

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
« __ » _____ 2022 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Формування стресостійкості жінок-державних службовців в умовах
воєнного стану»**

Виконавець: здобувач 206 Мз Павлова Катерина Сергіївна

Керівник: доктор педагогічних наук, професор Лузік Ельвіра Василівна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА
(підпис)

КИЇВ 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

«__» _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Павлової Катерини Сергіївни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Формування стресостійкості жінок-державних службовців в умовах воєнного стану» затверджена наказом ректора від 29 вересня 2022р. №1745/ст.

2. Термін виконання роботи: з 05 вересня до 30 листопада 2022 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 129 сторінок, з них обсяг основного тексту 96 сторінок, список використаних джерел нараховує 99 позицій.

4. Зміст кваліфікаційної роботи: Вступ; Розділ 1. (Теоретико-методологічні підходи до вивчення стресостійкості жінок-державних службовців); Висновки до першого розділу; Розділ 2. (Емпіричне дослідження стресостійкості жінок-державних службовців в умовах воєнного стану); Висновки до другого розділу; Розділ 3. (Тренінгова програма формування стресостійкості жінок-державних службовців в умовах воєнного стану); Висновки до третього розділу; Загальний висновок; Список використаних джерел; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): загальна кількість таблиць 10.

6.Календарний план-графік

№	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	22.08.2022	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	05.09.2022	
3.	Написання теоретичної частини. Подання керівнику розділу 1.	12.09.2022	
4.	Проведення діагностичної частини. Написання розділу 2. Подання керівнику.	19.09.2022	
5.	Проведення формувального експерименту. Написання розділу 3. Подання керівнику.	03.10.2022	
6.	Написання вступу, висновків	24.10.2022	
7.	Оформлення роботи. Подання керівникові.	29.10.2022	
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	08.11.2022	
9.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків разом із науковим керівником	10.11.2022	
10.	Подання остаточного варіанту на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	15.11.2022	
11.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	16.11.2022	
12.	Захист кваліфікаційної роботи	29.11.2022	

7. Дата видачі завдання: «__» _____ 2022 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Ельвіра ЛУЗІК

Завдання прийняв до виконання _____ Катерина ПАВЛОВА

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Формування стресостійкості жінок-державних службовців в умовах воєнного стану»: 130 сторінок, 99 використаних джерел та літератури, 16 додатків.

Об'єкт дослідження – стресостійкість жінок-державних службовців.

Предмет дослідження – формування стресостійкості у жінок-державних службовців в умовах воєнного стану.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей стресостійкості жінок-державних службовців, розробленні та практичній перевірці програми формування стресостійкості жінок-державних службовців під час воєнного стану.

У кваліфікаційній роботі розкрито сутність феномена стрес, особливостей стресостійкості, а саме жінок-державних службовців, психологічні особливості роботи на державній службі, розроблена та впроваджена тренінгова програма для формування та підвищення стресостійкості жінок-державних службовців.

Практичне значення роботи полягає в тому, що розроблену та запропоновану тренінгову програму можна використовувати для формування стресостійкості жінок-державних службовців в умовах воєнного стану та інших кризових ситуаціях для практикуючих психологів, психологів, які працюють в кризових ситуаціях. Отримані результати та інформація буде корисна для керівників і начальників відділів державних установ.

СТРЕС, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ДЕРЖАВНА СЛУЖБА, ЖІНКИ-ДЕРЖАВНІ СЛУЖБОВЦІ, ВОЄННИЙ СТАН

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЖІНОК-ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ	11
1.1 Теоретичні підходи до вивчення феномена стрес.....	11
1.2 Стресостійкість як предмет дослідження у психологічній науці	26
1.3 Психологічні особливості професійної діяльності жінок-державних службовців.....	35
Висновки до першого розділу	41
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЖІНОК-ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	45
2.1 Організація емпіричного дослідження та обґрунтування психодіагностичних методик.....	45
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	49
Висновки до другого розділу	61
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЖІНОК-ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	64
3.1 Розробка та впровадження тренінгової програми формування стресостійкості жінок-державних службовців в умовах воєнного стану	64
3.2 Аналіз ефективності впливу тренінгової програми на формування стресостійкості жінок-державних службовців в умовах воєнного стану.....	85
Висновки до третього розділу	89
ЗАГАЛЬНИЙ ВИСНОВОК	92
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	98
ДОДАТКИ	107

ВСТУП

Актуальність теми. Станом на сьогоднішній день наша держава перебуває в умовах війни. Відбуваються колосальні зміни в соціально-економічній та політичній ситуації в державі. Проблема стресостійкості особистості постає надзвичайно гостро.

В умовах соціальної нестабільності в Україні стає необхідністю вирішення питань, присвячених проблемам підвищеної тривожності та стресу працівників державних установ, які продовжують працювати в небезпечних умовах, а також механізмів формування стресостійкості особистості з метою збереження психічного здоров'я в кризовий період.

У сучасних реаліях виникли тенденції до інтенсивного і напруженого ритму життя державних працівників, що призводить до збільшення негативних емоцій, підвищення тривожності, роздратованості та погіршенню сну, тим самим формуючи тривалі стресові стани. Переживання надто великої кількості змін за короткий час часто створює відчуття, що ми не контролюємо важливі події. Таке сприйняття сприяє низькій самооцінці та може навіть сприяти розвитку психотичних станів та депресії. У деяких випадках можуть розвиватися фізичні захворювання або загострюватися хронічні хвороби.

Державна служба України наразі несе велику відповідальність для того, щоб залишився довоєнний ритм життя, забезпечуючи роботу організаціям управління, громадам та місцевому самоврядуванню, підприємствам, установам, організаціям господарського, соціально-культурного або адміністративно-політичного життя. Також, необхідно звернути увагу на органи місцевого самоврядування, так як саме вони дають змогу своїм громадянам брати участь в реалізації своїх соціальних і громадських потреб.

На сьогоднішній день в умовах воєнного стану державні установи ставлять перед собою головну мету - облаштування безпечної для життя території та сприятливих умов розвитку для своїх громадян і наступних поколінь, підвищення

якості життя усіх груп населення, фінансування потреб військових частин та територіальної оборони, удосконалення рівня громадської безпеки.

Виникає ще одна важлива проблема, яка вимагає рішення – як саме жінки, які складають більшість в державних установах і на державній службі, переживають сьогоднішні події спричинені воєнним станом та якими методами намагаються долати наслідки стресу. Адже державна служба як ніколи зараз вимагає високого рівня стресостійкості, зосередженості та відповідальності задля повноцінного виконання своїх обов'язків в умовах воєнного стану.

Стресові стани жінок-державних службовців можуть супроводжуватися посиленням емоційної неврівноваженості і схильністю до стрімких змін психологічного стану, імпульсивних та радикальних рішень про прийняття яких вони з часом можуть пожалкувати - все це впливає на ритм роботи у державних установах. Внутрішнє напруження викликає у жінки внутрішній психологічний дискомфорт, який прагне прорватися до зовнішнього через конфлікти, сварки, роздратування, злість, агресію або йде глибше в психіку і викликає соматичні зміни і захворювання.

На сьогоднішній день багато жінок-державних службовців нашої країни стали заручниками ситуації. Вони повинні виконувати свою роботу та забезпечувати повноцінну життєдіяльність громадян своєї країни, але повинні піклуватися про себе і свою безпеку, так як державні установи є потенційними стратегічними об'єктами. І саме за допомогою формування стресостійкості жінки-державні службовці можуть змінити своє ставлення до кризової ситуації та долати негативні реакції без радикальних внутрішніх змін.

Наразі життєва ситуація війни в Україні ставить питання: «Як психологія може впливати на державну службу? Як за допомогою психологічних методів і технік підтримувати стресостійкість робітників державної служби? Як допомогти підтримати психічний стан жінок-державних службовців, яких набагато більше в державних установах? Якими способами можна підвищити або сформувати стресостійкість?».

Таким чином, можна стверджувати, що головною проблемою дослідження постає питання формування та підвищення стресостійкості жінок-державних службовців в умовах воєнного стану.

Проблема стресу та стресостійкості особистості досліджувалися багатьма вітчизняними та зарубіжними вченими: основоположник теорії стресу Г. Сельє, «психічна адаптація людини» А. Вальдман, В. Лебедев, «емоційна стійкість та здатність контролю емоцій» Е. Мілерян, «саморегуляція людини» Л. Дика, В. Моросанова, Р. Сігаєв, «механізми психологічного захисту» Н. Хаан, «дослідження копінг-поведінки» Р. Лазарус, «локус-контроль» Дж. Роттер, «підвищення стійкості» В. Роттенберг.

У сучасних дослідженнях стресостійкості та здатності адаптації в кризових ситуаціях: «стійкість особистості» Л. Божович, «моральна стійкість» В. Чудновський, «психологічна стійкість» С. Козлов, «стресостійкість» О. Ахвердова, І. Боев, «стійкість до стресу» Б. Калугін.

Дослідженням особливостей державних службовців займалися: «питання розвитку місцевого самоврядування та особливості становлення» Б. Андресюка, В. Борденюка, М. Добкіна, А. Коваленко, О. Мордвінова, «стресостійкість жінок-державних службовців» Р. Шевченко, «формування стресостійкості жінки-управлінця» М. Марусинець, «професійний розвиток державних службовців» І. Олійник, «перепідготовка та підвищення кваліфікації держслужбовців» С. Ківалов, Л. Біла, Т. Іванова, «забезпечення місцевого самоврядування» Т. Бондарчук, Р. Плющ.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично виявити особливості стресостійкості жінок-державних службовців, розробити та практично перевірити програму формування стресостійкості жінок-державних службовців під час воєнного стану.

Об'єкт дослідження - стресостійкість жінок-державних службовців.

Предмет дослідження - формування стресостійкості у жінок-державних службовців в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу літературних джерел з'ясувати ступінь вивченості даної проблеми, її основні поняття та питання;

2. Емпірично дослідити особливості стресостійкості жінок-державних службовців в умовах воєнного стану;

3. Розробити та апробувати тренінгову програму формування стресостійкості жінок-державних службовців в умовах воєнного стану.

З метою розв'язання визначених завдань було використано сукупність теоретичних, емпіричних та статистичних методів. Це:

- *теоретичні* – (теоретичний аналіз, класифікація, узагальнення і систематизація основних наукових підходів до феномена стрес, особливостей стресостійкості, психологічні особливості роботи в державних установах, які були використані задля визначення теоретичних і методологічних засад досліджуваної проблеми);

- *емпіричні* – (психодіагностичні методики: «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна, «Копінг-тест» Р. Лазаруса, «Діагностика рівня суб'єктивного контролю» Дж. Роттера, «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» Т. Елерса);

- *математично-статистичні методи* – (кореляційний аналіз показників за допомогою обчислення коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Для обробки статистичних даних було використано програму «Excel».)

Наукова новизна отриманих результатів:

- *розкрито* особливості стресостійкості жінок-державних службовців в умовах воєнного стану;

- *обтунтовано та апробовано* тренінгову програму формування стресостійкості жінок-державних службовців в умовах війни;

- *поглиблено* знання про психологію жінок (в умовах стресу).

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає в: можливості використання розробленої тренінгової програми для формування стресостійкості жінок-державних службовців в умовах воєнного стану та інших кризових ситуаціях для практикуючих психологів, психологів, які працюють в

кризових ситуаціях. Надані результати та інформація буде корисна для керівників і начальників відділів державних установ.

Апробація отриманих результатів. Основні ідеї запропонованої теми були представлені у матеріалах XI Міжнародної науково-практичної конференції «Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану».

Структуру та обсяг кваліфікаційної роботи обумовлює і визначає специфіка обраної теми, її актуальність, поставлена мета та основні завдання емпіричного дослідження. Кваліфікаційна робота містить вступ, три розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список літературних джерел, що налічує 99 найменувань, додатків на 25 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 96 сторінках і містить 10 таблиць. Загальний обсяг роботи 129 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЖІНОК-ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ

1.1 Теоретичні підходи до вивчення феномена стрес

У науковій літературі завжди використовують тлумачення терміну «Стрес», який надав Г. Сельє у книжці «Стрес життя»: «Стрес є неспецифічна відповідь організму на будь-яке пред'явлене йому вимоги». Невдовзі Всесвітня організація охорони здоров'я у 1972 р. дала своє визначення терміну «Стрес», опираючись на роботу: «Стрес – це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу». Стрес- це відповідь на загрозу реальну чи уявну.

Стрес намагалися трактувати по-різному багато дослідників, тому це призвело до неоднозначності розуміння природи стресу і розходжень у поглядах на його сутність, до розбіжності трактувань феномену стресу. Феномен стресу став об'єктом дослідження багатьох вчених. Зміст поняття стресу набув значних змін з моменту його появи, що пов'язано з розширенням сфери його застосування та більш детальним вивченням різних аспектів проблеми. Отже, розглянемо основні підходи і моделі до вивчення феномена стрес.

Основоположник вчення про стрес Г. Сельє більше уваги приділяв фізіологічним проявам організму людини. Він майже чотири десятиліття вивчав в лабораторії фізіологічні механізми пристосування до стресу і переконався, що принципи захисту на рівні клітини в основному застосовані також до людини, і навіть до цілих спільнот людей. Г. Сельє, розглядає «фізіологічний стрес» як відповідь на будь-яку пред'явлену організму вимогу. Запропонована концепція була революційною для науки ХХ століття. В це століття у біологів та лікарів переважала думка, що реакція живого організму на фактори середовища носить специфічний характер і задача вчених полягає в тому, щоб виявляти та зафіксувати саме різницю реакцій на вплив навколишнього середовища.

Г. Сельє обрав інший шлях та почав шукати загальні закономірності біологічних реакцій, в результаті чого виявив єдиний, неспецифічний компонент біохімічних змін в організмі людини та тварини у відповідь на різноманітні впливи. Феномен неспецифічної реакції організму у відповідь на різноманітні подразнюючі впливи він назвав загальним адаптаційним синдромом. Цей специфічний синдром складається з ряду функціональних та морфологічних змін, що представлені як єдиний процес. Г. Сельє виділив три стадії цього процесу: тривоги, резистентності (адаптації) та виснаження.

1. Фаза тривоги. Організм мобілізується для зустрічі із загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які обумовлюють боротьбу або втечу. З погляду фізіології це певні зрушення: згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки тощо. Опір організму спочатку знижується («фаза шоку»), а потім включаються захисні механізми («фаза протишоку»).

2. Фаза опору (резистентності, стійкості, адаптації). Організм намагається опиратися загрозі або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Фізіологічні реакції перевищують норму, і це робить тіло вразливішим для інших стресорів.

3. Якщо дія стресу продовжується і людина неспроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла. Фаза виснаження характеризується вразливістю до втоми. Фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму. Ті самі реакції, які дозволяють опиратися короткочасним стресорам, - підсилення енергії напруження м'язів, недопускання ознак болю, припинення травлення, підвищення тиску крові - за тривалої дії шкідливі. Виявляється неспроможність захисних механізмів і наростає порушення погодженості життєвих функцій. Згідно класичної концепції, на всіх стадіях цього процесу (адаптаційного синдрому) провідна роль належить корі наднирників, які посилено синтезують стероїдні гормони – глюкокортикоїди, які і виконують адаптаційну функцію. Слід відзначити, що Г.Сельє не відкидав головну роль найвищих відділів центральної нервової системи у формуванні адаптаційних реакцій організму, однак сам цим

питанням не займавас і відповідно нервовій системі у його концепції відведене другорядне місце.

Зупинимось більш детально на фізіологічних механізмах стресу. Отже, фізіологічні механізми виникнення стресу такі: активується гіпоталамус, який дає команду корі наднирників. На всіх стадіях адаптаційного синдрому провідна роль належить корі наднирників, які посилено синтезують стрероїдні гормони – глюкокортикоїди, які і виконують адаптаційну функцію. З однієї сторони, гіпоталамус підвищує активність симпатичної нервової системи, а з іншої – викликає секрецію антистресових гормонів кори наднирників. Задача симпатичного відділу вегетативної нервової системи- допомогти вижити організмові в критичний момент, дати йому стільки ресурсів, скільки потрібно для боротьби (якщо можна перемогти) чи втечі (якщо ворог сильніший). При виснаженні запасів речовин, що харчують організм та енергії в організмі активується парасимпатичний відділ, задачею якого є встановлення та зберігання ресурсів, а його активація відбувається під час сну, їжі та відпочинку.

Фізіологічні прояви стресу стосуються майже всіх систем органів людини – травної, серцево-судинної і дихальної. Однак найбільше страждає саме серцево-судинна система, яка має підвищену чутливість, реакції якої на стрес можна відносно легко реєструвати. При короткотривалому стресі (психічній напруженості) відмічається різке прискорення і порушення ритмічності пульсу і дихання, сильне потіння, різкі зміни діаметра зіниці, вазомоторні реакції на лиці, різке прискорення перистальтики і т.д.

Наступним спробували розмежувати фізіологічне й психологічне розуміння стресу Р. Лазарус, Р. Ланьє, С. Фолкман. Р. Лазарус висунувши концепцію, відповідно до якої розмежовується фізіологічний стрес, пов'язаний із впливом реального фізичного подразника, і психічний (емоційний) стрес, пов'язаний з оцінкою людиною майбутньої ситуації як загрозової, важкої. Однак такий поділ теж досить умовний, тому що у фізіологічному стресі завжди є елементи психічного (емоційного), а в психічному стресі не може бути фізіологічних змін. Психологічний стрес, на відміну від біологічного стресу, описаного в класичних

роботах Г. Сельє, володіє рядом специфічних особливостей, серед яких можна виділити декілька важливих особливостей. Цей вид 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. 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 суб'єкта в ситуації, що склалася обумовлює парасимпатичні реакції. Психологічний стрес почав інтерпретуватися не лише як реакція, але як процес в якому потреби середовища розглядаються особистістю, виходячи із її ресурсів та ймовірності вирішення проблеми, що виникла, це виявляє індивідуальні відмінності в реакції на стресову ситуацію.

Емоційні прояви психологічного стресу зачіпають різні сторони психіки. В першу чергу це стосується загального емоційного фону, який набуває негативного, похмурого, песимістичного відтінку. При тривалому стресі людина стає більш тривожною порівняно з її «нормальним» станом, втрачає віру в успіх і у випадку особливо затяжного стресу, може впасти в депресію. На фоні такого зміненого настрою у людини, що переживає стрес, спостерігаються більш сильні емоційні спалахи, найчастіше – негативного характеру. Це можуть бути: емоційні реакції дратівливості, гніву, агресії, аж до афективних спалахів. Тривалий чи повторюваний короткочасний стрес може призвести до зміни всього характеру людини, в якому з'являються нові риси чи посиляться вже існуючі: замкнутість, схильність до самозвинувачень, знижена самооцінка, дратівливість, агресивність і т.д. [19]

Р. Лазарус разом із С. Фолкманом розробили теорію подолання стресу, яка класифікується за двома незалежними параметрами: фокус-орієнтовні теорії (характеристика і стан) та підхідно-орієнтовані теорії (мікроаналітичні та макроаналітичні).

Теорії подолання, орієнтовані на стан і риси, визнають внутрішні ресурси та розумові здібності людини для оцінки того, наскільки добре вона може адаптуватися до ситуації. З іншого боку, орієнтовані підхід мікро- і макроаналітичні теорії долання обертаються навколо того, наскільки конкретними чи абстрактними є механізми долання. [35, 45]

Макроаналітичні теорії подолання, орієнтовані на риси:

1. Репресії-сенсibilізація. Ця теорія пояснює, що подолання відбувається в біполярному вимірі з придушенням на одному кінці та сенсibilізацією на іншому. Люди, які справляються з придушенням, схильні заперечувати чи ігнорувати присутність стресора, щоб мінімізувати його вплив. З іншого боку, сенсibilізатори схильні реагувати крайніми думками, занепокоєнням та нав'язливими імпульсами, щоб упоратися з раптовим зіткненням. [37]

2. Теорія моніторингу та притуплення. Ця теорія пояснює, що зменшити вплив стресового стимулу, використовуючи свої когнітивні процеси. Механізми притуплення, такі як заперечення, реструктуризація та відволікання уваги допомагають не помічати тимчасові фактори стресу. Стратегії моніторингу, включаючи обробку інформації та управління емоціями, більш корисні для боротьби з постійним негативним стресом та тривогою. [55]

3. Модель копінг-режимів. Ця теорія є розширенням моделі спостереження-притуплення та має деякі зв'язки з теорією витіснення-сенсibilізації. Він розширює концепцію когнітивного уникнення і припускає, що ми природно схильні уникати стресових ситуацій і сприймаємо їх як неоднозначні. Модель Лазаруса та Фолкмана стверджує, що успішні механізми подолання залежать від емоційних функцій, пов'язаних із проблемою. Лазарус виділив вісім таких функцій, які більшість із нас використовує для активного впорання. Це включає:

1) Самоконтроль – коли ми намагаємося контролювати свої емоції у відповідь на стрес.

2) Конфронтація – коли ми стикаємося з тиском і вживаємо заходів у відповідь, щоб змінити ситуацію і повернути її на свою користь.

3) Соціальна підтримка – коли ми розмовляємо з іншими і шукаємо соціальних зв'язків, які допоможуть нам пережити важкі часи.

4) Емоційне дистанціювання – коли ми залишаємося байдужими до того, що відбувається навколо, і не дозволяємо стресу контролювати наші дії.

5) Втеча та уникнення – коли ми заперечуємо існування стресу як реакції виживання.

6) Радикальне прийняття – коли людина вдається до безумовного самоприйняття адаптації до негараздів.

