменти життя, отримати перелік справ, дій, речей, які будуть покращувати емоційний стан	навички позитивного мислення, набуття відчуття впевненості і сили, підвищення самооцінки	<p>1. Вступна частина: пастки мислення і їх наслідки для особистості.</p> <p>2. Основна частина: - техніка «Виклик катастрофічним думкам»; - техніка «Скринька щастя»; - рекомендації з розвитку резильєнтності.</p> <p>3. Заключна частина. Рефлексія.</p> <p>* Д/з (техніка «Мій особистий герб»)</p>
V. Пошук соціальної підтримки	допомогти усвідомити приналежність до спільноти та визначити своє коло соціальної підтримки	вміння вибудовувати взаємопідтримку та ефективну співдію, плекати життєдайні стосунки	<p>1. Вступна частина: взаємозв'язок резильєнтності та соціальної підтримки.</p> <p>2. Основна частина: - техніка «Танок підтримки»; - пси-інструменти для укріплення своєї «системи підтримки».</p> <p>3. Заключна частина. Рефлексія.</p> <p>* Д/з (рефлексія)</p>

VI. Само-регуляція у складних життєвих ситуаціях.	навчити регулювати свій психоемоційний стан під час впливу стресових подій, турбуватись про мозок і психічні ресурси, плекати вдячність	навички ефективної регуляції енергії та емоцій	<ol style="list-style-type: none">1. Вступна частина: психофізіологічна взаємообумовленість стресу та емоцій. Корисні поради (сомато-вегетативний рівень захисту).2. Основна частина:<ul style="list-style-type: none">- техніка усвідомленого дихання;- вправа «Що робить мене щасливим і дарує радість»;- практика «Вдячність»;- рекомендації з розвитку резильєнтності;- д/з (практика щоденної вдячності).3. Заключна частина. Рефлексія.4. Підведення підсумків тренінгу.
---------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Навчальне видання

**Афузова Ганна
Кротенко Валентина
Найдьонова Ганна**

**РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РІВНЯ ВИЩОЇ
ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ**

Методичні рекомендації

Макет В.Б. Гайдабрус
Підписано до друку 25.11.2023
Формат 60x84 1/16. Папір офсетний
Друк цифровий. Ум. друк. арк. 3,25. Обл.-вид. арк. 3,53
Тираж 300 прим. Замовлення № 30-11/01

Відділ реалізації. Тел.: (067) 542-08-01. E-mail: info@book.sumy.ua
ПФ «Видавництво «Університетська книга»»
40000, м. Суми, площа Покровська, 6
Тел.: (0542) 65-75-85. E-mail: publish@book.sumy.ua
www.book.sumy.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 7461 від 05.10.2021
Віддруковано на обладнанні ПФ «Видавництво “Університетська книга”»