7) Позитивна переоцінка – коли ми прагнемо знайти відповідь у боротьбі та вирости з неї.

8) Стратегічне вирішення проблем – коли ми реалізуємо конкретні стратегії, орієнтовані рішення, щоб пережити важкі часи і відповідним чином перенаправити наші дії.

На підставі цих висновків можна виділити три групи або підрозділи копінг-механізмів: фізіологічне подолання, включаючи йогу, мистецтво, натуропатію, дихальні вправи та м'язову релаксацію. Когнітивне подолання труднощів, включаючи уважність, реструктуризацію мислення та медитацію. Адаптація до навколишнього середовища – у тому числі прогулянки на природі, спілкування з тваринами і т.д. Лазарус і Фолкман запровадили поняття когнітивної оцінки та переоцінки. Відповідно до їх теорії, подолання стресу передбачає складний процес мислення та надання йому значення. Вони пояснили механізм подолання стресом циклом, коли сприйняття людиною стресової ситуації визначає, як вона впорається з нею. [26, 27, 87]

Також, проаналізуємо інші розповсюджені та нові в наш час теорії і моделі стресу.

1. Генетично-конституціональна теорія Дж. Фуллера, суть якої зводиться до положення, що здатність організму протистояти стресу залежить від визначених захисних стратегій функціонування незалежно від поточних обставин. Дослідження в даній області є спробою встановити зв'язок між генетичним складом

(генотипом) і деякими фізичними характеристиками, які можуть знизити загальну індивідуальну здатність чинити опір стресу. [19, 50]

2. Модель схильності до стресу П. Парсона – заснована на ефектах взаємодії спадкових і зовнішніх факторів середовища. Вона допускає взаємний вплив передумовних факторів і несподіваних, сильних впливів у розвитку реакцій напруги. [19, 81]

3. Психодинамічна модель, заснована на положеннях теорії З. Фрейда. У своїй теорії він описав типи зародження і прояву тривоги, занепокоєння: а) сигналізуюча тривога виникає як реакція передчуття реальної зовнішньої небезпеки; б) травматична тривога розвивається під впливом несвідомого, внутрішнього джерела. Найбільш яскравим прикладом причини виникнення даного типу тривоги є стримування сексуальних спонукань і агресивних інстинктів. Для опису результуючих симптомів цього стану З. Фрейд увів термін «психопатія повсякденному житті». Психопатом у повсякденному житті називають людину запальну, конфліктну, з якою важко ужитися. Це і справді прояви психопатії, але всього лише одного її виду - так званої експлозивної (збудливої) психопатії. [19,49]

4. Модель Г.Г. Вольфа – згідно з цією моделлю, автор розглядав стрес як фізіологічну реакцію нба соціально-психологічні стимули і встановив залежність цих реакцій від природи аттитюдів (позицій, відносин), мотивів поведінки індивіда, визначеності ситуації і ставлення до неї. [19, 98]

5. Міждисциплінарна модель стресу Х. Басович, Р. Грінкер. На думку авторів, стрес виникає під впливом стимулів, які викликають тривогу у більшості індивідів або окремих їх представників і призводить до ряду фізіологічних, але можливо і приводять до вищих рівнів функціонування і нових можливостей реагування. [19]

6. Теорії конфліктів (Л. Козер, Р. Дарендровф, К. Болдуінг). Кілька моделей стресу відображають взаємозв'язок поведінки суб'єктів у суспільстві та стану напруги у відносинах, які супроводжують групові процеси. Основні причини напруги пов'язані з необхідністю членів суспільства підкорятися його соціальним нормативам. Одна з теорій конфлікту вважає, що попередження стресу має

ґрунтуватися на наданні членам суспільства сприятливих умов для розвитку й великою мірою свободи у виборі життєвих установок і позицій. Теорії конфліктів розглядають також як причини стресу фактори стійкості соціальних відносин, розподілу економічних благ і послуг у суспільстві, міжособистісна взаємодія у власних структурах. Соціальні аспекти лежать в основі і таких теорій стресу, як еволюційна теорія соціального розвитку суспільства, екологічна теорія (роль соціальних явищ у суспільстві), теорія життєвих змін (В сім'ї, на роботі і т.д.). [19]

7. Модель Д.Механік. Центральним елементом у цій моделі, є поняття і механізми адаптації, яка визначена автором як спосіб, яким індивід бореться з ситуацією, зі своїми почуттями, викликаними цією ситуацією, і яка має два прояви: 1) подолання-боротьба з ситуацією; 2) захист-боротьба з відчуттями, викликаними ситуацією. Подолання, «оволодіння» ситуацією визначається цілеспрямованою поведінкою і здібностями у прийнятті індивідами адекватних рішень при зустрічі з життєвими завданнями та вимогами. [19, 76, 77]

8. Стрес як поведінкові реакції на соціально-психологічні стимули. Модель фізіологічного стресу Г. Сельє була модифікована Б.П. Дорентвендтом, який розглядає стрес як стан організму, в основі якого лежать як адаптивні, так і неадаптивні реакції. Автор під стресорами розуміє передусім соціальні за своєю природою фактори, - такі, наприклад, як економічні або сімейні невдачі, тобто об'єктивні події, які порушують (руйнують) або загрожують підірвати звичайне життя індивіда. [19, 41, 42]

9. Системна модель стресу, яка відображає розуміння процесів управління (поведінки, адаптації і т.п.) на рівні системної саморегуляції і здійснюється шляхом зіставлення поточного стану системи з його відносно стабільними нормативними значеннями.

10. Інтеграційна модель стресу. Центральне місце у моделі займає проблема, що вимагає від людини прийняття рішення. Поняття такої проблеми вони визначають як прояв, вплив на людину стимулів або умов, що вимагають від неї перевищення або обмеження звичайного рівня діяльності. Виникнення проблеми (труднощів з її вирішенням) супроводжується напругою функцій

організму, - якщо проблема не вирішується, напруга зберігається або навіть зростає – розвивається стрес. На думку авторів здібності людини у вирішенні проблем, що виникають перед нею залежать від ряду факторів: 1) ресурсів людини – її загальних можливостей з вирішенням різних проблем; 2) особистого енергетичного потенціалу, необхідного для вирішення конкретної проблеми; 3) походження проблеми, ступеня несподіванки її виникнення; 4) наявності й адекватності психологічної і фізіологічної установки на конкретну проблему; 5) вибраного типу реагування – захисного або агресивного. Значення і врахування цих факторів визначає вибір стратегії поведінки для запобігання стресу.[19, 91]

11. Біологічна концепція пошукової активності В. Роттенберга. Це нова біологічна концепція. Суть її в тому, що пошукова активність, яка широко розуміється, підвищує стійкість організму до стресу і до різноманітних шкідливих впливів, тоді як відмова від пошуку є важливою неспецифічною передумовою до розвитку багатьох захворювань. Відповідно до цієї концепції, активна поведінка в умовах невизначеності (пошукова поведінка) є найважливішим фактором соматичного здоров'я, запобігає виникненню психосоматичних захворювань і підвищує стійкість організму до стресу. Навпаки, відмова від пошуку є неспецифічною і універсальною передумовою до розвитку найрізноманітніших форм патології. В цій концепції відзначається роль швидкого сну і сновидінь в компенсації стану відмови від пошуку і відновлення пошукової активності. Роттенберг пропонує нові трактування механізмів творчості, а також механізмів розвитку ряду захворювань. [19, 21]

12. Стрес як стимул. Теорія стресу як стимулу була представлена у 1960-х роках і розглядала стрес як значну життєву подію чи зміну, яка потребує реакції, коригування чи адаптації. Холмс і Рей створили шкалу оцінки соціальної адаптації, що складається з 42 життєвих подій, оцінених відповідно до передбачуваного ступеня адаптації, яку кожна з них вимагає від людини, яка їх переживає. Холмс та Рей припустили, що стрес є незалежною змінною у рівнянні «здоров'я – стрес - подолання» - причиною переживання, а не самим переживанням. Теорія стресу як стимулу розглядає людину як пасивного одержувача стресу, який грав ніякої ролі

у визначенні ступеня, інтенсивності чи валентності стресора. Пізніше Рей ввів у своє дослідження концепцію інтерпретації, припускаючи що зміну чи життєву подію можна інтерпретувати як позитивний чи негативний досвід з урахуванням когнітивних і емоційних чинників. Однак модель стресу як стимулу, яку і раніше, ігнорувала важливі змінні, такі як попереднє навчання, навколишнє середовище, мережі підтримки, особистість та життєвий досвід. [59, 83]

13. Теорія емоційної реакції. Д. Мейсон прояснив роль емоційної активації щодо стресу: у серії досліджень він продемонстрував, що активація гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі (стресова вісь) не викликається простим впливом стресу, стресовою подією, а емоційною реакцією, викликаною самими подразниками. Отже, не сама ситуація активує почуття стресу, а емоційний резонанс, який вона має для людини. Тому правильніше було б говорити про «суб'єктивний стрес». Емоції, в свою чергу, визначаються нашою когнітивною оцінкою стимула. [78, 85]

14. Теорія емоцій Джеймс-Ланге. У них була єдина ідея про цей взаємозв'язок стресу та емоцій: емоції не відразу йдуть за сприйняттям стресу чи стресора. Вони виникають після реакції організму на стрес. Наприклад, коли ви бачите собаку, що гарчить, ваше серце починає прискорено битися, ваше дихання починає частішати, потім ваші очі широко відкриваються. Згідно з Джеймсом і Ланге, почуття страху або будь-яка інша емоція починається тільки після того, як ви знаєте цих тілесних змін. Це означає, що емоційна поведінка неможлива, якщо вона не пов'язана з мозком. [75, 86]

15. Теорія Кеннона-Барда. Ця теорія цілком протилежна з того, що запропонували Джеймс і Ланге. За словами теоретика Уолтера Кеннона, емоції у відповідь на стрес можуть виникати навіть за відсутності тілесних змін. Кеннон казав, що вісцеральна або внутрішня фізіологічна реакція тіла розпізнається мозком повільніше, ніж його функція вивільнення емоційної реакції. Він спробував довести свою теорію шляхом створення про «прикрашених кішок», у яких нейроні зв'язки тіла відокремлені від кори мозку кішок. Зіткнувшись зі стресовою реакцією, декортиковані кішки демонстрували емоційну поведінку, яка означала

почуття агресії та гніву. Потім ця емоція виявлялася в тілесних змінах, таких як вишкірювання зубів, гарчання і волосся, що стирчить. Щоб ще більше зміцнити теорію Кеннона, теоретик Філіп Бард розширив ідеали Кеннона, стверджуючи, що нижня структура стовбура мозку, яка називається таламусом, важлива для емоційних реакцій. Згідно з Бардом, спочатку вивільняється емоційна реакція, а потім таламус відправляє сигнали в кору головного мозку для інтерпретації поряд з відправкою сигналів у симпатичну нервову систему або СНР, щоб почати фізіологічну реакцію на стрес. Отже, ця теорія стверджує, що емоційна реакція на стрес не є продуктом фізіологічної реакції, швидше вони відбуваються одночасно.

16. Теорія Шахтаря-Зінгера. Теоретики Стенлі Шахтар та Джером Зінгер стверджували, що належне визначення емоції вимагає як когнітивної активності, так і емоційного збудження, щоб випробувати емоцію. Атрибуція або процес, при якому мозок може ідентифікувати стресовий стимул, що викликає емоцію. Теорія пояснює, що ми усвідомлюємо причину емоційної реакції, і коли вона не очевидна, ми усвідомлюємо шукати підказки в навколишньому середовищі для правильної інтерпретації емоції, що виникає. [30, 88]

17. Внутрішні та зовнішні переконання: приклад локусу контролю Дж. Роттера. Для обліку процесу казуальної атрибуції, тобто відносного пояснення виникнення подій, Роттер запропонував у 1966 році «концепцію внутрішнього та зовнішнього контролю підкріплень» («локусу контролю»). На думку автора, коли суб'єкт сприймає підкріплення як не повністю зумовлене певною дією з його боку, це підкріплення сприймається як результат везіння, випадку, долі або як факт іншого всемогутнього. Іншими словами, ми говоримо, про зовнішній локус контролю, коли подія сприймається як невідконтрольоване суб'єкту. І навпаки, ми говоримо про місце внутрішнього контролю, якщо «людина вважає, що подія залежить від її власної поведінки або від її відносно стійких особистісних характеристик». Робота Роттера є результатом компромісу між американською психологією навчання, а саме класичним коннекціонізмом та когнітивізмом, в якому теоретичний внес Бандури. Теорія Роттера заснована на трьох фундаментальних концепціях, таких як підкріплення (покарання чи позитивна

подія) саме об'єктом контролю, воно не може бути досягнуте саме собою, воно вимагає внеску очікувань. Очікування відносяться до ймовірності того, що конкретне підкріплення відбудеться внаслідок певної поведінки суб'єкта. Зрозуміло, така поведінка спрямована на задоволення конкретизації цієї ситуації. Психологічна ситуація, у його основі лежить психологічний сенс ситуації, відповідно до генези суб'єкта, його досвіду. Психологічна ситуація відноситься до конвергенції між особистісними змінними (потребами, звичками, емоційним досвідом тощо) і змінними, пов'язаними з ситуацією (характеристики середовища, час появи, тривалість тощо). Передбачається, що внутрішні суб'єкти краще пристосовуються до життєвих подій, ніж зовнішні суб'єкти. Однак когнітивна оцінка психологічної ситуації, а також стратегії управління хворобою є центральними векторами у сприйнятті фізичного та психічного здоров'я. Справді, основні поняття Роттера відносяться до процесів когнітивної оцінки, що описані Р. Лазарусом. Таким чином, згідно з цією теорією, когнітивна оцінка та копінг-стратегії суб'єкта виступають як посередники у відносинах, що діють між ним і стресом. [28, 53]

18. Теорія самоефективності А.Бандури. Ця теорія, запропонована А.Бандурою, ґрунтується на ідеї про те, що суб'єкти здатні до саморегуляції та саморефлексії, щоб формувати своє фізичне та соціальне оточення. Автор визначає самоефективність як особливий тип очікування з особистими переконаннями. Він спрямований на те, щоб змусити суб'єкта прийняти певну поведінку для отримання узгодженого результату. Основна відмінність між локусом контролю та особистісною ефективністю полягає в тому, що остання швидше відноситься до міри особистісних якостей, а особистісна ефективність більше відноситься до довіри суб'єкта до себе для виконання певної поведінки. [63, 82]

19. Транзакційна теорія передбачає, що стрес є прямим продуктом взаємодії між людиною та її оточенням, яке може виснажити його ресурси і, таким чином, поставити під загрозу його благополуччя. Тим не менш, пізніше версія цієї теоретичної моделі передбачає, що саме оцінка цієї транзакції пропонує причинно-наслідковий шлях, який може краще відображати природу психологічних і

фізіологічних механізмів, що лежать в основі загального процесу і переживання стресу. У цьому сенсі будь-який аспект робочого середовища може сприйматися таким, що оцінює як фактор стресу. Тим не менш, на індивідуальну оцінку вимог та можливостей може впливати низка факторів, включаючи особистість, ситуаційні вимоги, навички подолання труднощів, минулий досвід, проміжок часу та будь-який вже випробуваний стресовий стан. Таким чином, досвід стресу на робочому місці, згідно з теорією транзакцій, пов'язаний з впливом певних сценаріїв на робочому та оцінкою людиною проблеми подолання. Цей досвід зазвичай супроводжується спробами впоратися з основною проблемою та змінами у психологічному функціонуванні, поведінці та функціях. Щоб розпізнати ці зовнішні та внутрішні елементи стресу на робочому місці, Кокс запропонував ще одну модифікаційну транзакційну теорію. Ця теорія представляла джерела стресора, сприйняття цих стресорів у зв'язку з здатністю справлятися, психологічні та фізіологічні зміни, пов'язані з розпізнаванням стресу, включаючи сприйману здатність справлятися, наслідки подолання і все інше. [62, 64]

20. Інтерактивні моделі наголошують на взаємодії стимулів навколишнього середовища та пов'язаних з ними індивідуальних реакцій як основу стресу. Теорія дисбалансу зусиль та винагороди стверджує, що зусилля на роботі витрачаються як частина психологічного контракту, заснованого на нормі соціальної взаємності, де зусилля на роботі винагороджуються нагородами та можливостями. Тут саме дисбаланс у цьому контракті може призвести до стресу чи дистресу. Проте, на відміну транзакційних теорій стресу, цей дисбаланс необов'язково підлягає будь-якій оцінці, оскільки стресор може бути постійним повсякденним явищем. [65,94]

21. Теорія відповідності людини та середовища. Передбачає, що пов'язаний із роботою стрес виникає через невідповідність навичок, ресурсів та здібностей людини вимогам робочого середовища. Тут можуть виникати взаємодії між об'єктивними реаліями та суб'єктивними сприйняттями, а також між змінними середовищами та індивідуальними змінними. Стверджувалося, що в цьому випадку стрес може виникнути, коли існує невідповідність між ступенем, у

якому відносини та здібності працівника відповідають вимогам роботи, або ступенем, у якому робоче середовище відповідає потребам працівників. [34, 47,48]

22. Теорія професійного стресу. Численні дослідження показали, що існує зв'язок між психічним здоров'ям, фізичним здоров'ям та професійним стресом. У контексті теоретичних моделей робочого стресу важливий внесок був зроблений К. Купером і Д. Маршаллом, які розробили модель, пізніше вдосконалену Сазерлендом і Купером, в якій джерела робочого стресу поділяються на: джерела, властиві «роботі», тобто виконуваний роботі: фізичні фактори та фактори навколишнього середовища, які можуть негативно вплинути на концентрацію, продуктивність, ефективність працівників, їх стресостійкість; роль організації, у якій розрізняють неоднозначність ролі, тобто відсутність ясності щодо завдання, і конфлікт ролей, який викликаний не надлишком запитів, а несумісними запитами. Останній конструкт далі поділяється на конфлікт ролі та особистості (індивід волів би виконувати завдання, відмінні від тих, які він виконує); рольове навантаження (суб'єкту доручено більше роботи, ніж може виконати); внутрішньомандатний конфлікт (суб'єкту призначається менше персоналу, ніж необхідно для виконання роботи); проміжний конфлікт (суб'єкт виявляє, що виконує завдання, приємне одним і небажане іншим); кар'єрне зростання може стати джерелом стресу для людей, які мають сильне прагнення вийти та досягти високих соціально-економічних статусів, коли ці амбіції не виправдовуються; трудові відносини, тобто труднощі у взаєминах з колегами, начальником або співробітником. Купер вказує на чотири специфічні реляційні стресори: невідповідність положення (роль, яку він займає, відрізняється від тієї, яку він хотів би зайняти); соціальна щільність (скільки суб'єктів на одній площі); абразивна особистість (люди з поведінкою, нечутливою до емоцій інших та холодних у відносинах, що є причиною стресу для тих, хто працює поряд з ними); стиль керівництва (стиль, у якому начальник відноситься до своїх підлеглих); організаційна структура і клімат: що більш обнадійливо людина сприймає корпоративний клімат, позитивно оцінюючи прохання начальства, тим легше він розвиватиме соціалізацію та трудову мотивацію. [39, 66, 89]

23. Алоstaticна модель навантаження стресового процесу. Ранні психологічні моделі стресу можуть підійти для опису того, як події довкілля викликають у людей стресові оцінки. Ця модель алоstaticного навантаження процесу стресу ґрунтується на більш ранніх моделях когнітивної оцінки стресу та роботі Сельє, щодо опису розвитку алостазу в процесі стресу. Алостаз -це процес пристосування систем організму людини, який допомагає справлятися з реальними, ілюзорними або очікуваними викликами гомеостатичним (стабільним) системам організму. Ця модель передбачає, що тривала надмірна стимуляція призводить до дисрегуляції, а потім поганих третинних наслідків для здоров'я. Однак виявилось, що дослідження, які стосуються цієї моделі важко перевірити емпірично. З іншого боку, це дослідження стосуються психологічних, а не фізичних наслідків стресу, що пов'язано з роботою. Ця модель досліджує пов'язані зі стресом «небезпеки» або джерела стресу, з якими стикаються співробітники на робочому місці. Також, викладено гострі симптоми стресу і ці симптоми ставляться як до організації, і до індивідууму. [51, 93, 38]

24. Модель збереження ресурсів. Це інтегрована модель стресу, включає кілька теорій стресу, що стосуються роботи, життя і сім'ї. Відповідно до цієї теорії, стрес виникає при втраті чи загрозі втрати ресурсів. Це пов'язано з тим, що люди зрештою прагнуть отримати та зберегти свої ресурси, які автори загалом описують як об'єкти, стани, умови та інші речі, які люди цінують. Деякі з цих факторів стресу можуть бути пов'язані з такими ресурсами, як будинок, самооцінка, статус відносин, фінанси і т.д. Це, в свою чергу, може привести до незадоволеністю роботою та нервуванню. [56, 57, 58]

Отже, у сучасній науковій літературі немає однозначного визначення стресу – всіх їх можна розділити на три групи. Згідно, першої групи терміни «стресор», «стрес-фактор» ототожнюються. Згідно другої – стрес інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання. Згідно третьої – стрес- це фізична реакція організму на вимогу або шкідливий вплив. Сельє запровадив терміни для позначення хорошого стресу і поганого стресу, а саме: еустрес і дистрес. Вчені розрізняють три ступені стресу: слабкий, середній і сильний.

1.2 Стресостійкість як предмет дослідження у психологічній науці

Стресостійкість особистості – це системно інтегративна властивість особистості, що забезпечуючи прогнозованість психобіологічних реакцій на стрес, оптимізації соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій подолання надскладних і надзвичайних ситуацій, визначення ціннісно-сміслових трансформацій постстресових наслідків. [14]

Теорія стійкості особистості або стресостійкості - це концептуальна основа для розуміння того, як деякі люди можуть прийти в норму після того, як зазнали несприятливої ситуації. Стихійні лиха, злочини, війни, нещасні випадки та жорстоке поводження – це неприємні, але іноді неминучі складові життя. Психологи, психіатри та лікарі давно були зачаровані тим розючим фактом, що перед негараздами одні особистості виходять відносно неушкодженими, а інші руйнуються. Всупереч поширеній думці, стресостійкість – це не просто риса особистості, а також динамічний процес чи динамічна система, що дозволяє успішно адаптуватися до загроз і негараздів у житті. [90]

Теорія стресостійкості стверджує, що найважливіше не природа негараздів, а як ми з ними справляємось. Коли ми стикаємося з негараздами, нещастями чи розчаруваннями, стійкість допомагає нам прийти до тями. Це допомагає нам виживати, відновлюватись і навіть процвітати, незважаючи на нещастя, але це ще не все.

Існує безліч визначень стресостійкості:

«Здатність оговтатись від негараздів, розчарувань та нещасть» Ледесма. [67]

«Здатність, що розвиває відновлювання або відновлюватись після негараздів, конфліктів і невдач або навіть позитивних подій, прогресу і підвищеної відповідальності» Лутанс. [68]

«Стабільна траєкторія здорового функціонування після вкрай несприятливої події» Бонанно. [31, 32]

«Здатність динамічної системи успішно адаптуватися» Мастен. [74]

Відповідно до визначення Американської психологічної асоціації (АПА), стресостійкість відноситься як до процесу, так і до результату успішної адаптації до важких чи складних життєвих ситуацій. Це розумова, емоційна та поведінкова гнучкість та здатність пристосовуватися як до внутрішніх, так і до зовнішніх вимог. «Це ваша здатність протистояти негараздам, відновлюватися і рости, незважаючи на життєві спади», - говорить Аміт Суд, доктор медичних наук, виконавчий директор Глобального центру стресостійкості та благополуччя та творець програми Resilient Option. [25]

Стресостійкість не означає, що люди не відчувають стресу, емоційних потрясінь та страждань. Теорія стресостійкості відноситься до ідей, що стосуються того, як люди схильні до впливу таких складних речей, як негаразди, зміни, втрати та ризик і адаптуються до них. Теорія стійкості вивчалася у різних галузях, включаючи психіатрію, людський розвиток та управління змінами.

Теорія стресостійкості свідчить, що стійкість не є фіксованою рисою. Стресостійкість - це те, що дає людям емоційну силу, щоб справлятися з травмами, негараздами та труднощами. Стійкі люди використовують свої ресурси, сильні сторони та навички для подолання труднощів та подолання невдач. Люди, яким не вистачає стійкості, частіше почувуються пригніченими чи безпорадними і покладаються на нездорові стратегії виживання (такі як уникнення, ізоляція та самолікування).

Дослідження, опубліковане в травні 2022 року в Міжнародному журналі екологічних досліджень та охорони здоров'я показало, що люди зі стресостійкістю, здатністю справлятися з труднощами та емоційним інтелектом з більшою ймовірністю матимуть краще загальне самопочуття, ніж люди з нижчою стійкістю та більшою задоволеністю життям.

Стресостійкість – це взаємодія між особистими силами та зовнішніми ресурсами, незалежно від віку. Виокремлюють такі типи стійкості: психологічна, емоційна, фізична та суспільна. Слово «стійкість» часто використовують саме по собі для позначення загальної пристосованості та подолання труднощів але його можна розбити на категорії чи типи:

1) Психологічна стійкість. Дослідники визначають психологічну стійкість як здатність подумки справлятися з невизначеністю, проблемами та негараздами чи адаптуватися до них. Іноді його називають «психічною стійкістю». Люди, які демонструють психологічну стійкість, розвивають стратегії та навички подолання труднощів, які дозволяють їм зберігати спокій та зосередженість під час кризи та рухатися далі без довгострокових негативних наслідків, включаючи дистрес та тривогу.

2) Емоційна стресостійкість. За даними психологічного товариства, те як люди емоційно справляються зі стресом та негараздами, варіюється від людини до людини. Деякі люди за своєю природою більш менш чутливі до змін. Ситуація може спричинити потік емоцій в одних людей, але не в інших. Емоційно стійкі люди розуміють, що відчувають і чому. Вони виявляють реалістичний оптимізм, навіть коли мають справу з кризою, і активно використовують як внутрішні, так і зовнішні ресурси, щоб упоратися із ситуацією. Вони здатні справлятися із зовнішніми стресорами та власними емоціями здоровим та позитивним чином.

3) Фізична стійкість. Фізична стійкість відноситься до здатності організму адаптуватися до труднощів, підтримувати витривалість та силу, а також швидко та ефективно відновлюватися. Це здатність людини функціонувати та відновлюватися, стикаючись із хворобою, нещасним випадком чи іншими фізичними навантаженнями. Дослідження показують, що фізична стійкість відіграє важливу роль у здоровому старінні, оскільки люди стикаються з проблемами зі здоров'ям та фізичними стресами. Вибір здорового способу життя, спілкування з друзями, глибоке дихання, час, витрачений на відпочинок та відновлення, а також участь у приємних заняттях - все це відіграє роль у фізичній стійкості.

4) Стресостійкість спільноти. Стійкість спільноти відноситься до здатності груп людей реагувати та відновлюватися після несприятливих ситуацій, таких як стихійні лиха, акти насильства, економічні труднощі, війни та інші проблеми для групи загалом. Реальні приклади стійкості спільноти включають Нью-Йорк після терактів 11 вересня, Ньютаун, Коннектикут, після стрілянини у

початковій школі Сенді-Хук, Каліфорнія, Ель-Пасо, Техас, Дейтон, Огайо та Ювальде після масових розстрілів. [61, 95]

Інтегративний підхід розкриває стресостійкі властивості особистості як складові багатокомпонентної структури особистості, яка спроможна підтримувати гомеостаз, доцільність взаємодії з соціокультурним середовищем, здатність до адаптації, саморозвитку, генерування нових структур і підсистем у надскладних ситуаціях життєдіяльності.

Концепція інтегративного розвитку та формування стресостійкості особистості ґрунтується на наступних положеннях:

1) Стресостійкість особистості розуміється як системно-інтегративна властивість особистості, яка забезпечує прогнозованість психобіологічних реакцій на стрес, оптимізацію соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій подолання надскладних і надзвичайних ситуацій, визначення ціннісно-сміслових трансформацій постстресових наслідків.

2) Психофізіологічна, емоційно-комунікативна, когнітивна та організаційно-поведінкова складові стресостійкості особистості наскрізно охоплюють всю структуру особистості та складають міст характеристик стресостійкості особистості, критеріїв стресостійкості особистості: психобіологічного, емоційно-комунікативного, організаційно-поведінкового.

3) Сучасні інтерпретації інтегративного підходу в психології свідчать про те, що він засновується на ідеї цілісності та поєднує всі рівні і функціонувальні аспекти психічного прояву людини (персональний, інтерперсональний та трансперсональний).

На принципах системного підходу виокремлюють такі складові стресостійкості особистості: психофізіологічну, емоційно-комунікативну, когнітивну, ціннісно-вольову. Складові системи підпорядковуються одна одній та визначають послідовність етапів розвитку стресостійкості особистості: взаємозв'язки між складовими визначають якість розвитку системи. Характеристики психофізіологічної складової стресостійкості особистості: інстинктивна та рефлексорна обумовленість реакцій людини на стрес (поведінкова

теорія І. Павлова), підсвідоме керування (теорія З.Фрейда, інформаційна теорія емоцій П.Сімонова), сила-слабкість динаміки неровних процесів, що позначаються на нейротичності особистості (поведінкова концепція Г. Айзенка), обумовленість реакцій фактором страху (концепції К. Ізард, А. Кемпінського, Ю. Щербатих), інструментальне оперантне обумовлювання (поведінкова концепція Б. Скінера) та ін. Емоційні реакції на стрес яскраво проявляються в ситуаціях кризи, активують систему, але не спрямовують її. Психофізіологічна складова регулюється довербально-поведінковими інстинктивно-рефлексивними механізмами гомеостазу та редукції негативної емоції. [14]

Також, треба зауважити на таку особливість стресостійкості як стать. Дослідження стійкості та статі показують, що чоловіки та жінки можуть по-різному реагувати на негаразди та травми. Але результати виявилися суперечливими. З погляду виживання та тривалості життя жінки історично процвітають у більшій кількості, ніж чоловіки, за часів криз, таких як голод та епідемії.

Стресостійкість у жінок спирається на стійкість, щоб долати перешкоди, які частіше виникають на їхньому шляху, такі як дискримінація у сфері праці, сексуальні домагання та насильство в сім'ї. Дослідження показали, що стикаючись із гендерними упередженнями на робочому місці, жінки покладалися на чоловічі характеристики, наставництво та внутрішні мотиваційні фактори, щоб долати перешкоди. [60]

Існують різні рівні стресостійкості жінок:

1. Високий рівень. Жінки перебувають у спокійному стані в будь-якій ситуації та за будь-яких обставин. Намагаються вчасно приймати рішення у складних чи небезпечних ситуаціях. Зібрані, швидко орієнтуються, зберігають ефективність діяльності за будь-яких негативних впливів. Відзначаються контролем емоцій, критичним мисленням, вмінням абстрагуватися від небажаних впливів навколишнього середовища, а також відсутність паніки.

2. Середній рівень. Жінки цього типу вміють протистояти проблемам, негативним впливам, проте, за певних обставин піддаються стресу. Це може бути втрата роботи, розпад сім'ї, війна та інші негативні події. В інших ситуаціях

зберігають спокій, можуть тверезо оцінити ситуацію, після деяких роздумів ухвалити певне рішення. Завжди шукають шляхи вирішення будь-якої проблеми.

3. Низький рівень. Цей рівень уражає тривожних жінок, у яких відзначається підвищений емоційний фон. Будь-яку стресову ситуацію вони сприймають як катастрофу. При цьому виявляють занепокоєння, тривожність, нервозність. Зазначається порушення можливості аналізувати події, порушення концентрації уваги. Такий рівень стресостійкості є небезпечним для людини може викликати психосоматичні захворювання. [23]

Дослідження стресостійкості в галузі позитивної психології. Стресостійкість та позитивна психологія часто тісно пов'язані. Обидва переймаються тим, як працюють стимулюючі фактори і обидва дивляться на те, як корисна конструкція може сприяти нашому благополуччю. Теорія стресостійкості та позитивна психологія є прикладними областями досліджень, що означає, що ми можемо використовувати їх у повсякденному житті на благо людства і обидві вони тісно пов'язані з важливістю соціальних відносин. Було показано, що такі сильні сторони, як подяка, доброта, надія та хоробрість, діють як захисні фактори від життєвих негараздів, допомагаючи нам позитивно адаптуватися та справлятися з такими труднощами, як фізичне та психічне захворювання. Деякі сильні сторони характеру також можуть бути важливими предикторами стресостійкості з особливою кореляцією між стійкістю та емоціями, інтелектуальними здібностями та пов'язані сильними сторонами характеру особистості. [69, 70, 40, 44, 73]

Згідно з теорією позитивних емоцій «розширюй і розвивай», щастя- це емоція, яка допомагає нам стати більш дослідницькими та адаптованими у своїх думках та поведінці. Людина створює стабільні ресурси, які допомагають їй жити добре. Кон та інші виявили, що люди, які часто відчували позитивні емоції, такі як щастя, стали задоволені своїм життям, створивши ресурси, такі як стресостійкість, які допомогли їм упоратися з широким спектром проблем. Ці результати узгоджуються з іншими доказами того, що позитивні емоції можуть сприяти зростанню ресурсів та висновками, що пов'язують психологічну стійкість із

фізичним здоров'ям, психологічним благополуччям та позитивним афектом. [46,71,79]

Інші дослідження розглядали стресостійкість як один із численних позитивних психологічних ресурсів, поряд з оптимізмом та надією. Позитивна організаційна поведінка була визначена Лутансом як «вивчення та застосування позитивно орієнтованих сильних сторін людських ресурсів та психологічних здібностей, які можна виміряти, розвинути та ефективно управляти для підвищення продуктивності на сучасному світі».

У метаналізі стресостійкості Уолш запропонував дев'ять динамічних процесів, які взаємодіють один з одним та допомагають особистості розвивати більше ресурсів та компетенцій. [96, 97]

Осмислення негараздів – наприклад, нормалізація дистресу та його контекстуалізація, розгляд криз як керованих та значущих. Позитивний світогляд – концентрація на потенціалі, надія та оптимізм. Духовність і перевага – позитивне зростання від негараздів та зв'язок з вищими цінностями. Гнучкість – реорганізація та рестабілізація для забезпечення передбачуваності та безперервності. Зв'язність – надання один одному взаємної підтримки та зобов'язань один перед одним. Мобілізація економічних та соціальних ресурсів – створення фінансової безпеки та пошук підтримки з боку спільноти загалом. Якість – надання один одному інформації та послідовних повідомлень. Відкрито ділитися емоціями, включаючи позитивні та болючі почуття. Спільне вирішення проблем - шляхом спільного прийняття рішень, зосередження уваги на цілі та розвитку успіхів.

Концепція стресостійкості спільноти. Магіс визначив стресостійкість спільноти як «існування» розвиток та використання ресурсів спільноти членами спільноти для процвітання в середовищі, що характеризується змінами, невизначеністю, непередбачуваністю та несподіванкою». Іншими словами, один із підходів до визначення стресостійкості спільноти наголошує на важливості індивідуального психічного здоров'я та особистого розвитку для здатності соціальної системи об'єднуватися та співпрацювати для досягнення спільної мети чи завдання. [72, 29]

Основна увага у сфері стресостійкості спільноти приділяється виявленню та розвитку сильних сторін як окремих осіб, так і спільноти, а також встановленню процесів, що лежать в основі факторів, що сприяють стійкості. Його цілі також включають розуміння того, як спільноти використовують ці сильні сторони разом, щоб сприяти самоорганізації та діяльності, що потім сприяє колективному процесу подолання проблем та негараздів. Стійкість спільноти вважається безперервним процесом особистого розвитку у подоланні негараздів через адаптацію та зі зрозумілих причин відіграє життєво важливу роль у контексті соціальної роботи. Хоча сильні сторони спільнот розрізняються між групами, Беркес та Росс визначили кілька характеристик, які відіграють центральну роль у наданні допомоги співтовариствам у розвитку стресостійкості. Ці сильні сторони, процеси та атрибути включають: соціальні мережі та підтримка, зв'язки між людьми та місцем, вирішення проблем спільноти, вміння справлятися з подіями. [33, 29,24]

Психолог університету Міннесоти Норман Гармезі – один із найвідоміших сучасних зарубіжних авторів теорії і розвитку стресостійкості. Його основна робота зі стресостійкості була зосереджена на тому, як ми можемо запобігти психічним захворюванням за допомогою захисних факторів, таких як мотивація, когнітивні навички, соціальні зміни. Одним із найбільш вражаючих відкриттів було те, що стресостійкість – це динамічна конструкція, яка змінюється з часом. Іншою була концепція розвитку каскадів, які описують, як функціонування в одній області може впливати на інші рівні адаптивної функції. [52, 54]

Модель стійкості Селігмана 3Ps. Найвідомішою структурою позитивної психології для стійкості особистості є модель 3P Селігмана. Ці три P – персоналізація, поширеність і постійність – відносяться до трьох емоційних реакцій, які ми зазвичай відчуваємо на негаразди. Вирішуючи ці три компонента, часто автоматичні реакції, ми можемо підвищити стійкість і зростати, розвиваючи нашу пристосовуваність і навчаючись краще справлятися з труднощами. Селігман 3P:

Персоналізація – когнітивне спотворення, яке найкраще описати як інтерналізацію проблем чи невдач. Коли ми беремо на себе відповідальність за

погані речі, що відбуваються, ми покладаємо на себе занадто багато непотрібної провини і ускладнюємо процес відновлення. Поширеність – припущення, що негативні ситуації поширюються на різні сфери нашого життя. Визнаючи, що погані почуття не впливають на всі сфери життя, ми можемо рухатися вперед на краще життя. Постійність – віра в те, що поганий досвід чи події тривають вічно, а не є тимчасовими або разовими подіями. Постійність заважає нам докладати пригніченими і начебто ми не можемо відновитись. [92]

Доктор Пантер-Брік про культурну стресостійкість. У своїй роботі він виявив, що майбутнє має набагато більше значення, ніж минуле, у визначенні їхнього нинішнього благополуччя: можливість вставати щодня і йти використовувати ресурси для забезпечення кращого майбутнього важливіше, ніж метушня та травми минулого. Ця надія чи «створення сенсу» є суттю культурного погляду на стійкість. За словами Вацлака Гавела, драматурга та дисидента, який очолив створення першої Чехії, «надія – це не впевненість у тому, що щось піде добре, а впевненість у тому, що щось має сенс, хоч би як усе склалося». Що важливо для людей, які стикаються з негараздами, так це почуття «створення сенсу», а для стійкості важливо почуття надії на те, що життя дійсно має сенс, незважаючи на хаос, жорстокість, стрес, занепокоєння чи розпач. [43, 80]

У багатьох роботах також задокументовано соціальну екологію стійкості, яка включає вивчення того, як ключові ресурси в соціальному, економічному, культурному чи політичному середовищі впливають на стійкість на індивідуальному чи сімейному рівні. Ця робота має на увазі, що при розробці втручань «стріла змін» може бути спрямована від суспільства до поведінкових результатів або результатів розвитку: замість того, щоб возитися з індивідуальними здібностями справлятися, ми повинні змінити шанси на рівні суспільства проти людей, які блокують їхні можливості для досягнення кращого майбутнього. [84]

Отже, стресостійкість - це не просто концепція – прийти в норму після негараздів. Визначення стійкості, а також її аналіз та розуміння – складна тема в психології. Було розроблено безліч моделей стійкості і поточні дослідження в

галузі психології, медицини зробили свій внесок у розуміння такої особливості як стресостійкість особистості.

1.3 Психологічні особливості професійної діяльності жінок-державних службовців

Державна служба являє собою самостійну галузь державного управління, покликану забезпечити здійснення цілей, завдань і функцій держави через формування особливого класу професійних діячів – державних службовців. Оскільки державна служба виступає самостійною галуззю державного управління, таку галузь за своїми ознаками має бути включено до однієї з трьох однієї з трьох сфер державного управління: адміністративно-політичної, економічної, соціально-культурної. Державна служба в Україні – це професійна діяльність осіб, які обіймають посади в державних органах та їх апараті щодо практичного виконання завдань і функцій держави та отримують заробітну плату за рахунок державних коштів.

Державна служба ставить перед собою такі завдання: 1) охорони конституційного ладу України, створення умов для розвитку громадського суспільства, виробництва, забезпечення вільної життєдіяльності особистості, захисту прав, свобод і законних інтересів громадян; 2) формування суспільно-політичних і державно-правових умов для практичного здійснення функцій державних органів; 3) забезпечення ефективної роботи державних органів відповідно до їх компетенції; 4) удосконалення умов державної служби та професійної діяльності державних службовців; 5) створення й забезпечення належного функціонування системи підготовки та підвищення кваліфікації державних службовців; 6) забезпечення принципу гласності в діяльності державних службовців і державних органів, дотримання законності, викорінення бюрократизму, корупції та інших негативних явищ у системі державної служби.

Провідником державного управління є державна служба. Головний критерій виокремлення сутності державної служби полягає в її основному призначенні –

професійно та компетентно реалізовувати функції державного управління у сфері організації й регулювання суспільних відносин. Реалізація завдань і функцій держави - це функціональне призначення державної служби. Сутність державної служби має соціальну обумовленість, оскільки переслідує суспільно корисні цілі й завдання, які полягають у служінні народним інтересам. [1]

Виділяють основні характеристики роботи на державній службі:

1. Служіння громадським інтересам. Першою характеристикою державного управління є служіння інтересам людей у вигляді надання послуг. Державне управління є важливим елементом, що відрізняє приватне від громадського. Не пов'язані з отриманням прибутку, тому люди з різних частин економіки. Задоволення важливих потреб людей варіюється від здоров'я, безпеки, розвитку, консультування та управлінських обов'язків. Як правило, державний сектор у більшості країн видає паспорти та права водія, а також керує цільовими групами з питань імміграції. Отже, важливість державного управління може бути критичним відділом, який потребує особливої турботи та ефективності, щоб однаково задовольнити широку громадськість.

2. Формулювання правил та процедур. Формулювання правил має реалізовувати суспільні принципи, політику, рішення та плани, щоб ефективно допомагати організаціям працювати ефективно та результативно. Державне управління забезпечує належне дотримання законодавчих принципів, встановлених законом про законодавство, та відповідає положенням конституції, законів, адміністративних регламентів та інших вищих законів. Формулювання правил втілює в собі принцип об'єднання повноважень та відповідальності адміністративних органів та наділяючи відповідні адміністративні органи необхідними повноваженнями, передбачає умови та порядок здійснення таких повноважень, а також відповідальність, що на них покладається.

3. Прозорість і уряді. Державне управління виступає як інструмент для забезпечення прозорості місцевого самоврядування, забезпечення адекватного потоку інформації, сильного громадського суспільства, ефективних та прозорих систем фінансового управління. Прозорість місцевих органів влади включає

підтримку реалізації законодавства, що сприяє прозорості фінансових процесів у державному секторі. Прозорий спосіб управління важливий для місцевих органів влади та спільнот, яким вони служать, тому що корупція загрожує належному управлінню, призводить до нераціонального розподілу ресурсів, шкодить людям, державному плануванню та розвитку приватного сектору, а також спотворює державну політику. Отже, боротьба з корупцією є життєво важливою і це архівується в процесі забезпечення прозорості.

4. Рівність у суспільстві. Державне управління забезпечує рівність, що означає відповідність між групою різних об'єктів, осіб, процесів або обставин, що мають однакові якості. Рівність у його розпорядженні використання тісно пов'язана з мораллю і справедливістю, зокрема з розподільчою справедливістю. Крім того, люди та рухи протягом усієї історії використовували мову справедливості для боротьби з нерівністю.

5. Забезпечує дотримання державної політики. Державна адміністрація забезпечує дотримання політики, тому що державна політика нічого не варта, якщо співробітники та люди не йдуть за нею. Трудовим ресурсам та громадськості може бути нелегко адаптуватися до змін у політиці. Крім того, співробітники можуть неохоче змінювати практику у своїх повсякденних робочих процесах. Державне управління допомагає запровадити систему заохочення працівників, які її дотримуються та розробити санкції у разі порушень.

6. Відповідальність за державні адміністративні функції. Державне управління визначається як система суб'єктів, створених на підставі закону та які мають компетенцію здійснювати внутрішню та зовнішню управлінську та виконавчу діяльність з відповідальністю, покладеною на державу. Основними функціями державного управління у державі є підтримка законності, порядку та стабільності, вирішення різного роду суперечок через правову систему, забезпечення сильного захисту та турботи про добробут населення засобами, що знаходяться за межами можливостей держави.

7. Збір податків від імені уряду. Щоб отримати дохід для уряду для фінансування соціальних проектів, уряд через державну адміністрацію збирає

податки. Доходи можуть бути двох видів: неподаткові доходи та податкові надходження. Податки мають вирішальне значення, тому що уряди збирають ці гроші та використовують їх для фінансування соціальних проектів.

8. Зосередження на служінні суспільству та своїм громадянам. Характерною рисою державного управління є те, що воно переслідує не прибуток, а задоволення суспільних потреб. Таким чином, характеристики державного управління повинні полягати не в отриманні прибутку, а у служінні людям та спільнотам. Принцип інвестування соціальної відповідальності заохочує інвесторів у суспільстві. [36]

«Закон про державну службу» виокремлює такі принципи роботи державних установ. Стаття 4. Принципи державної служби:

1. Державна служба здійснюється з дотриманням таких принципів: 1) верховенства права – забезпечення пріоритету прав і свобод людини і громадянина відповідно до Конституції України, що визначають зміст та спрямованість діяльності державного службовця під час виконання завдань і функцій держава; 2) законності – обов'язок державного службовця діяти лише на підставі, в межах повноважень та у спосіб, що передбачені конституцією та законом України; 3) професіоналізму – компетентне, об'єктивне і неупереджене виконання посадових обов'язків, постійне підвищення державним службовцем рівня своєї професійної компетентності, вільне володіння державною мовою і, за потреби, регіональною мовою або мовою національних меншин, визначеною відповідно до закону; 4) патріотизму – відданість та вірне служіння українському народові; 5) доброчесності – спрямованість дій державного службовця на захист публічних інтересів та відмова державного службовця від превалювання приватного інтересу під час здійснення наданих йому повноважень; 6) ефективності - раціональне і результативне використання ресурсів для досягнення цілей державної політики; 7) забезпечення рівного доступу до державної служби – заборона всіх форм та проявів дискримінації, відсутність необґрунтованих обмежень або надання необґрунтованих переваг певним категоріям громадян під час вступу на державну службу та її проходження; 8) політичної неупередженості – недопущення впливу

політичних поглядів на дії та рішення державного службовця, а також утримання від демонстрації свого ставлення до політичних партій, демонстрації власних політичних поглядів під час виконання посадових обов'язків; 9) прозорості – відкритість інформації про діяльність державного службовця, крім випадків, визначених конституцією та законами України; 10) стабільності – призначення державних службовців безстроково, крім випадків, визначених законом, незалежність персонального складу державної служби від змін політичного керівництва держави та державних органів.

«Закон про державну службу» вимагає таких обов'язків від державних службовців. Стаття 8. Основні обов'язки державного службовця:

1. Державний службовець зобов'язаний: 1) дотримуватися конституції та законів України, діяти лише на підставі, в межах повноважень та у спосіб, що передбачені конституцією та законом України; 2) дотримуватися принципів державної служби та правил етичної поведінки; 3) поважати гідність людини, не допускати порушення прав і свобод людини та громадянина; 4) з повагою ставитися до державних символів України; 5) обов'язково використовувати державну мову під час виконання своїх посадових обов'язків, не допускати дискримінацію державної мови і протидіяти можливим спробам її дискримінації; 6) забезпечувати в межах наданих повноважень ефективне виконання завдань і функцій державних органів; 7) сумлінно і професійно виконувати свої посадові обов'язки та умови контракту про проходження державної служби (у разі укладання); 8) виконувати рішення державних органів, накази (розпорядження), доручення керівників, надані на підставі та у межах повноважень, передбачених конституцією та законами України; 9) додержуватися вимог законодавства у сфері запобігання і протидії корупції; 10) запобігати виникненню реального, потенційного конфлікту інтересів під час проходження державної служби; 11) постійно підвищувати рівень своєї професійної компетентності та удосконалювати організацію службової діяльності; 12) зберігати державну таємницю та персональні дані осіб, що стали йому відомі у зв'язку з виконанням посадових обов'язків, а

також іншу інформацію, яка відповідно до закону не підлягає розголошенню; 13) надавати публічну інформацію в межах, визначених законом. [10]

Основні функції державної служби: 1) залучення населення до участі у вирішенні питань місцевого та загальнодержавного значення; 2) володіння, використання та управління комунальною власністю; 3) забезпечення комплексного соціально-економічного та культурного розвитку відповідної території; 4) надання соціальних послуг населенню; 5) забезпечення законності, громадської безпеки, правопорядку, охорона прав, свобод і законних інтересів громадян; 6) соціальний захист населення, сприяння працевлаштуванню громадян; 7) захист місцевого самоврядування. [7]

Враховуючи до уваги усі особливості роботи на державній службі, можна стверджувати, що така робота несе в собі стресовпливний характер.

Так, самі державні службовці виділяють шість основних стрес-факторів, що впливають на їх психосоматичний стан: велика значущість майбутніх подій (відповідальність за результат); відповідальність за наслідки; недостатня підготованість; наявність власних «слабких місць»; зовнішні чинники; самопочуття, умови діяльності. Несприятливі психосоматичні стани державних службовців визначаються не тільки зовнішніми факторами стресу, а й соціально-психологічними характеристиками особистості. Слід відзначити також і те, що державна служба має неоднорідну структуру. Державні службовці різняться один від одного за соціальними походженнями, рівнем освіти та іншими ознаками, що впливає на їх систему цінностей, настанов, переконань, соціально-психологічну сумісність, міжособистісні стосунки й може призвести до конфліктів і стресів. [16]

Беручи до уваги особливості роботи на державній службі та ситуацію в країні не виключно, що жінки піддаються сильному стресу, виконуючи свої обов'язки. Все це може викликати серйозні прояви симптомів. Фізіологічні: головний біль, проблеми зі сном, втома, біль у спині та шиї, переїдання/недоїдання, проблеми зі шкірою, зловживання наркотиками та алкоголем, нестача енергії, розлад шлунку, зниження інтересу до сексу/інших речей, які раніше приносили задоволення. Емоційні: занепокоєння, депресія, гнів, нещастя, роздратування, почуття

неконтрольованості, перепади настрою, розчарування. Ментальні: занепокоєння, нездатність приймати рішення, негативне мислення, відсутність уваги. Професійні: перевантаженість роботою, незадовільна робота. Соціальні: менше близькості, ізоляції, сімейні проблеми, самотність. Духовні: апатія, втрата сенсу, порожнеча, невблаганність, сумнів, вина, розпач. Якщо вчасно не долати наслідки стресу та запускати ці симптоми - це призведе до зниження працездатності, адаптації до навколишніх умов та призведе до емоційного вигорання або ж тяжких хвороб. [99]

Працівники публічних установ та організацій часто зазнають стресових навантажень, що спричинено низкою факторів: високим рівнем ризику та відповідальності за прийняті рішення чи дії, надмірною формалізацією та бюрократизацією роботи, високим рівнем соціальної відповідальності та уваги, наявністю подвійних моральних стандартів та цінностей у суспільстві, низьким рівнем довіри громадськості, діяльністю антикорупційних органів, процесом реформування діяльності державних службовців. [8]

Отже, забезпечення прав і свобод громадянам нашої країни займаються працівники державних установ. Основи державного управління спрямовані на гарантування соціально-економічних та соціально-культурних прав людини. Органи державної служби здійснюють соціальний захист населення, намагаються надати безпечні умови для існування, для реалізації повноцінного життя своїх громадян, контролюють законність дій громадського оточення. Велику кількість робочих місць державних установ займають саме жінки. Вони виконують складну роботу задля гідного життя наших громадян у цей нелегкий час. Тягар відповідальності і стресостійкості зростає і стає надзвичайно необхідним в умовах воєнного стану.

Висновки до першого розділу

Проаналізувавши теоретичні джерела вітчизняних та зарубіжних науковців, можна зробити такі висновки:

Основні підходи до стресу та стресостійкості дозволяють підтримувати дане емпіричне дослідження. Наведені теорії та моделі стресу дозволяють з різних точок зору та підходів зрозуміти основні погляди стосовно стресу, його особливостей виникнення, впливу на стан особистості та його наслідки. Розкрито основні характеристики стресостійкості.

Стрес – це нормальна реакція організму на зміни середовища, що призводить до фізичних, емоційних та інтелектуальних реакцій. Стрес розглядався по-різному: як реакція, стимул і як транзакція. Стрес як реакція розглядає стрес як фізіологічну залежну змінну. Стрес як стимул розглядає стрес як життєву подію чи зміну, що діє як незалежна змінна. Стрес як транзакція враховує безліч особистих, соціальних та екологічних факторів, які вступають у гру щодо характеру, ступеня та впливу стресового досвіду.

Психологічний стрес зазвичай пов'язаний із негативними життєвими змінами, такими як втрата роботи або близька людина, природні катаклізми, війна. Зміни викликають стрес, тому що вони вимагають від людини пристосовуватися до нових реалій. Переживання надто великої кількості змін за короткий час часто створює відчуття, що людина не контролює важливі події. Таке сприйняття сприяє низькій самооцінці та може навіть сприяти розвитку тривоги чи депресії. У деяких випадках можуть розвиватися або загострюватися фізичні захворювання, коли здатність людини пристосовуватися до змін пригнічується надто великими змінами.

Реакція на стрес допомагає тілу пристосовуватися до нових ситуацій. Стрес може бути позитивним – еустрес, змушуючи нас бути пильними, мотивованими та готовими уникати небезпеки. Та негативним – дистрес, який несе у собі серйозні наслідки для психічного і фізичного здоров'я людини. Коли людина відчуває тривалий (хронічний) стрес, активація реакції на стрес, що триває викликає знос організму. Розвиваються фізичні, емоційні та поведінкові симптоми. Різниця між стресом та тривогою незначна. Стрес- нормальне явище на ситуацію, а тривога – мимовільний стан стресу, коли людина переживає явище настільки, що починає

боятися його. Коли стрес і тривога поєднуються і продовжуються розвивається стан тривоги.

При визначенні терміну стресостійкості важливо вказати, що стресостійкість розглядається з різних точок зору як риса, процес або результат, і часто виникає питання застосувати бінарний підхід до розгляду того, що це вроджені особливості чи розвиваються у процесі життя. Однак, насправді, стресостійкість, швидше за все, існує в континуумі, який може виявлятися різною мірою перерахованих особливостей у різних сферах життя. Стресостійкість може змінюватися з часом залежно від розвитку та взаємодії людини з довкіллям.

Подолання включає пристосування до незвичайних вимог або факторів стресу і таким чином вимагає мобілізації великих зусиль та використання більшої кількості енергії, ніж потрібно у повсякденному житті. Тривала мобілізація зусиль може сприяти підвищенню рівня гормонів, пов'язаних зі стресом і зрештою фізичному занепаду сил та хвороб.

Люди відрізняються певними стилями подолання чи перевагами у використанні одних стратегій подолання інших. Ці відмінності в стилях подолання зазвичай відображають відмінності в особистості.

Отже, стресостійкість особистості формується на основі багаторазового повторення зіткнення особистості зі стресогенними факторами. Це зіткнення проявляється в складному процесі, що включає: оцінку стресової ситуації, регуляцію діяльності в стресогенних умовах, додання стресу або копінгову поведінку, вплив на особистість травматичних подій та про опрацювання травматичного досвіду.

Стійкість до стресу включає такі характеристики: здатність успішно виконувати кілька справ відразу, вміння оперативно виконувати трудові функції з найменшими витратами часу та сил, високу самооцінку, впевненість у собі, визначення найближчих завдань на основі аналізу виконаної роботи, вміння уникати конфліктів у діловій сфері, використання людиною простих способів боротьби зі стресом, розвинену мотивацію до подолання труднощів.

Стресостійкість жінок-державних службовців досліджувалася мало. Особливої уваги постає ця проблема в сьогоденних реаліях – в умовах воєнного стану. Для того, щоб зрозуміти, якому стресу піддаються жінки на державній службі теоретично було розглянуто особливості роботи в державних установах.

Важко дати повне визначення державної служби через величезну кількість завдань, що підпадають під нього. Деякі вчені стверджують, що вся робота, пов'язана з урядом, підпадає під цю категорію, тоді як інші вважають за краще стверджувати, що тільки виконавчий аспект функціонування уряду включає державне управління. У широкому розумінні державні службовці несуть відповідальність за надання допомоги уряду у виконанні його функцій, які включають підготовку політичних рекомендацій для міністрів, виконання політичних рішень, розробку законодавства та управління контрактами для забезпечення виконання державних програм.

Державна служба здійснює свої функції у суспільних інтересах. Державна служба це систематичне упорядкування справ і ощадливе використання ресурсів, спрямованих на те, щоб громадяни гідно жили. Крім того, щодо природи державної служби, існує два популярні погляди: один з них – інтегральний, а інший – управлінський. Інтегральне уявлення є всеохоплюючим і складається із суми всіх управлінських, канцелярських, технічних та ручних дій, а також співробітників усіх рівнів. З іншого боку, управлінська точка зору, як випливає з назви, говорить про те, що державна служба включає лише управлінську діяльність.

Отже, можна зробити загальний висновок- робота на державній службі надзвичайно відповідальна і вимагає високої стресостійкості. В наш час, органи державної влади максимально мобілізували свої ресурси задля підтримки своєї країни в умовах воєнного стану. Саме жінки займають більшість місць в державних установах, в органах місцевого самоврядування і т.д. Тому так важливо підтримувати і формувати стресостійкість жінок-державних службовців.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЖІНОК- ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1 Організація емпіричного дослідження та обґрунтування психодіагностичних методик

Провівши науково-обґрунтований аналіз з теми даного дослідження переходимо до організації емпіричного дослідження, що включало етапи:

1) Теоретико-методологічний аналіз наукової літератури. Пошук та систематизація наукових джерел та опрацювання літератури з досліджуваної проблеми. Науково обґрунтоване дослідження особливостей стресостійкості особистості, стресостійкості жінок та стресостійкості на робочих місцях, дозволило виявити характерні особливості, які сприяли ефективній організації дослідження стресостійкості жінок-державних службовців в умовах воєнного стану.

2) Другий етап організації емпіричного дослідження було присвячено підбору психодіагностичних методик для визначення конкретних особливостей характеристик стресостійкості для їх майбутнього аналізу з використанням методик: «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна, методика «Копінг-тест» Р. Лазаруса, методика «Діагностики рівня суб'єктивного контролю» Дж. Роттера, методика «Діагностики особистості на мотивацію до успіху» Т. Елерса. Математична обробка результатів дослідження була здійснена за допомогою використання показника кореляції Спірмена.

3) Організація та безпосереднє проведення емпіричного дослідження було здійснено за допомогою авторської розробки та впровадження електронної форми для проходження тестування за перерахованими методиками, показавши, при цьому ефективність використання даної форми.

4) Обробка результатів емпіричного дослідження, що здійснювалася по всім чотирьом методикам, дозволила в підсумку отримати сирі дані без математичного підрахунку. Усі отримані результати були представлені у

відповідних таблицях для подальшого підрахунку за допомогою математичних методів.

5) Проведення математичної обробки здійснювалася за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена. Було виявлення та обґрунтування отриманих результатів дозволило визначити відповідну стратегію для подальшого виконання кваліфікаційної роботи, а саме, розробку тренінгової програми.

б) За допомогою кореляції Спірмена було математично виявлено та обґрунтовано отримані результати. З їх допомогою ми визначили наступну стратегію для подальшого виконання кваліфікаційної роботи, а саме розробки тренінгової програми.

Вибірку даного емпіричного дослідження склали 40 жінок-державних службовців Глибочицької сільської ради Житомирської області, віком від 35 до 60 років. Стаж роботи від 5 до 20 років. Посади: провідні спеціалісти, головні спеціалісти, начальники відділів.

Обґрунтування обраних психодіагностичних методик

1. «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна.

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності). Що розуміє Спілбергер під обома мірами тривожності видно з наступної цитати: «Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи».

Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив або напругу поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки.

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як властивість особистості, і як її стан. Реактивна (ситуативна) тривожність – стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі. [2, 9, 20] (Додаток А)

2. Методика «Діагностика рівня суб'єктивного контролю» Дж. Роттера.

Опитувальник УСК (рівень суб'єктивного контролю) Дж. Роттера діагностує локалізацію контролю над значущими подіями, іншими словами – рівень особистої відповідальності. В основі його лежить розрізнення двох локусів контролю – інтернального та екстернального і, відповідно, двох типів людей – інтерналів і екстерналів.

Інтернальний тип. Людина вважає, що які відбуваються з нею події залежать, насамперед, від її особистісних якостей (компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей тощо) і є закономірними наслідками його власної діяльності. Екстернальний тип. Людина переконана, що його успіхи і невдачі залежать насамперед від зовнішніх обставин – умов навколишнього середовища, дій інших людей, випадковості, везіння чи невезіння і т.і. Будь-який індивід займає певну позицію в континуумі, що задається цими полярними локусами контролю. [9, 18] (Додаток Б)

3. Методика «Копінг-тест» Р. Лазаруса.

Методика призначена визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних галузях психічної діяльності, копінг-стратегій. Цей опитувальник вважається першою стандартною методикою в галузі вимірювання копінгу. Методика була розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкманом у 1988 році, адаптована Т. Крюковою, Є. Куфтяк, М. Замишляєвою 2004 році. Подолання життєвих труднощів, як стверджують автори методики, є когнітивні та поведінкові

зусилля індивіда, які постійно зманюються, з метою управління специфічними зовнішніми та (або) внутрішніми вимогами, які оцінюються ним як такі, що піддають його випробуванню або перевищують його ресурси. Завдання подолання негативних життєвих обставин полягає в тому. Щоб або подолати труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути цих труднощів, або витерпіти їх. Можна визначити влаштовувальну поведінку як цілеспрямовану соціальну поведінку. Що дозволяє впоратися зі складною життєвою ситуацією (або стресом) способами, адекватними особистісним особливостям та ситуації, -через усвідомленні стратегії дій. Ця свідомо поведінка спрямована на активну зміну, перетворення ситуації, що піддається контролю, або на пристосування до неї, якщо ситуація не піддається контролю. При такому розумінні пристосування важливе для соціальної адаптації здорових людей. Його стилі та стратегії розглядаються як окремі елементи свідомої соціальної поведінки, за допомогою яких людина справляється з життєвими труднощами. [3] (Додаток В)

4. Методика «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» Т. Елерса.

При діагностиці особистості щодо виявлення мотивації до успіху Т. Елерс виходив зі становища: особистість, у якої переживає мотивація до успіху, віддає перевагу середньому чи низькому рівню ризику. Їй властиво уникати високого ризику. При сильній мотивації до успіху, надії та успіх зазвичай скромніші, ніж при слабкій мотивації до успіху, проте такі люди багато працюють для досягнення успіху, прагнуть успіху.

Дослідження мотивації досягнення було розпочато в середині ХХ століття Д.С. Мак-Клеландом, який за допомогою загальновідомого тематичного апперцептивного тесту (ТАТ) зміг зафіксувати якісні індивідуальні відмінності прояву мотивації досягнення. Роботи Дж. Аткинсона, Х. Хекхаузена та інших продемонстрували, що існує, як мінімум, три принципові мотиваційні вектори, які вирішальною мірою визначають характер взаємозалежності діяльності активності та мотивації досягнення: індивідуальні суб'єктивні уявлення про ймовірність особистісного успіху та складності цього завдання та, у зв'язку з цим, сила

прагнення підтримати та підвищити самооцінку, схильність цієї конкретної особистості до адекватного приписування собі самій, іншим людям та обставинам відповідальності за успіх та невдачу. З погляду Д. Мак-Клелланда, мотивація досягнення може розвиватися у зрілому віці насамперед, з допомогою навчання. Адекватна мотивація досягнення може закономірно формуватися і конструктивно реалізовуватись лише в рамках системи відносин, які характеризуються рисами справжньої співпраці та, насамперед, гармонійного поєднання особистісно не руйнівного тиску: позитивного санкціонування за успіхи та непринизливої підтримки у разі невдачі. [17, 20] (Додаток Г)

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Результати за методикою «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна.

Загальна інтерпретація результатів. Ситуативна або реактивна тривожність як стан характеризується емоціями, що суб'єктивно переживаються: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан відрізняється нестійкістю у часі та різною інтенсивністю залежно від сили впливу стресової ситуації. Таким чином, значення підсумкового показника за даною підшкалою дозволяє оцінити не тільки рівень актуальної тривоги досліджуваного, але й визначити, чи знаходиться він під впливом стресової ситуації та якою є її інтенсивність.

Особистісна тривожність є конституційною межею, що обумовлює схильність сприймати досить широке «віяло» ситуацій к загрозові, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Як схильність, особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, які людиною розцінюються як небезпечні для самооцінки та самоповаги. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій матиме стресовий вплив на суб'єкта і викликатиме у нього виражену тривогу. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними та невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями.

Психологічний портрет високотривожних осіб.

Для них характерна схильність у діапазоні ситуацій сприймати будь-який прояв якостей їх особистості, будь-яку зацікавленість у них як можливу загрозу їхньому престижу, самооцінці. Ускладнені ситуації схильні сприймати як загрозові, катастрофічні. Відповідно до сприйняття проявляється і сила емоційної реакції. Такі люди запальні, дратівливі і перебувають у постійній готовності до конфлікту та готовності до захисту, навіть якщо в цьому немає потреби. Для них, як правило, характерна неадекватна реакція на зауваження, поради та прохання.

Особливо велика ймовірність нервових зривів, афективних реакцій у ситуаціях, де йдеться про їхню компетенцію в тих чи інших питаннях, їхньому престижі, самооцінці, їхньому відношенні. Зайве підкреслення результатів своєї діяльності чи способів поведінки, як у кращий, так і у гірший бік, категоричний стосовно них тон чи тон, що висловлює сумнів, - усе це неминуче веде до зривів, конфліктам, створенню різноманітних психологічних бар'єрів, які перешкоджають ефективній взаємодії із такими людьми. До високотривожним людям небезпечно пред'являти категорично високі вимоги, навіть у ситуаціях, коли вони об'єктивно здійснені їм. Неадекватна реакція на такі вимоги може затримати, а то й загалом відсунути на довгий час виконання необхідного результату.

Психологічний портрет низькотривожних осіб.

Їм характерно яскраво виражений спокій. Вони не завжди схильні сприймати загрозу своєму престижу, самооцінці у найширшому діапазоні ситуацій, навіть коли вона реально існує. Виникнення стану тривоги вони можуть спостерігатися лише особливо важливих і особистісно значимих ситуаціях (іспит, стресові ситуації, реальна загроза сімейному становищу та інших). В особистісному плані такі люди спокійні, вважають, що особисто вони не мають підстави і причин хвилюватися за своє життя, репутацію, поведінку та діяльність. Ймовірність виникнення конфліктів, зривів, афективних спалахів таких людей вкрай мала.[12, 20]

Аналізуючи нами результати за даною методикою, можна стверджувати, що у більшості респондентів високий рівень ситуативної та особистісної тривожності. Можна зробити припущення, що такий високий рівень відсоток рівня тривожності

пов'язаний із сильним стресом, який відчувають респонденти, у нашому випадку через такий зовнішній подразник як воєнний стан. (табл. 2.2.1)

Таблиця 2.2.1

Результати дослідження за методикою «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна

Методика Спілбергера-Ханіна		
Рівень тривожності	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Високий	52,5%	57,5%
Середній	42,5%	35%
Низький	7,5%	10%

Результати за методикою «Діагностика рівня суб'єктивного контролю»

Дж. Роттера

Загальна інтерпретація. Екстерналам більше властива конформна, поступова поведінка. Інтерналі менше схильні підкорюватися тиску оточення, протидіють, якщо ними маніпулюють, сильніше реагують, якщо оточення зазіхає на свободу. Люди з інтернальним локус контролю, на відміну від екстерналів, краще працюють на самоті. Вони, як правило, відповідальніші, соціально активніші, послідовніші у вчинках їхня перспектива насичена великою кількістю подій. Когнітивно активні. «Борються» за здоров'я. Послідовні і продуктивні в прийнятті рішень та в ризикових ситуаціях. Можуть відмовитися від легкого задоволення для досягнення іншого цінного блага. Упевнені, що наполегливість сприяє високій продуктивності й отриманню нагороди. Більше задоволені працею і цілому. Успішні в навчанні. У стилі керівництва надають перевагу заохоченню.

Особистісні показники локусу контролю інтерналів характеризуються позитивними зв'язками із соціальною відповідальністю, усвідомленням сенсу життя. Як правило, вони домінантні в міжособистісній взаємодії, толерантні до існування та доцільної адаптації в соціумі, відповідальні. Позитивно приймають своє «Я», водночас розуміючи його недосконалість, чому прагнуть до самовдосконалення.

Екстернали підозрілі, тривожні, депресивні, агресивні, догматики, авторитарні, непринципові, цинічні, схильні обманювати. Екстернальність корелює з тривожністю, депресією, психічними хворобами.

Загальна шкала інтернальності (Іо). Високий показник за цією шкалою відповідає високому рівню суб'єктивного контролю за будь-якими значущими ситуаціями: інтернальний контроль, інтернальна особистість. Такі люди вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті є результатом їх власних дій, що вони можуть ними керувати, і, таким чином, вони відчують свою власну відповідальність за ці події і за те, як складається їхнє життя в цілому. Узагальнення різних експериментальних даних дозволяє говорити про інтерналів як про більш впевнених в собі, більш спокійних і доброзичливих. Їх відрізняє позитивніша система відносин до світу і більша усвідомленість сенсу та цілей життя. Низький показник за цією шкалою відповідає низькому рівню суб'єктивного контролю: екстернальний контроль, екстернальна особистість. Такі люди не бачать зв'язку між своїми діями та значущими для них подіями їхнього життя, не вважають себе здатними контролювати їхній розвиток. Вони вважають, що більшість подій їхнього життя є результатом випадку чи дії інших людей. Узагальнення різних експериментальних даних дозволяють говорити про екстерналів як людей з підвищеною тривожністю, стурбованістю. Ї відрізняє конформність, менша терпимість до інших та підвищена агресивність, менша популярність у порівнянні з інтерналами.

Шкала інтернальності і галузі досягнень (Ід). Високі показники за цією шкалою відповідають високому рівню суб'єктивного контролю за емоційно позитивними подіями та ситуаціями. Такі люди вважають, вони самі досягли всього того доброго, що було і є в їхньому житті, і що вони здатні успішно досягати своїх цілей в майбутньому. Низькі показники за шкалою свідчать про те, що людина приписує свої успіхи, досягнення та радості зовнішнім обставинам – везінню, щасливої долі чи допомозі інших людей.

Шкала інтернальності в галузі невдач (Ін). Високі показники за цією шкалою говорять про розвинене почуття суб'єктивного контролю по відношенню

негативних подій та ситуацій, що проявляється у схильності звинувачувати самого себе у різноманітних неприємностях та стражданнях. Низькі показники свідчать про те, що людина схильна приписувати відповідальність за подібні події іншим людям або вважати їх результатом невдачі.

Шкала інтернальності у сімейних відносинах (Ic). Високі показники означають, що людина вважає себе відповідальною за події, що відбуваються в її сімейному житті. Низькі вказують на те, що суб'єкт вважає не себе, а своїх партнерів причиною значних ситуацій, що виникають у його сім'ї.

Шкала інтернальності у сфері виробничих відносин (Ip). Високі показники свідчать про те, що людина вважає свої дії важливим чинником організації власної виробничої діяльності, що складаються у відношенні в колективі, свого просування тощо. Низькі вказують на те, що людина схильна приписувати важливіше значення зовнішнім обставинам – керівництву, товаришам по роботі, везіння-невдачі.

Шкала інтернальності в галузі міжособистісних відносин (Im). Високі показники свідчать про те, що людина вважає саме себе відповідальною за побудову міжособистісних відносин із оточуючими. Низькі вказують на те, що людина схильна приписувати більш важливе значення в цьому процесі обставинам, нагоді чи оточуючим її людям.

Шкала інтернальності щодо здоров'я та хвороби (Ih). Високі показники свідчать про те, що людина вважає себе багато в чому відповідальною за своє здоров'я: якщо вона хвора, то звинувачує в цьому себе і вважає, що одужання багато в чому залежить від її дій. Людина з низькими показниками за цією шкалою вважає хворобу та здоров'я результатом випадку та сподівається на те, що одужання прийде в результаті дій інших людей, насамперед, лікарів. [12, 18]

Аналізуючи результати методики «Локус контролю» Дж. Роттера, ми отримали маленький відсоток по шкалі загальної інтернальності. Це говорить, що більшість респондентів відносяться до типу екстерналів. По іншим показникам ми також отримали високий відсоток екстернальності у респондентів. Можна зробити висновок, що такий великий відсоток екстернальності отримали через вплив

зовнішніх обставин і такого сильного стресового подразника як воєнний стан.
(табл. 2.2.2)

Таблиця 2.2.2

Результати дослідження за методикою «Діагностика рівня суб'єктивного контролю» Дж. Роттера

Локус-контролю		
Показник/Категорія	Інтернальність	Екстернальність
Загальна інтернальність	15%	85%
Область невдач	17,5%	82,5%
Сімейні стосунки	30%	70%
Виробничі відносини	27,5%	72,5%
Міжособистісні стосунки	55%	45%
Здоров'я та хвороби	27,5%	72,5%
Область досягнень	42,5%	57,5%

Результати за методикою «Копінг-тест» Р. Лазаруса

Загальна інтерпретація. Конфронтація. Стратегія конфронтації передбачає способи вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій, спрямованих або на зміну ситуації, або на відреагування негативних емоцій у зв'язку з труднощами. При вираженій перевазі цієї стратегії можуть спостерігатися імпульсивність у поведінці (іноді з елементами ворожості та конфліктності), ворожість, проблеми планування процесів, прогнозування їх результату, корекції стратегії поведінки, невиправдана завзятість. Копінг-дії при цьому втрачають свою цілеспрямованість і стають переважно результатом розрядки емоційної напруги. Часто стратегія конфронтації сприймається як неадаптивна, проте за помірного використання вона забезпечує

здатність особистості до опору труднощами, енергійність і підприємливість під час вирішення проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси, справлятися з тривогою в стресогенних умовах. Позитивні сторони: можливість активного протистояння труднощам та стресогенному впливу. Негативні сторони: недостатня цілеспрямованість та раціональна обґрунтованість поведінки у проблемній ситуації.

Дистанціювання. Стратегія дистанціювання передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості до неї. Характерно використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, усунення, гумору, знецінення тощо. Позитивні сторони: можливість зниження суб'єктивної значущості складних ситуацій і запобігання інтенсивним емоційним реакціям на фрустрацію. Негативні сторони: можливість знецінення власних переживань, недооцінка значущості та можливостей ефективного подолання проблемних ситуацій.

Самоконтроль. Стратегія самоконтролю передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого придушення та стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації та вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення самовладання. При виразній перевазі стратегії самоконтролю в особистості може спостерігатися прагнення приховувати від оточуючих свої переживання та спонукання у зв'язку з проблемною ситуацією. Часто така поведінка свідчить про страх саморозкриття, надмірну вимогливість до себе, що призводить до надконтролю поведінки. Позитивні сторони: можливість уникнення емоціогенних імпульсивних вчинків, переважання раціонального підходу до проблемних ситуацій. Негативні сторони: проблеми вираження переживань, потреб і спонукань у зв'язку з проблемною ситуацією, надконтроль поведінки.

Пошук соціальної підтримки. Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки.

Характерними є орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, поради, співчуття. Пошук переважно інформаційної підтримки передбачає звернення за рекомендаціями до експертів та знайомих, які володіють з погляду респондента необхідними знаннями. Потреба переважно в емоційній підтримці проявляється прагненням бути вислуханим, отримати емпатичну відповідь, поділити з кимось свої переживання. При пошуку переважно дієвої підтримки провідною є потреба у допомозі конкретними діями. Позитивні сторони: можливість використання зовнішніх ресурсів на вирішення проблемної ситуації. Негативні сторони: можливість формування залежної позиції та надмірних очікувань щодо оточуючих.

Прийняття відповідальності. Стратегія прийняття відповідальності передбачає визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми та відповідальності за її вирішення, у ряді випадків із виразним компонентом самокритики та самозвинувачення. При помірному використанні дана стратегія відбиває прагнення особистості розуміння залежності між власними діями та його наслідками, готовність аналізувати свою поведінку, шукати причини актуальних труднощів у особистих недоліках і помилках. Разом з тим, виразність даної стратегії у поведінці може призводити до невиправданої самокритики, переживання почуття провини та незадоволеності собою. Зазначені особливості, як відомо, є чинниками ризику розвитку депресивних станів. Позитивні сторони: можливість розуміння особистісної ролі у виникненні актуальних проблем. Негативні сторони: можливість необґрунтованої самокритики та прийняття надмірної відповідальності.

Втеча-уникнення. Стратегія втечі-уникнення передбачає спроби подолання особистісного негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок реагування на кшталт ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання тощо. Або повне ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності та дій щодо вирішення виниклих труднощів, пасивність, нетерпіння, спалахи роздратування, занурення у фантазії, переїдання, вживання алкоголю тощо, з метою зниження болісного емоційного напруження.

Більшістю дослідників ця стратегія розглядається як неадаптивна, проте ця обставина не виключає її користі в окремих ситуаціях, особливо в короткостроковій перспективі та при гострих стресогенних ситуаціях. Позитивні сторони: можливість швидкого зниження емоційного напруження ситуації стресу. Негативні сторони: неможливість вирішення проблеми, ймовірність накопичення труднощів, короткостроковий ефект дій зі зниженням емоційного дискомфорту.

Планування вирішення проблеми. Стратегія планування вирішення проблеми передбачає спроби подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації та можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів. Стратегія розглядається більшістю дослідників як адаптивна, що сприяє конструктивного та планомірного вирішення проблемної ситуації. Негативні сторони: ймовірність надмірної раціональності, недостатньої емоційності, інтуїтивності та спонтанності у поведінці.

Позитивна переоцінка. Стратегія позитивної переоцінки передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляд її як стимулу для особистісного зростання. Характерна орієнтованість на надособистісне, філософське осмислення проблемної ситуації, включення їх у ширший контекст роботи особистості над саморозвитком. Позитивні сторони: можливість позитивного переосмислення проблемної ситуації. Негативні сторони: ймовірність недооцінки особистістю можливостей ефективного вирішення проблемної ситуації. [12]

Аналізуючи результати за методикою «Копінг-тест» Р. Лазаруса, ми отримали такі результати: усі респонденти використовують у своїй більшості усі копінг-стратегії на середньому рівні, виражене використання конкретних копінг-стратегій отримали планування рішень, втеча/уникнення та конфронтація, найменше виражена копінг-стратегія пошук соціальної підтримки. (табл. 2.2.3)

Результати дослідження за методикою «Копінг-тест» Р. Лазаруса

Копінг-стратегії Лазаруса			
Копінг-стратегія	Високий %	Середній %	Низький %
Конфронтація	22,5%	60%	17,5%
Самоконтроль	15%	70%	15%
Пошук соц. підтримки	5%	75%	20%
Прийняття відповідальності	10%	75%	15%
Втеча/Уникнення	32,5%	62,5%	5%
Планування рішень	35%	50%	15%
Позитивна переоцінка	17,5%	75%	7,5%
Дистанціювання	15%	72,5%	12,50%

Результати за методикою «Діагностика особистості мотивації до успіху»**Т. Елерса**

Загальна інтерпретація. Мотивація до успіху. Дослідження показали, що люди, помірковано орієнтовані на успіх, воліють середній рівень ризику. Ті ж, хто боїться невдач, воліють малий або, навпаки, занадто великий рівень ризику. Чим вища мотивація людини до успіху – досягнення мети, тим нижча готовність до ризику. При сильній мотивації до успіху, надії на успіх зазвичай скромніші, ніж при слабкій мотивації до успіху, проте такі люди багато працюють для досягнення успіху, прагнуть успіху. Люди з низьким рівнем мотивації до успіху виявляють невпевненість у собі, обтяжуються виконуваною роботою. Виконання важких завдань викликає у них дискомфорт.

Мотивація до уникнення невдач. Люди, у яких переживає мотив уникнення невдач, воліють малий, або, навпаки, надмірно великий ризик, де невдача не загрожує престижу. У них, як правило, високий рівень захисту та страху перед нещасними випадками. Домінування в людині мотиву уникнення невдач

призводить до зниження самооцінки та рівня домагань. Невдачі, що повторюються, можуть привести таку людину в стан звичної пригніченості, до стійкого зниження віри в себе і до хронічного страху невдач. У таких людей, зазвичай, низький рівень розвитку мотивації досягнення. Ті, хто сильно мотивований на успіх і мають високу готовність до ризику, рідше потрапляють у нещасні випадки, ніж ті, які мають високу готовність до ризику, але високу мотивацію до уникнення невдач (захист). І навпаки, коли в людини є висока мотивація до уникнення невдач (захист), це перешкоджає мотиву успіху -досягнення мети. [12, 17]

Аналізуючи результати за методикою «Мотивація до успіху» Т. Елерса, ми отримали високі результати мотивації до успіху, низьких результатів не отримали. Можна припустити, що такий високий відсоток замотивованості респондентів пов'язаний з особливостями особистості, характеру, а також змістом роботи, яку виконують респонденти. (табл. 2.2.4)

Таблиця 2.2.4

Результати дослідження за методикою «Діагностика особистості мотивації до успіху» Т. Елерса

Мотивація до успіху	
Високий рівень	40%
Помірно високий	35%
Середній	25%

Математична обробка даних кореляції Спірмена

У статистиці кореляція – це статистичний взаємозв'язок між двома випадковими змінними або двовимірними даними. У найширшому сенсі – кореляція – це будь-яка статистична пов'язаність, вона стосується ступеню лінійності взаємозв'язку пари змінних.

Коефіцієнт кореляції рангу Спірмена – непараметрична міра статистичної залежності між двома змінними, названий на честь Чарльза Спірмена. Він оцінює наскільки добре можна описати відношення між двома змінними за допомогою монотонної функції. Якщо немає повторних значень даних, то коефіцієнт Спірмена дорівнює 1 або -1, це відбувається коли кожна змінна є монотонною функцією від іншої змінної. Коефіцієнт кореляції, як і будь-яке обчислення кореляції, підходить для безперервних та дискретних змінних, у тому числі порядкових. [2, 15]

За допомогою кореляційного аналізу Спірмена було виявлено взаємозв'язки між такими показниками:

- 1) Респонденти з високою ситуативною тривожністю найчастіше використовують такі копінг-стратегії: конфронтація ($r=0,214$), втеча/уникнення ($r=0,306$);
- 2) Зворотну кореляцію мають такі показники: чим вище ситуативна тривожність, тим нижче копінг- стратегія прийняття рішення ($r=-0,326$) та позитивна переоцінка ($r=-0,289$); (Додаток Д)
- 3) Респонденти з високою особистісною тривожністю найчастіше використовують такі копінг-стратегії: пошук соціальної підтримки ($r=0,230$), втеча/уникнення ($r=0,325$);
- 4) Зворотну кореляцію мають такі показники: чим вище особистісна тривожність, тим менше використовують копінг-стратегію планування рішення ($r=-0,361$) та позитивна переоцінка ($r=-0,336$); (Додаток Г)
- 5) Між показниками ситуативної та особистісної тривожності з показниками локус-контролю суттєвих взаємозв'язків не виявлено;
- 6) Між показниками ситуативної та особистісної тривожності та показників мотивації суттєвих взаємозв'язків не виявлено. (табл. 2.2.5)

Значимі кореляційні зв'язки між показниками ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна з показниками копінг-стратегій Р.Лазаруса

Показники	Конфронтація	Пошук соціальної підтримки	Втеча/уникнення	Прийняття рішення	Позитивна переоцінка
Ситуативна тривожність	0,214		0,306	-0,326	-0,289
Особистісна тривожність		0,230	0,325	-0,361	-0,336

$p=0,01$

Висновки до другого розділу

Для досягнення мети кваліфікаційної роботи було розроблено та проведено емпіричне дослідження. Досліджувалися такі особливості жінок-державних службовців: рівень ситуативної та особистісної тривожності, локус-контроля, характерні способи додання зі стресом – копінг-стратегії, а також рівень мотивації до успіху у стресових ситуаціях. У даному випадку розглядалося як зовнішні фактори можуть впливати на особливості стресостійкості.

Дослідження проводилось на базі Глибочицької сільської ради Житомирської області. Усього досліджуваних було 40 жінок-державних службовців віком від 35 до 60 років.

У дослідженні були використані такі психодіагностичні методики: «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна, методика «Копінг-тест» Р. Лазаруса, методика «Діагностики рівня суб'єктивного контролю» Дж. Роттера, методика діагностики особистості на «Мотивація до успіху» Т. Елерса.

За результатами методики «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна більшість респондентів мають високий рівень ситуативної (52,5%) та особистісної (57,5%) тривоги.

За результатами методики «Копінг-тест» Р. Лазаруса більшість респондентів на середньому рівні використовують усі перераховані копінг-стратегії. Найбільше виражені копінг-стратегії: планування рішень (35%), втеча/уникнення (32,5%), конфронтація (22,5%). Найменше виражена копінг-стратегія пошук соціальної підтримки (20%).

За результатами методики «Локус-контроля» Дж. Роттера, більшість респондентів відноситься до типу екстерналів (85%), тобто все, що з ними відбувається вони приписують зовнішнім подіями і їх вплив на життя.

За результатами методики «Мотивація до успіху» Т. Елерса, більшість респондентів мають високий рівень мотивації до успіху (40%) та помірно високий (35%), низького показника по даній методиці немає (0%).

За допомогою кореляційного аналізу показника Спірмена було виявлено взаємозв'язки між тривожністю та використанням конкретної копінг-стратегії. Так, високий рівень ситуативної тривожності викликає використання таких копінг-стратегій: конфронтація ($r=0,214$) та втеча/уникнення ($r=0,306$). Також, було виявлено, що при збільшенні рівня ситуативної тривожності зменшується використання проактивних копінг-стратегій: прийняття рішення ($r=-0,326$) та позитивна переоцінка ($r=-0,289$). Високий рівень особистісної тривожності викликає використання таких копінг-стратегій: пошук соціальної підтримки ($r=0,230$) та втеча/уникнення ($r=0,325$). Також, при збільшенні рівня особистісної тривожності зменшується використання таких проактивних копінг-стратегій: прийняття рішення ($r=-0,361$) та позитивна переоцінка ($r=-0,336$).

Проаналізувавши результати емпіричного дослідження, ми дійшли висновку, що у подальшій роботі розроблення тренінгової програми акцент буде на зменшенні рівня тривожності респондентів, а також зняття емоційної напруги, релаксацію, розслаблення та використання проактивних копінг-стратегій. Тому що на такий відповідальній роботі як державна служба треба мати високий рівень

стресостійкості та використовувати дієві на робочому місці способи долаття зі стресом. Також, треба зробити акцент на тому, щоб жінки-державні службовці поза роботою також мали способи релаксації та розслаблення, інакше така напружена робота під час воєнного стану може призвести до емоційного вигорання та загострення фізичних хвороб.

Ми побачили, що зовнішні обставини, у нашому випадку умови воєнного стану, впливають на стресостійкість, тому програма буде направлена на вплив цих чинників, щоб підвищити стресостійкість.

РОЗДІЛ 3

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЖІНОК-ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1 Розробка та впровадження тренінгової програми формування стресостійкості жінок-державних службовців в умовах воєнного стану

Проаналізувавши літературні джерела з обраної теми та провівши емпіричне дослідження, ми прийшли висновку, що найкращим способом формування стресостійкості жінок-державних службовців буде розроблення та проведення тренінгової програми. Ця програма допоможе в робочій атмосфері покращити усі досліджувані показники, покращить спілкування між робітницями, налагодить більш дружню та спокійну атмосферу на робочому місці, знизить напруження та додасть комфорту у таких нелегкий час. Завдяки результатам дослідження, ми зрозуміли на що має бути зроблено акцент. Найголовнішою задачею буде: зняття високого рівня тривожності, використання позитивних, а саме, проактивних сторін кожної копінг-стратегії, зниження рівня екстернальності через воєнний стан і навпаки підвищення інтернальності по усім показникам методики. У зв'язку з тим, що усі жінки-респонденти мають високий рівень замотивованості на успіх, можна передбачити, що дана тренінгова програма дійсно принесе користь та буде надалі використовуватись у даній групі.

Для проведення більш ефективного тренінгу 40 жінок-державних службовців були поділені на 2 групи по 20 чоловік. Це зробилося задля того, щоб час, який відводиться на кожне заняття, проходив з користю та всім вистачило часу для обміну думками та рефлексії.

Тренінгова програма включає 10 занять з тривалістю в 1 годину. Мета і завдання тренінгу полягає у зниженні високого рівня тривожності, формуванні адаптивних копінг-стратегій, підвищенні та формуванні стресостійкості жінок-державних службовців, допомога в усвідомленні їми життєвої позиції, отриманні навичок самоконтролю та вивільненню негативних емоцій.

Поєднання релаксаційних вправ та групових занять – дискусій у тренінгу для жінок-державних службовців може бути успішно побудовано за дотриманням таких технологій як комунікації з оточуючими та індивідуальною повсякденною діяльністю. Саме індивідуальна повсякденна діяльність допомагає підтримувати стан врівноваженості, стресостійкості та впевненості у своїх силах.

Одним із головних напрямків психосоціальної роботи з жінками-державними службовцями в умовах воєнного стану даної тренінгової роботи є виділення позитивних сторін життя, зняття психоемоційного напруження та розвиток вмінь підтримувати себе, використовуючи дієві психологічні техніки.

Для даної тренінгової програми були вибрані різноманітні техніки із арт-терапії. Арт-терапія це один з найбільш ефективних способів роботи з клієнтами будь-якого віку і з будь-якими проблемами, при цьому для особистості – це спосіб саморозкриття, самовираження, розвитку та шлях до власної гармонізації. Завдяки засобам арт-терапії і, в першу чергу, малюванню, людина вчиться бачити свої проблеми з боку, тим самим отримуючи можливість їх вирішення. Метод арт-терапії привабливий тим, що він в основному використовує невербальні способи самовираження і спілкування. У процесі творчості активно задіяна права півкуля мозку, яка в звичайному житті не так часто використовується людиною. Арт-терапевтична робота в більшості випадків викликає у людей позитивні емоції, допомагає подолати апатію і безініціативність, сформуванню більш активну життєву позицію. Арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції і зцілення. [13]

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЖІНОК-ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ

Структура тренінгової програми:

- Розроблена для групових занять;
- 3 рази на тиждень;
- 60 хвилин;
- 10 занять;

- Заняття включає: тему для кожної зустрічі, ритуал привітання, обговорення правил для групи і подальшої роботи, основні правила, рефлексію, ритуал прощання.

Заняття №1 «Дискусія: як я розумію стрес і стресостійкість»

Вступне слово

Мета: навчання, розвиток, встановлення теплих і дружніх взаємовідносин в групі.

Завдання:

- 1) Створення позитивного емоційного настрою на працю;
- 2) Створення доброзичливої, комфортної атмосфери на занятті;
- 3) Колективне обговорення заданої теми, кінцевою метою якого є досягнення певної загальної думки.

Час: 60 хвилин.

Обладнання: м'яка іграшка.

Правила в групі:

- 1) спілкування за принципом «тут і тепер» (не обговорюємо події, що відбувалися з іншими людьми, а говоримо і обговорюємо те, що відбувається в групі);
- 2) персоніфікація висловлювань (висловлювати судження тільки від свого імені);
- 3) щирість в спілкуванні (говоримо тільки те, що відчуваємо, тільки правду або мовчимо);
- 4) конфіденційність всього, що відбувається в групі (все, що відбувається під час занять, не виноситься за межі групи);
- 5) активність (взаємодія з учасниками групи та ведучим);
- 6) толерантність (приймати всіх учасників групи такими, які вони є, не засуджувати думки, зовнішній вигляд і т.д.)
- 7) правило «стоп» (якщо розмова зачіплює дуже особисті речі, можна скористатися цим правилом і не відповідати, а пропустити свою чергу);
- 8) дотримуватися відведеного часу.

Хід заняття:

Привітання

1. Вправа «Сурдопереклад»

Мета: активізувати групу.

Матеріали: папірці з написаним текстом-різні прості віршики.

1) Ведучий пропонує розділитися всім на пари;

2) Пари по черзі виступають перед іншими учасниками. Кожен із пари виступає по черзі в ролі дикторів і сурдоперекладачів. Поки один із партнерів читає вірш, інший перебуває поруч і виступає і ролі сурдоперекладача – передає за допомогою міміки і жестів зміст тексту.

2. Вправа «Гра в банан»

1) Ведучий вибирає якийсь предмет: банан, в'язку ключів, іграшку;

2) Всі учасники стають у коло, тримаючи руки за спиною;

3) Один доброволець стає в середину кола;

4) Ведучий обходить учасників і таємно вкладає предмет комусь у руки;

5) Учасники починають його передавати за спиною з рук в руки;

6) Задача добровольця в середині – вгадати по обличчю, хто тримає предмет, і помінятися з ним місцями;

7) Гра повторюється знову. [11]

3. Групова дискусія на тему: «Як Я розумію, що таке стрес, стресостійкість і як Я вмю і можу себе підтримувати».

Учасникам задаються питання стосовно заданої теми:

1) Як Ви вважаєте, що таке стрес? По черзі, передаючи іграшку, кожен відповідає.

2) Як Ви вважаєте, що таке стресостійкість? По черзі передаючи іграшку, кожен відповідає.

3) Що я роблю, коли відчуваю сильний стрес? По черзі, передаючи іграшку, кожен відповідає.

Протягом розмови, можуть задаватися різноманітні питання, як від ведучого, так і від учасників групової дискусії. Атмосфера доброзичлива і комфортна, схожа на приємну бесіду.

Рефлексія. Усі учасники тренінгу по колу передають іграшку та діляться своїми враженнями, відповідаючи на запитання: «Що викликало труднощі?», «Чи виправдалися ваші очкування?».

Наприкінці тренінгу всі учасники встають у коло і кожен висловлює свої враження про заняття.

Прощання

Заняття №2 «Ізотерапія»

Вступне слово

Мета: вираження емоційний переживань, активізація позитивних емоцій, мобілізація творчого потенціалу, зняття емоційного напруження, саморегуляція негативного простору особистості, активація ресурсного стану.

Завдання:

- 1) створення позитивного емоційного настрою на працю;
- 2) створення доброзичливої, комфортної атмосфери на занятті;
- 3) вираження своїх емоцій через малюнок.

Час: 60 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу А4, фарби/олівці, м'яка іграшка.

Правила в групі:

- 1) спілкування за принципом «тут і тепер» (не обговорюємо події, що відбувалися з іншими людьми, а говоримо і обговорюємо те, що відбувається в групі);
- 2) персоніфікація висловлювань (висловлювати судження тільки від свого імені);
- 3) щирість в спілкуванні (говоримо тільки те, що відчуваємо, тільки правду або мовчимо);
- 4) конфіденційність всього, що відбувається в групі (все, що відбувається під час занять, не виноситься за межі групи);

- 5) активність (взаємодія з учасниками групи та ведучим);
- 6) толерантність (приймати всіх учасників групи такими, які вони є, не засуджувати думки, зовнішній вигляд і т.д.)
- 7) правило «стоп» (якщо розмова зачіплює дуже особисті речі, можна скористатися цим правилом і не відповідати, а пропустити свою чергу);
- 8) дотримуватися відведеного часу.

Хід заняття:

Привітання

1. Вправа «Ти мені подобаєшся тим...»

- 1) Учасники стають у коло;
- 2) Ведучий кидає іграшку одному з учасників, кажучи водночас: «Мені в тобі подобається...» і називає вподобану якість (кілька якостей);
- 3) Учасник, який отримав іграшку, кидає його іншій людині і називає сподобану йому якість;
- 4) Іграшка повинна побувати в усіх учасників. [11]

2. Вправа «Монотіпія»

Учасникам групи пропонують на чистому аркуші паперу хаотично нанести на нього кольорові краплі. Вибір кольорів учасники здійснюють відповідно до своїх переживань та емоційного стану. Поки фарба не засохла слід прикласти інший папір А4, натискаючи розглядати поверхню листка, в потім акуратно зняти його з першого. Учасники отримують кольоровий відбиток. Слід почекати. Щоб він висохнув. Після його намагаються знайти у абстрактному зображенні якісь образи. Якщо спроба невдала. То домальовує все що завгодно.

Рефлексія після даної техніки: «Які емоції та почуття викликає відбиток? Які основні кольори ви використовували? Поясніть, яке значення вони мають для вас? Розкажіть про образ, який ви побачили? Що він для вас означає? Чи змінився ваш настрій?».

3. Вправа «Чорний квадрат»

Учасникам пропонують намалювати на аркуші А4 чорний квадрат, який відображає всі негативні переживання і те, що не влаштовує вас в житті. Потім

учасникам (за бажанням) потрібно домалювати все, що завгодно за їх бажанням. Основне завдання зробити так, щоб картина сподобалась. [13]

Рефлексія після даної техніки:

- Які емоції викликає у вас малюнок чорного квадрата?
- Які елементи ви додали?
- Що вони означають для вас?
- Як це пов'язано з реальним життям?
- Що змінилося у сприйманні малюнка?
- Які емоції, почуття та думки виникають коли ви дивитесь на трансформацію малюнка?

Загальна рефлексія заняття

Прощання

Заняття №3 «Тілесно-орієнтована терапія»

Вступне слово

Мета: релаксація, підтримування легкої фізичної активності, зняття психоемоційного напруження, концентрація на відчуттях свого тіла.

Завдання:

- 1) задіяти фізичну активність;
- 2) зняти фізичне напруження;
- 3) зняти емоційне напруження;
- 4) навчити розслаблятися.

Час: 60 хвилин.

Обладнання: м'яка іграшка, коврики.

Правила в групі:

- 1) спілкування за принципом «тут і тепер» (не обговорюємо події, що відбувалися з іншими людьми, а говоримо і обговорюємо те, що відбувається в групі);
- 2) персоніфікація висловлювань (висловлювати судження тільки від свого імені);

- 3) щирість в спілкуванні (говоримо тільки те, що відчуваємо, тільки правду або мовчимо);
- 4) конфіденційність всього, що відбувається в групі (все, що відбувається під час занять, не виноситься за межі групи);
- 5) активність (взаємодія з учасниками групи та ведучим);
- 6) толерантність (приймати всіх учасників групи такими, які вони є, не засуджувати думки, зовнішній вигляд і т.д.)
- 7) правило «стоп» (якщо розмова зачіплює дуже особисті речі, можна скористатися цим правилом і не відповідати, а пропустити свою чергу);
- 8) дотримуватися відведеного часу.

Хід заняття:

Привітання

1. Вправа на привітання учасників тренінгу

2. ***Вправа «Дихання».*** Повільно видихніть все повітря, повторіть це чотири або п'ять разів. Потім спокійно вдихніть, готуючись видихнути без зусиль. Ви можете відчути потік повітря в горлі, в роті, в голові. Дайте повітрю вийти з рота і відчуйте його потік руками. Ви тримаєте грудну клітку розширеною, навіть коли не вдихаєте повітря. Ви втягуєте свій живіт, коли вдихаєте. Ви можете відчувати, як спокійно повітря йде через ніс, по трахеї вниз, до тазу. Ви можете відчути, як заповнюється повітрям і розширюється нижня частина області ребер і грудної клітки. Зверніть увагу, чи не напружене ваше горло, лицьові м'язи, чи вільно дихає ваш ніс. Особливу увагу приділіть тому, чи не затиснута ваша діафрагма. Зосередьтеся на цих напружених ділянках тіла і надайте собі можливість їх звільнення.

3. ***Вправа «Напруга і розслаблення тіла».*** Ляжте на спину. Повністю витягніть ноги, покладіть руки вздовж тіла. Дихайте легко і вільно. Міцно стисніть сідниці. Потім напружте ікри і стегна. Напружте все ваше тіло, одночасно робіть рівномірні вдихи видихи – утримуйте напругу приблизно хвилину. Намагайтеся не вигинатися вгору, щоб не вийшов «місток». Навіть, коли ви досягли рівня максимальної напруги, сідниці повинні торкатися підлоги. Дозвольте напрузі

повністю піти. Візьміться руками за коліна і покачайтеся так кілька разів, щоб розслабити м'язи хребта. Якщо вправа вдалася, ви відчуєте розслаблення і тепло у всьому тілі. Якщо ви занадто сильно витягли ноги, у вас може з'явитися відчуття поколювання в стопах і литках. Вправа допомагає швидко звільнитися від напруги, розслабити м'язи хребта, зменшити болі в спині.

4. **Вправа «Розрядка гніву і агресії».** Складіть список ситуацій і людей (включаючи себе самого), які викликають або викликали гнів. Виберіть об'єкт агресії, сядьте на стілець з нахилом вперед, покладіть руки на коліна і закрийте очі. Поплескайте себе по колінах руками і коли це стане напівавтоматичною дією, почніть видавати гарчання або внутрішньо черевний звук. Дозвольте звукам ставати все голоснішим, а поплескування все твердішими, поки не виплеснеться вся накопичена лють. Можна притупувати ногами, викрикувати лайливі слова і прокляття. Ця вправа корисна не тільки для скидання надлишкової напруги, але і при спазмах м'язів, тиках, посмикуваннях кінцівок під час сну, загального рухового занепокоєння, а також при відсутності адекватної сексуальної розрядки.

5. **«Заземлення».** Розставте ноги на чверть метра, злегка поверніть стопи кінчиками пальців всередину і зігніться в попереку вперед. Зігніть коліна і торкніться пальцями підлоги. Перенесіть всю свою увагу на пальці ніг. Глибоко дихайте через рот. Повільно розпрямте ноги, але не до кінця. Глибоко дихаючи утримуйте цю позу, поки ваші ноги не почнуть тремтіти. Відчуйте контакт з підлогою під ногами. Розпрямляйтеся дуже повільно, хребець за хребцем.

6. **«Напруга і розслаблення рук».** Зігніть руки, тримаючи їх перед грудьми паралельно підлозі. Закрийте очі, дихайте легко і рівномірно, міцно стисніть кулаки. Потім різко напружте все м'язи рук від плеча до кисті. Кулаки треба стиснути так, щоб м'язи почали вібрувати. Продовжуйте дихати легко і рівномірно. Напружуйте м'язи до такої міри, щоб з'явилося легке відчуття болю. Опустіть руки так, щоб вони вільно повисли вздовж тіла. Розслабте м'язи рук. Повністю розслабтеся. Повільно вдихайте і видихайте. Зосередьтеся на відчуттях тяжкості і тепла в ваших руках, потім відкривайте очі. Якщо ваші руки не стали

теплими, повторіть вправу. Вона допоможе вам досягти швидкого фізичного розслаблення, зняти роздратування і занепокоєння. [6]

Рефлексія:

- Як ви себе почуваете?
- Як ваш настрій?
- Які відчуття після зняття?
- Які вправи було легко/які важко робити?

Загальна рефлексія

Прощання

Заняття №4 «Маскотерпія»

Вступне слово

Мета: пізнання внутрішнього глибинного стану за допомогою маски, сприяти істинному баченню учасників самих себе, відкриваючи, доповнюючи і розвиваючи пласти особистості.

Завдання:

- 1) корекція деструктивних форм переживання;
- 2) розвиток просторово-образного сприйняття смислів, пошуку рішень в складних ситуаціях;
- 3) виклик естетичного задоволення у її автора;
- 4) розвиток спонтанності, розкутості, здатності до самопрезентації, самопізнання та самоприйняття, розвиток самоінтересу.

Час: 60 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу А4, фарби/олівці, м'яка іграшка.

Правила в групі:

- 1) спілкування за принципом «тут і тепер» (не обговорюємо події, що відбувалися з іншими людьми, а говоримо і обговорюємо те, що відбувається в групі);
- 2) персоніфікація висловлювань (висловлювати судження тільки від свого імені);

3) щирість в спілкуванні (говоримо тільки те, що відчуваємо, тільки правду або мовчимо);

4) конфіденційність всього, що відбувається в групі (все, що відбувається під час занять, не виноситься за межі групи);

5) активність (взаємодія з учасниками групи та ведучим);

6) толерантність (приймати всіх учасників групи такими, які вони є, не засуджувати думки, зовнішній вигляд і т.д.)

7) правило «стоп» (якщо розмова зачіплює дуже особисті речі, можна скористатися цим правилом і не відповідати, а пропустити свою чергу);

8) дотримуватися відведеного часу.

Хід заняття:

Привітання

1. Вправа на привітання учасників тренінгу

2. Вправа «Маска тварин і рослин». Учасники вибирають для себе образ тварини чи рослини, базуючись на характеристиках, що перегукуються з їх особистими якостями. Після його, власноруч виготовляють маску, у якій намагаються максимально відобразити дані характеристики. Одягаючи маску, учасники повинні максимально ідентифікувати себе з нею (рослина чи тварина): як виглядає, як рухається, як взаємодіє з оточуючим світом, ареал проживання. Потрібно відчути емоційний стан, який виникає під час перебування в масці. Якщо варіант групової роботи – спробувати відчути власні телесні та емоційні реакції, а також реакцію групи на представлення себе у цій ролі.

Рефлексія після даної техніки:

- Чому ви обрали саме цю рослину, тварину?
- Наскільки комфортно вам було її відобразити та зіграти роль?
- Яка схожість між вами і обраною рослиною (твариною)?
- Які емоції та почуття виникали під час виконання ролі?
- Які тілесні реакції ви відслідкували під час виконання ролі?
- У яких життєвих ситуаціях Ви поведетеся схоже на цю рослину (тварину)?
- Чи дізналися щось нове про себе, виконуючи цю роль?

3. **Вправа «Створення маски».** Учасникам пропонується створити маску, як символ образу, що відображає позитивні та негативні сторони особистості, які бачить оточення. На аркуші паперу необхідно намалювати овал обличчя, очі, рот і використовуючи доступні матеріали, створити маску, яка є уособлення презентації «Я» зовнішньому світу. [13]

Рефлексія після даної техніки:

- Які емоції та почуття супроводжували процес створення маски?
- Чи було складно створювати маску?
- Що це за маска? Як би ви її назвали? Опишіть її особливості?
- Що бачать інші, коли дивляться на маску? Що маска транслює їм?
- Що маска хотіла б показати? Що маска не хоче показувати?
- Чого боїться маска? Яке основне бажання маски?
- Коли ви одягаєте маску, які переживання з'являються?
- Де ви носите цю маску? Від чого вона вас захищає?

Загальна рефлексія

Прощання

Заняття №5 «Мандалатерапія»

Вступне слово

Мета: за допомогою циркулярних круглих зображень, створених у довільному порядку чи за інструкцією ведучого, зняття психоемоційного напруження, зняття стресу, підвищення стресостійкості.

Завдання:

- 1) корекції деструктивних форм переживання;
- 2) зняття негативних емоцій;
- 3) навчитися вивільняти свої емоції та почуття.

Час: 60 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу А4, фарби/олівці, м'яка іграшка.

Правила в групі:

- 1) спілкування за принципом «тут і тепер» (не обговорюємо події, що відбувалися з іншими людьми, а говоримо і обговорюємо те, що відбувається в групі);
- 2) персоніфікація висловлювань (висловлювати судження тільки від свого імені);
- 3) щирість в спілкуванні (говоримо тільки те, що відчуваємо, тільки правду або мовчимо);
- 4) конфіденційність всього, що відбувається в групі (все, що відбувається під час занять, не виноситься за межі групи);
- 5) активність (взаємодія з учасниками групи та ведучим);
- 6) толерантність (приймати всіх учасників групи такими, які вони є, не засуджувати думки, зовнішній вигляд і т.д.)
- 7) правило «стоп» (якщо розмова зачіплює дуже особисті речі, можна скористатися цим правилом і не відповідати, а пропустити свою чергу);
- 8) дотримуватися відведеного часу.

Хід заняття:

Привітання

1. Вправа на привітання учасників тренінгу

2. *Вправа «Мандала емоцій».* Учасникам роздаються роздруковані мандали з різноманітними візерунками. Учасника потрібно розмалювати свою мандалу кольорами, якими вони описують свій настрій на даний момент. Завдяки такій техніці учасники зможуть пропрацювати свої емоції та настрої.

Рефлексія за даною технікою

3. *Вправа «Створення мандали».* Учасникам роздаються чисті аркуші паперу і завдання намалювати свою особисту мандалу, так як вони її бачать зі своїми авторськими візерунками. Тема добровільна, головна ідея у враженні своїх емоцій, зняття напруження та хвилювання. [13]

Рефлексія за даною технікою

Загальна рефлексія

Прощання

Заняття №6 «Казкотерапія»

Вступне слово

Мета: усвідомлення внутрішньої сутності, неповторності, гармонії між собою та світом, інтеграція особистості, розширення свідомості та вдосконалення взаємодії.

Завдання:

- 1) активізація ресурсів та розкриття потенціалу особистості;
- 2) вивчення особливостей взаємодії у групі, стратегій спілкування між членами групи і самопрезентації себе в групі;
- 3) зняття емоційного напруження;
- 4) корекція негативної поведінки в кризових ситуаціях.

Час: 60 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу А4, фарби/олівці, м'яка іграшка.

Правила в групі:

- 1) спілкування за принципом «тут і тепер» (не обговорюємо події, що відбувалися з іншими людьми, а говоримо і обговорюємо те, що відбувається в групі);
- 2) персоніфікація висловлювань (висловлювати судження тільки від свого імені);
- 3) щирість в спілкуванні (говоримо тільки те, що відчуваємо, тільки правду або мовчимо);
- 4) конфіденційність всього, що відбувається в групі (все, що відбувається під час занять, не виноситься за межі групи);
- 5) активність (взаємодія з учасниками групи та ведучим);
- 6) толерантність (приймати всіх учасників групи такими, які вони є, не засуджувати думки, зовнішній вигляд і т.д.)
- 7) правило «стоп» (якщо розмова зачіплює дуже особисті речі, можна скористатися цим правилом і не відповідати, а пропустити свою чергу);
- 8) дотримуватися відведеного часу.

Хід заняття:

Привітання

1. Вправа на привітання учасників тренінгу

2. ***Вправа «Сім чарівних слів».*** Учасникам варто придумати 7 слів, які на їхню думку, найчастіше зустрічаються в казках. Ці слова записуються на аркуші паперу. Після цього група повинна скласти казку, включаючи ці слова. Кожен учасник складає по одному реченню і передає хід наступному. Якщо слова не використано, казку можна продовжувати далі, допоки вона не сягне свого логічного завершення.

Рефлексія після даної техніки: «Який основний зміст вашої казки? Хто її головний герой? Які його основні характеристики? Чим він подобається/не подобається вам? Який фрагмент казки вам найбільше подобається/не подобається? Який ваш внесок у сюжет казки?»

3. ***Вправа «Складання казки».*** Учасники пропонується придумати власну казку та розподілити ролі і репліки між собою. В кінці розіграти маленький спектакль по своїй казці. [13]

Рефлексія

Загальна рефлексія

Прощання

Заняття №7 «Моє прекрасне майбутнє»

Вступне слово

Мета: спланувати своє щасливе майбутнє.

Завдання:

- 1) проаналізувати цілі на життя;
- 2) оформити свої бажання та бачення подальшого життя.

Час: 60 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу А4, фарби/олівці, м'яка іграшка.

Правила в групі:

- 1) спілкування за принципом «тут і тепер» (не обговорюємо події, що відбувалися з іншими людьми, а говоримо і обговорюємо те, що відбувається в групі);
- 2) персоніфікація висловлювань (висловлювати судження тільки від свого імені);
- 3) щирість в спілкуванні (говоримо тільки те, що відчуваємо, тільки правду або мовчимо);
- 4) конфіденційність всього, що відбувається в групі (все, що відбувається під час занять, не виноситься за межі групи);
- 5) активність (взаємодія з учасниками групи та ведучим);
- 6) толерантність (приймати всіх учасників групи такими, які вони є, не засуджувати думки, зовнішній вигляд і т.д.)
- 7) правило «стоп» (якщо розмова зачіплює дуже особисті речі, можна скористатися цим правилом і не відповідати, а пропустити свою чергу);
- 8) дотримуватися відведеного часу.

Хід заняття:

Привітання

1. Вправа на привітання учасників тренінгу

2. **Психологічна вправа «Життєві цілі».** Учасникам пропонується взяти ручку, папір та подумати над питанням: «Що я хочу отримати від свого життя?». Довго не думати, записувати все, що спадає на думку, фантазувати. Чим більше, тим краще. Тепер треба вибрати те, чому хотіли б присвятити себе найближчі 5 років. Цілі мають бути реалістичними. Тепер визначити цілі на наступні 6 місяців і складання цього списку. Ця вправа допомагаю навіть у скрутні часи ставити перед собою цілі і досягати їх, не боятися йти до них, незважаючи на зовнішні перешкоди. [4,5]

Рефлексія після даної техніки:

- Як ви почуваетесь після вправи?
- Які цікаві висновки ви собі зробили?
- Що було для вас несподіваним?

- Що було найважче? Чому?
- Хто склав реалістичний план і готовий йому слідувати?».

Загальна рефлексія

Прощання

Заняття №8 «Ізотерапія»

Вступне слово

Мета: активізація уяви, переживання катарсису, позбавлення від емоційного напруження та негативних емоцій.

Завдання:

- 1) розвиток рефлексії;
- 2) визначення та усвідомлення особливостей потреб.

Час: 60 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу А4, фарби/олівці, м'яка іграшка.

Правила в групі:

- 1) спілкування за принципом «тут і тепер» (не обговорюємо події, що відбувалися з іншими людьми, а говоримо і обговорюємо те, що відбувається в групі);
- 2) персоніфікація висловлювань (висловлювати судження тільки від свого імені);
- 3) щирість в спілкуванні (говоримо тільки те, що відчуваємо, тільки правду або мовчимо);
- 4) конфіденційність всього, що відбувається в групі (все, що відбувається під час занять, не виноситься за межі групи);
- 5) активність (взаємодія з учасниками групи та ведучим);
- 6) толерантність (приймати всіх учасників групи такими, які вони є, не засуджувати думки, зовнішній вигляд і т.д.)
- 7) правило «стоп» (якщо розмова зачіплює дуже особисті речі, можна скористатися цим правилом і не відповідати, а пропустити свою чергу);
- 8) дотримуватися відведеного часу.

Хід заняття:

Привітання

1. Вправа на привітання учасників тренінгу

2. **Вправа «Каракулі і метаморфози».** Учасникам пропонують вільно рухати олівцем по аркуші паперу без жодного задуму і мети, виводячи різні каракулі та лінії. Для збільшення рівня спонтанності можна запропонувати закрити очі. У результаті учасники отримають складний клубок ліній. Наступне завдання-слід побачити у ньому якийсь образ і розвинути його. Побачивши чіткий образ потрібно скласти розповідь.

Рефлексія після даної техніки: «Який образ ви побачили серед каракуль? Що цей образ означає для вас? Яке основне послання вашої розповіді? Які емоції викликає у вас розповіді? Які емоції викликає у вас малюнок? Які емоції та переживання викликає у вас розповідь?».

3. **Вправа «Чоловічки з каракуль».** Учасникам необхідно сконцентруватися на емоційному стані, який він хоче відрегулювати. Після цього, на аркуші паперу А4, не задумуючись, а концентруючись на стані, почати виводити звичайні дитячі каракулі. Коли малюнок завершено, учасники повинні відшукати в ньому образ людини чи людей, що виконують певну дію, якщо це складно зробити, можна запропонувати придумати і домалювати. [13]

Рефлексія після даної техніки:

- Які емоції супроводжували процес малювання каракуль?
- Чи складно було відшукати чоловічка? Опишіть, хто цей чоловічок?
- Які емоції він переживає? Які дії він виконує?
- Складіть коротку історію про цього чоловічка.

Загальна рефлексія

Прощання

Заняття №9 «Ізотерапія з елементами маскотерапії»

Вступне слово

Мета: робота зі страхом, гнівом, злістю, ненавистю; формування вміння виражати емоції за допомогою міміки, пантоміміки, розширювати уявлення про власні емоції та дати можливість проєкції негативних емоцій.

Завдання:

- 1) розвиток самоконтролю;
- 2) навчитися вмінню конструктивно виражати негативні емоції.

Час: 60 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу А4, фарби/олівці, м'яка іграшка.

Правила в групі:

- 1) спілкування за принципом «тут і тепер» (не обговорюємо події, що відбувалися з іншими людьми, а говоримо і обговорюємо те, що відбувається в групі);
- 2) персоніфікація висловлювань (висловлювати судження тільки від свого імені);
- 3) щирість в спілкуванні (говоримо тільки те, що відчуваємо, тільки правду або мовчимо);
- 4) конфіденційність всього, що відбувається в групі (все, що відбувається під час занять, не виноситься за межі групи);
- 5) активність (взаємодія з учасниками групи та ведучим);
- 6) толерантність (приймати всіх учасників групи такими, які вони є, не засуджувати думки, зовнішній вигляд і т.д.)
- 7) правило «стоп» (якщо розмова зачіплює дуже особисті речі, можна скористатися цим правилом і не відповідати, а пропустити свою чергу);
- 8) дотримуватися відведеного часу.

Хід заняття:

Привітання

1. Вправа на привітання учасників тренінгу

2. Вправа «Розморозка емоцій». Учасникам пропонують пригадати емоції, які супроводжували його протягом дня (5-7 емоцій). Основне завдання не боятися виражати через образи усі емоції, включаючи негативні. Після цього зобразити їх на аркуші паперу різноманітними образами і підписати їх. Потім поставити малюнок і запропонувати учасникам змінити ті образи та символи, які

викликають негативну реакцію, зробити їх привабливішими. Далі пропонують відповісти на запитання.

Рефлексія після даної техніки:

- Які емоції переважають на малюнку?
- Які образи символізують позитивні емоції?
- Які образи символізують негативні емоції?
- Який з образів найбільше привертає вашу увагу?
- Який з образів найбільше дратує вас?
- Опишіть зміни, які відбувалися у вашому емоційному стані після зміни певних образів.

3. ***Вправа «Страшна маска».*** Учасникам пропонують пригадати негативні емоції, які він останнім часом переживав (гнів, злість, страх, тривога). Після цього спробувати за допомогою наявних матеріалів створити маску цієї емоції. Коли маска готова спробувати одягнути її та побудувати діалог, починаючи зі слів «Я – страх...». Після закінчення виступу кожного учасника, пропонується зруйнувати цю маску, як символ прощання з негативними емоціями.

Рефлексія після даної техніки: « Які емоції виникли під час створення маски? Чи складно було створити маску? Чи складно було одягнути маску? Які емоції ви переживали, коли одягнули маску? Кого може налякати маска? Чим корисна може бути ця маска? Для чого вам ця маска? Які емоції ви відчули, коли зруйнували маску? Чи хотіли ви руйнувати маску?». [13]

Загальна рефлексія

Прощання

Заняття №10 «Заключна дискусія»

Вступне слово

Мета: підведення ітогів роботи, аналізування результатів та прогресу.

Завдання:

- 1) здійснити аналіз своєї роботи протягом тренінгу;
- 2) поділитися враженнями.

Час: 60 хвилин.

Обладнання: м'яка іграшка.

Правила в групі:

- 1) спілкування за принципом «тут і тепер» (не обговорюємо події, що відбувалися з іншими людьми, а говоримо і обговорюємо те, що відбувається в групі);
- 2) персоніфікація висловлювань (висловлювати судження тільки від свого імені);
- 3) щирість в спілкуванні (говоримо тільки те, що відчуваємо, тільки правду або мовчимо);
- 4) конфіденційність всього, що відбувається в групі (все, що відбувається під час занять, не виноситься за межі групи);
- 5) активність (взаємодія з учасниками групи та ведучим);
- 6) толерантність (приймати всіх учасників групи такими, які вони є, не засуджувати думки, зовнішній вигляд і т.д.)
- 7) правило «стоп» (якщо розмова зачіплює дуже особисті речі, можна скористатися цим правилом і не відповідати, а пропустити свою чергу);
- 8) дотримуватися відведеного часу.

Хід заняття:

Привітання

1. Вправа на привітання учасників тренінгу

2. Групова дискусія на тему: «Як Я розумію, що таке стрес, стесостійкість і як Я вмію і можу себе підтримувати». Ведучий задає питання, які задавав ще на початку тренінгу. Це робиться для того, щоб відслідкувати зміни і прогрес у учасників тренінгу. « Чи змінилась Ваша думка стосовно, що таке стрес і стесостікість? Як Ви зараз можете охарактеризувати свій стан? Як саме Ви зараз реагуєте на стрес? Чи змінились способи додання стресу? Чи є у Вас думки стосовно. як далі розвивати свою стресостійкість? Які вправи буди для вас корисні і які ви плануєте використовувати у своєму буденному житті?».

Загальна рефлексія. Усі учасники тренінгу по колу передають іграшку та діляться своїми враженнями, відповідаючи на запитання: « Що викликало труднощі? Чи виправдалися Ваші очікування?».

Наприкінці тренінгу все учасники встають у коло, і кожен висловлює свої враження про пройдений тренінг.

3.2 Аналіз ефективності впливу тренінгової програми на формування стресостійкості жінок-державних службовців в умовах воєнного стану

Перевірка ефективності запропонованої тренінгової програми проводилась на 40 респондентів жінок-державних службовців з використанням тих самих методик. А саме, для перевірки були взяті рівні особистісної та ситуативної тривожності, рівень використання кожної копінг-стратегії, рівень екстернальності і інтернальності та рівень мотивації до успіху до і після проведення тренінгу.

Отримані результати свідчать, що запропонована програма виповнила свої основні задачі. Знизилась рівні особистісної та ситуативної тривожності, а саме з високого відсотка до середнього, знизилась рівні використання негативних позицій копінг-стратегій, знизився рівень екстернальності та підвищився рівень інтернальності, а також рівень мотивації виріс ще більше.

Усі дані результатів запропоновані у вигляді порівняльних таблиць.

Порівняльний аналіз результатів методики «Шкала тривоги» Сілбергера-Ханіна. (табл. 3.2.1)

Таблиця 3.2.1

Результати дослідження порівняльного аналізу за методикою «Шкала тривоги» Сілбергера-Ханіна

Рівень тривожності	Сит.трив.до	Сит.трив.після	Особ.трив.до	Особ.трив.після
Високий	52,5%	40%	57,5%	50,5%
Середній	42,5%	40%	35%	37,5%
Низький	7,5%	20%	10%	12%

Так, високі рівні особистісної та ситуативної тривожності знизились. Підвищився середній рівень за рахунок зниження високого рівня, також можна подивитись на тенденцію збільшення низького рівня тривожності по двом показникам ситуативної та особистісної тривожності.

Порівняльний аналіз результатів методики «Локус-контролю» Дж. Роттера (табл. 3.2.2)

Таблиця 3.2.2

Результати дослідження порівняльного аналізу за методикою «Діагностика рівня суб'єктивного контролю» Дж. Роттера

Локус-контролю				
Показник/Категорія	Інтернальність до	Інтернальність після	Екстернальність до	Екстернальність після
Загальна інтернальність	15%	35%	85%	65%
Область невдач	17,5%	37,5%	82,5%	62,5%
Сімейні стосунки	30%	42,5%	70%	57,5%
Виробничі відносини	27,5%	42,5%	72,5%	57,5%
Міжособистісні стосунки	55%	62,5%	45%	37,5%
Здоров'я та хвороби	27,5%	37,5%	72,5%	62,5%
Область досягнень	42,5%	52,5%	57,5%	47,5%

За результатами порівняльного аналізу можна побачити що більшість респондентів переусвідомили сприйняття життєвих ситуацій, які відбуваються в їх житті. Тим самим знизився рівень екстернальності, тобто направленість назовні, та

підвищився рівень інтернальності, тобто респонденти почали брати відповідальність за те, що з ними трапляється на себе.

Порівняльний аналіз результатів методики «Копінг-тест» Р. Лазаруса (табл. 3.2.3)

Таблиця 3.2.3

Результати дослідження порівняльного аналізу за методикою «Копінг-тест» Р. Лазаруса

Копінг-стратегії Лазаруса						
Копінг-стратегія	Високи й % до	Високий % після	Середні й % до	Середній % після	Низьки й % до	Низький % після
Конфронтація	22,5%	10%	60%	80%	17,5%	10%
Самоконтроль	15%	17,5%	70%	72,5%	15%	10%
Пошук соц. підтримки	5%	15%	75%	72,5%	20%	12,5%
Прийняття відповідальності	10%	15%	75%	80%	15%	5%
Втеча/Уникнення	32,5%	12%	62,5%	65%	5%	28%
Планування рішень	35%	35%	50%	57,5%	15%	7,5%
Позитивна переоцінка	17,5%	20%	75%	70%	7,5%	10%
Дистанціювання	15%	7,5%	72,5%	67,5%	12,5%	25%

За результатами порівняльного аналізу можна побачити як змінились рівні використання копінг-стратегій. Можна відмітити, що такі копінг-стратегії як конфронтація, втеча/уникнення та дистанціювання значно знизилися. А натомість самоконтроль, пошук соціальної підтримки, планування рішень, позитивна переоцінка та прийняття відповідальності підвищились та покращились.

Порівняльний аналіз результатів методики «Мотивація до успіху» Т. Елерса (табл. 3.2.4)

Таблиця 3.2.4

Результати дослідження порівняльного аналізу за методикою «Діагностика особистості мотивації до успіху» Т.Елерса

Мотивація до успіху		
Високий рівень	40%	55%
Помірно високий	35%	35%
Середній	25%	10%

За результатами порівняльного аналізу можна побачити, що рівень мотивації до успіху ще більше підвищився, що має позитивну тенденцію використання запропонованої програми.

За результатами формувального експерименту можна стверджувати, що результати по кожній методиці значно покращилися, а це говорить про те, що запропонована тренінгова програма може використовуватися для формування стресостійкості жінок-державних службовців і надалі.

За допомогою кореляційного аналізу Спірмена було порівняно та виявлено взаємозв'язки між такими показниками:

1) При зниженні рівня ситуативної тривожності, знизився показник використання таких копінг-стратегій: конфронтація ($r=0,205$) та втеча/уникнення ($r=0,312$);

2) Зворотну кореляцію мають такі показники: при зниженні ситуативної тривожності, підвищується показники використання таких копінг-стратегій: планування рішення ($r=-0,307$), пошук соціальної підтримки ($r=-0,263$) та прийняття відповідальності ($r=-0,285$); (Додаток Ж)

3) При зниженні рівня особистісної тривожності знизився рівень використання копінг-стратегії втеча/уникнення ($r=0,287$); (Додаток З)

4) При зниженні рівня особистісної тривоги підвищується рівень використання таких копінг-стратегій: планування рішення ($r=-0,283$), позитивна переоцінка ($r=-0,285$). (табл. 3.2.5)

Таблиця 3.2.5

Значимі кореляційні зв'язки між показниками ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна з показниками копінг-стратегій Р.Лазаруса

Показники	Конфронтація	Пошук соціальної підтримки	Втеча/уникнення	Прийняття відповідальності	Планування рішення	Позитивна переоцінка
Ситуативна тривожність	0,205	-0,263	0,312	-0,285	-0,307	-0,289
Особистісна тривожність			0,287		-0,283	-0,285

$p=0,01$

Висновки до третього розділу

В даному розділі розроблена і представлена тренінгова програма формування стресотійкості жінок-державних службовців. Тренінгова програма включає в себе 10 занять по 60 хвилин. Заняття розроблені по загальній структурі: тема заняття, вступне слово, обговорення правил групи, вправа на привітання, основні вправи, рефлексія після кожної вправи, загальна рефлексія, ритуал прощання. Тренінгова програма проводилась на 40 жінок-державних службовців, які для більш ефективного впливу програми були розділені на 2 групи по 20 чоловік.

Розроблена програма містить в собі елементи технік арт-терапії. Арт-терапія – це метод, заснований на ідеї про те, що творче самовираження може сприяти зціленню та психічному благополуччю. Мета арт-терапії полягає в тому, щоб використовувати творчий процес, щоб допомогти людям дослідити

самовираження, і при цьому знайти нові способи отримати особисте розуміння та розвинути нові навички подолання труднощів. Створення чи оцінка мистецтва використовується, щоб допомогти людям досліджувати емоції, розвивати самосвідомість, справлятися зі стресом, підвищувати самооцінку та працювати над соціальними навичками.

Були використані такі техніки: ізотерапія, маскотерапія, казкотерапія, мандалотерапія. Також, були використані вправи з тілесно-орієнтованої терапії та метод групової дискусії. Усі ці вправи і техніки були направлені на зниження рівня тривожності, зняття психоемоційного напруження, дратівливості та апатії. За допомогою тренінгової програми формувались такі якісні характеристики особистості як самоконтроль, підвищення самовпевненості та самоцінності, розвиток рефлексії, вміння використовувати запропоновані техніки та практики в особистому житті. Все це допомагає у зниженні стресу та підвищенню стресостійкості.

Перевірка ефективності запропонованої тренінгової програми була проведена за допомогою запропонованих психодіагностичних методик. Запропонована тренінгова програма, яка направлена на формування стресостійкості жінок-державних службовців, має позитивні результати. По кожній методиці ми виявили позитивні результати, про що говорить ефективність програми.

Так, високий рівень ситуативної тривожності знизився з 52,5% до 40%; особистісної тривожності знизився з 57,5% до 50,5%; використання проактивних копінг-стратегій підвищився: самоконтроль з 15% до 17,5%, пошук соціальної підтримки з 5% до 15%, прийняття відповідальності з 10% до 15%; високий відсоток екстернальності з 85% знизився до 65%, а інтернальності підвищився з 15% до 35%. Рівень мотивації до успіху виріс з 40% до 55%.

За допомогою кореляційного аналізу показника Спірмена було виявлено взаємозв'язки між тривожністю та використанням конкретної копінг-стратегії. Так, при зниженні рівня ситуативної тривожності знижується використання таких копінг-стратегій: конфронтації ($r=0,205$) та втеча/уникнення ($r=0,312$). Також, було

виявлено, що при зниженні рівня ситуативної тривожності підвищується використання проактивних копінг-стратегій: прийняття рішення ($r=-0,307$), пошук соціальної підтримки ($r=-0,263$) та прийняття відповідальності ($r=-0,285$). Зниження рівня особистісної тривожності знизив використання копінг-стратегії втеча/уникнення ($r=0,287$) та викликає підвищення використання таких копінг-стратегій: планування рішення ($r=-0,283$) та позитивна переоцінка ($r=-0,285$).

Доведено, що запропоновану тренінгову програму можна рекомендувати для використання у повсякденному та робочому житті жінок-державних службовців в умовах воєнного стану і надалі при кризових ситуаціях.

ВИСНОВКИ

У проведеному нами дослідженні, на основі цілісного наукового аналізу, обґрунтовано теоретичні й методичні засади впливу чинників на формування стресостійкості у жінок-державних службовців в умовах воєнного стану.

Здійснено теоретико-методичний розгляд наукових підходів щодо феноменів стресу та стресостійкості особистості, психологічних особливостей професійної діяльності в державних установах. Науково обґрунтовано особливості стресостійкості, які мають різні характеристики у жінок-державних службовців: рівень ситуативної та особистісної тривожності, локус-контролю, копінг-стратегії та рівень мотивації.

Науковцями Г. Сельє, Р. Лазарусом, С.Фолкманом, К. Купером, Д. Маршаллом, Дж. Фуллером, П. Парсоном, Л. Козером, Р. Дарендорффом, К. Болдуінгом та ін. доведено, що стрес містить в собі фізіологічний, когнітивний та соціальний аспекти, де **фізіологічний аспект** стресу, згідно досліджень Г. Сельє, розглядається як мобілізаційний фактор, що надає додаткові сили у гострій, складній чи загрозливій ситуації, включаючи та активуючи в роботу багато систем органів та роботу гормонів; **когнітивний аспект** стресу, за результатами досліджень Р. Лазаруса, проявляється у тому, що реакція на стрес залежить від того, як людина суб'єктивно сприймає ситуацію: нешкідлива вона чи небезпечна, робить оцінку чи впорається із загрозливою ситуацією. Вирішальне значення суб'єктивного переживання стресу, має передусім, не об'єктивна інтенсивність стресу, а те, чи здатний індивід реагувати на стрес психологічно конструктивним чином; **соціальний аспект** стресу, згідно досліджень К. Купера і Д. Маршалла, полягає у тому, що так чи інакше, на людину впливає соціум; відсутність чи наявність близького, робочого оточення; прийняття чи не прийняття оточенням людину у загрозливій ситуації, бажання бути у соціумі під час загрозливої ситуації. Крім того, до соціального компоненту автори К. Купер і Д. Маршалл відносять робочі процеси і робочий стрес.

Враховуючи теоретичний розгляд феномену «стрес», було зроблено висновок, що:

а) стрес визначається як неспецифічна відповідь організму на будь-який запит, що надходить із навколишнього середовища;

б) стрес- це реакція на дисбаланс між потребами та ресурсами, симптомами стресу можуть бути як фізичні, так і психологічні, поведінкові та когнітивні.

Теоретичний аналіз сформульованої в темі проблеми дозволив виявити наступні чинники, що, на наш погляд, впливають на стрес, а саме, стрес можуть спричинити такі зовнішні чинники як: а) фізичні фактори та фактори навколишнього середовища, які можуть негативно вплинути на концентрацію, продуктивність, ефективність та стресостійкість працівників (в нашому випадку воєнний стан); б) важливість організації, в якій працює індивід та рівень тяжкості та відповідальності виконуваної роботи; в) кар'єрне зростання може стати джерелом стресу для людей, які мають сильне прагнення вийти та досягти високих соціально-економічних статусів; г) трудові відносини, тобто труднощі у взаєминах з колегами, начальником або співробітниками, особливо під впливом воєнного стану та емоційного навантаження на працівників, конфлікти неминучі, що додає високого рівня стресу.

До внутрішніх чинників, що визначають здатність організму реагувати та справлятися із зовнішніми факторами включають: стан харчування, загальний стан здоров'я та фізичну форму, емоційний добробут, а також кількість годин сну та відпочинку, які людина отримує.

Теоретичний аналіз з наукових досліджень поняття стресостійкості дозволив виявити, що: поняття стресостійкість – це здатність витримувати тиск та напругу під дією зовнішніх обставин, підтримувати ефективний рівень функціонування, який дозволяє справлятися зі стресовими подіями адаптивним чином та запобігати надто сильному впливу негативних емоцій, як на психологічний стан, так і на ефективність професійної діяльності.

Проведений теоретичний розгляд особливостей роботи на державній службі і особливостей стресостійкості жінок-державних службовців підтвердив, що державна служба станом на сьогоднішній день, вимагає від співробітниць та співробітників великої відповідальності у забезпеченні гідного життя громадянам

країни в умовах воєнного стану. У зв'язку з цим жінки- державні службовці, які займають більшість робочих місць в державних установах, відчувають на собі тягар відповідальності під впливом емоційно тяжкої ситуації та отримують великий вплив стресу. Роль жінок-державних службовців, в залежності від посад, варіюються від забезпечення дотримання закону та захисту населення, створення чи оновлення документів державного статусу, вирішенню питань з освіти, навчання, фінансування і т.і. до відповідних завдань на посадах начальників відділів та керівників, що додає ще більше відповідності і стресу на роботі, особливо під час воєнного стану.

Для підтвердження науково-обґрунтованих теоретичних наробок було проведено емпіричне дослідження, яке включало два етапи: констатувальний та формувальний. В процесі констатувального етапу емпіричного дослідження були використані наступні психодіагностичні методики: «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна, методика «Копінг-тест» Р. Лазаруса, методика «Діагностика рівня суб'єктивного контролю» Дж. Роттера, методика «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» Т. Елерса. Результати констатувального експерименту підтвердили наведені особливості стресостійкості жінок-державних службовців: рівень ситуативної та особистісної тривожності, рівень екстернальності та інтернальності, рівень використання копінг-стратегій та рівень мотивації.

Емпіричне дослідження, яке проводилось протягом 2022 року на базі Глибочицької сільської ради Житомирської області, включало 40 досліджуваних жінок-державних службовців віком від 35 до 60 років, які займали посади провідних спеціалістів, головних спеціалістів та начальників відділів.

За результатами констатувального етапу експерименту ми отримали наступні результати. За результатами методики «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна більшість респондентів мають високий рівень ситуативної (52,5%) та особистісної (57,5%) тривоги.

За результатами методики «Копінг-тест» Р. Лазаруса більшість респондентів на середньому рівні використовують усі перераховані копінг-стратегії. До найбільш виражених копінг-стратегій відносять: планування рішень (35%),

втеча/уникнення (32,5%), конфронтація (22,5%). Найменше виражена копінг-стратегія – пошук соціальної підтримки (20%).

За результатами методики «Діагностика рівня суб'єктивного контролю» Дж. Роттера, більшість респондентів відноситься до типу екстерналів (85%), тобто все, що з ними відбувається, вони приписують зовнішнім подіям та їхньому впливу на життя.

За результатами методики «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» Т. Елерса, більшість респондентів мають високий рівень мотивації до успіху (40%) та помірно високий (35%), низького показника за даною методикою немає (0%).

Використання кореляційного аналізу дозволило виявити взаємозв'язки між впливом одних чинників стресостійкості на інші, а саме, було виявлено, що є взаємозв'язки між рівнем ситуативної та особистісної тривожності з використанням конкретної копінг-стратегії. Крім того, було виявлено, що високий рівень ситуативної тривожності викликає використання таких копінг-стратегій, як: конфронтація ($r=0,214$) та втеча/уникнення ($r=0,306$). Також було виявлено, що при збільшенні рівня ситуативної тривожності зменшується використання проактивних копінг-стратегій: прийняття рішення ($r=-0,326$) та позитивна переоцінка ($r=-0,289$).

Високий рівень особистісної тривожності викликає використання таких копінг-стратегій: пошук соціальної підтримки ($r=0,230$) та втеча/уникнення ($r=0,325$). Однак, при збільшенні рівня особистісної тривожності зменшується використання таких проактивних копінг-стратегій, як: прийняття рішення ($r=-0,361$) та позитивна переоцінка ($r=-0,336$).

Проаналізувавши отримані результати констатувального експерименту, ми приступили до наступного етапу роботи, а саме: розробки та впровадження авторської тренінгової програми формування професійної якості – стресостійкості у жінок-державних службовців. Авторська тренінгова програма включала 10 занять по 60 хвилин кожне. Заняття розроблялися за загальною структурою: тема заняття, вступне слово, обговорення правил групи, вправи на привітання, основні вправи, рефлексія після кожної вправи, загальна рефлексія та прощання. Авторська тренінгова програма проводилась для 40 жінок-державних службовців, які для

більш ефективного впливу авторської тренінгової програми, були поділені на 2 групи по 20 чоловік.

Запропонована тренінгова програма включала ряд технік з арт-терапії, а саме: ізотерапія, казкотерапія, маскотерапія, мандалотерапія та ін., а також елементи тілесно-орієнтованої терапії та метод групової дискусії.

В результаті проведеного тренінга виявлено, що арт-терапія спонукає жінок висловлювати і розуміти свої емоції, допомагає у розвитку самоконтролю та підвищенню стресостійкості за допомогою художнього самовираження та творчого процесу, пов'язаного з художнім самовираженням, який допомагає особистостям вирішувати проблеми, а також розвивати та керувати своєю поведінкою та почуттями, знижувати рівень стресу та підвищувати самооцінку та самосвідомість.

Перевірка ефективності запропонованої авторської тренінгової програми була проведена за допомогою використання запропонованих психодіагностичних методик: «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна, «Копінг-тест» Р. Лазаруса, «Діагностика рівня суб'єктивного контролю» Дж. Роттера, «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» Т. Елерса.

Виявлено, що дана тренінгова програма, яка спрямована на формування стресостійкості жінок-державних службовців, дає позитивні результати, а саме: по кожній методиці ми виявили покращення результатів, що, в свою чергу, підтверджує ефективність програми. Так, високий рівень ситуативної тривожності знизився з 52,5% до 40%; особистісної тривожності знизився з 57,5% до 50,5%; використання проактивних копінг-стратегій підвищився: самоконтроль з 15% до 17,5%, пошук соціальної підтримки з 5% до 15%, прийняття відповідальності з 10% до 15%; високий відсоток екстернальності з 85% знизився до 65%, а інтернальності підвищився з 15% до 35%. Рівень мотивації до успіху виріс з 40% до 55%.

За допомогою кореляційного аналізу перевірено ефективність запропонованої авторської програми та виявлено взаємозв'язки між тривожністю та використанням конкретної копінг-стратегії. Так, при зниженні рівня ситуативної тривожності знижується використання таких копінг-стратегій: конфронтації(=0,205) та втеча/уникнення (=0,312). При зниженні рівня ситуативної

тривожності підвищується використання проактивних копінг-стратегій: планування рішення ($r=-0,307$), пошук соціальної підтримки ($r=-0,263$) та прийняття відповідальності ($r=-0,285$). Зниження рівня особистісної тривожності знизив використання таких копінг-стратегій: планування рішення ($r=-0,283$) та позитивна переоцінка ($r=-0,285$).

Таким чином математично підтверджено ефективність використання запропонованої тренінгової програми у повсякденному та робочому житті жінок-державних службовців в умовах воєнного стану та інших кризових ситуаціях.

Висновки.

Доведено, що жінки-державні службовці в умовах воєнного стану здатні:

- набувати соціальної та професійної компетентності;
- бути гнучкими у професійних питаннях;
- брати на себе професійну відповідальність;
- намагатися контролювати свій емоційний стан;
- надавати допомогу громадянам у воєнний час; планувати і мислити критично та рефлексивно;
- розвивати свою стресостійкість та бажання розвиватися.

До майбутніх напрямків можна віднести дослідження у жінок-державних службовців:

- мотиваційної структури особистості;
- поведінкової сфери;
- особливостей когнітивних функцій під впливом воєнного часу;
- порівняльний аналіз характеристик особистості жінок-державних службовців до та після завершення війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1) Бондаренко К. В. Галузь державної служби України як складова адміністративно-політичної сфери державного управління. Ученые записки Таврического национального университета им. В. И. вернадского серия «юридические науки». том 27 (66). 2014. № 3. с. 105-112. удк 342.95
- 2) Бурлачук Л.Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психодиагностике — СПб.: Питер Ком, 1999. — 528 с.: (Серия «Мастера психологии») ISBN 5-88782-336-4
- 3) Вассерман Л. И. Методика для психологической диагностики способов совладания СПб.: НИПНИ им. Бехтерева, 2007
- 4) Вправи для тренінгів URL: <http://trenerskaya.ru/article/view/psihologicheskie-uprazhneniya>
- 5) Вправи для тренінгів URL: <https://www.psychologos.ru/articles/view/tryam-zdravstvuyte-vos-zn->
- 6) Вправи з тілесно-орієнтованої терапії URL: <https://cherkasy-unit.lnu.edu.ua/vpravy-z-tilesno-orientovanoi-terapii/>
- 7) Гулак Л. Юридична природа та специфіка реалізації функцій органів місцевого самоврядування. Навчально-науковий інститут права та психології національного університету “Львівська політехніка”, удк 342.25:340.12(477), 2017
- 8) Дорош І.М. Ресурси особистості як чинник стресостійкості державних службовців. Вісник національного університету “Львівська політехніка”. Серія “Проблеми економіки та управління” № 2(8), 2020
- 9) Елисеєв О. П. Практикум по психологии личности СПб.: Питер, 2010, ISBN 978-5-49807-456-6
- 10) ЗАКОН УКРАЇНИ Про державну службу (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2016, № 4, ст.43) URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/889-19#Text>
- 11) Ігри та вправи для тренінгів (зі скарбнички неформальної освіти) URL: <https://www.gurt.org.ua/articles/43009/>
- 12) Інструментарій ПсіЛаб URL: <https://psylab.com.ua/tools>

- 13) Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
- 14) Когут О.О. Стресостійкість особистості в сучасному вимірі соціокультурного простора Psychological Journal volume 7 issue 7 (51) 2021 orcid id: <http://orcid.org/0000-0003-0116-2274>
- 15) Кореляція URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D1%86%D1%96%D1%8F>
- 16) Липовська Н.А. Особливості управління стресами в професійній діяльності державних службовців удк 35.08:378.22
- 17) Методика діагностики особистості мотивації до успіху Т. Елерса URL: <https://psycabi.net/testy/271-metodika-diaagnostiki-lichnosti-na-motivatsiyu-k-uspekhu-t-elersa-oprosnik-t-elersa-dlya-izucheniya-motivatsii-dostizheniya-uspekha>
- 18) Методика дослідження локусу контролю Дж. Роттер URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_rotter/
- 19) Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. –324 с.
- 20) Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика М.: Бахрах-М, 2011, ISBN 978-5-94648-092-5
- 21) Ротенберг В.С. Пошукова активність та адаптація. / м.: наука, 1984. – 193 с. [електроий ресурс]: режим доступу: <http://www.twirpx.com/file/363449/>
- 22) Шкала тривоги Спилбергера (STAI) URL: <https://mozok.ua/ru/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI#:~:text>
- 23) Щербатых Ю.В. психология стресса - м.: эксмо, 2008. - 304 с.
- 24) Almedom, A. M., Tesfamichael, B., Mohammed, Z. S., Mascie-Taylor, C. G. N., & Alemu, Z. (2007). Use of ‘sense of coherence (SOC)’ scale to measure resilience in Eritrea: Interrogating both the data and the scale. Journal of Biosocial Science, 39(1), 91–107.

- 25) American Psychological Association. Resilience and recovery after war: Refugee children and families in the United States. Washington, DC: American Psychological Association; 2010. [Google Scholar]
- 26) Anshel, M. (1996). Coping styles among adolescent competitive athletes. *The Journal of Social Psychology*, 136(3), 311-323. URL: <https://positivepsychology.com/coping-theory/>
- 27) Anshel, M. H., & Weinberg, R. S. (1999). Re-examining coping among basketball referees following stressful events: Implications for coping interventions. *Journal of Sport Behavior*, 22(2), 141-161. URL: <https://positivepsychology.com/coping-theory/>
- 28) Aspinwall, L. G. and Taylor, S. E. (1997) 'A Stitch in Time: Self-Regulation and Proactive Coping.'. *Psychological Bulletin* 121 (3), 417
- 29) Berkes, F., & Ross, H. (2013). Community resilience: Toward an integrated approach. *Society & Natural Resources*, 26(1), 5–20.
- 30) Bippus, A. M., & Young, S. L. (2012). Using appraisal theory to predict emotional and coping responses to hurtful messages. *Interpersonal: An International Journal on Personal Relationships*, 6(2), 176-190. URL: <https://positivepsychology.com/coping-theory/>
- 31) Bonanno G. A., Westphal, M., & Mancini, A. D. (2011). Resilience to loss and potential trauma. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 511–535.
- 32) Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely adverse events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
- 33) Buikstra, E., Ross, H., King, C. A., Baker, P. G., Hegney, D., McLachlan, K., & Rogers-Clark, C. (2010). The components of resilience: Perceptions of an Australian rural community. *Journal of Community Psychology*, 38, 975–991.
- 34) Caplan, R. D. (1987) 'Person-Environment Fit Theory and Organizations: Commensurate Dimensions, Time Perspectives, and Mechanisms'. *Journal of Vocational Behavior* 31 (3), 248-267

- 35) Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. URL: <https://positivepsychology.com/coping-theory/>
- 36) Characteristics of public administration URL: https://www-zambianguardian-com.translate.googleusercontent.com/characteristics-of-public-administration/?x_tr_sl=en&x_tr_tl=ru&x_tr_hl=ru&x_tr_pto=sc
- 37) Cohen, F., & Lazarus, R. S. (1979). Coping with the stresses of illness. In G. C. Stone, F. Cohen, & N. E. Adler (Eds.), *Health psychology: A handbook* (pp. 217-254). London, UK: Jossey-Bass. URL: <https://positivepsychology.com/coping-theory/>
- 38) Cousins*, R., Mackay, C. J., Clarke, S. D., Kelly, C., Kelly, P. J., and McCaig, R. H. (2004) ‘Management Standards’ Work-Related Stress in the UK: Practical Development’. *Work & Stress* 18 (2), 113-136
- 39) Cox, T. (1993) *Stress Research and Stress Management: Putting Theory to Work.*: HSE Books Sudbury
- 40) Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (2011). Positive psychology: Where did it come from, where is it going? In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger (Eds.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 3–8). Oxford University Press.
- 41) Dohrenwend B. P. The Social Psychological Nature of Stress: A Framework for Causal Inquiry // *Journal Abnormal Social Psychology*, 1966. Vol. 62. P. 294 – 302.
- 42) Dohrenwend B. S., Dohrenwend B. P. Class and Race as Status-Related Sources of Stress / *Social Stress*. S. Levine and A. Scotch (Eds.). Chicago: Aldine, 1970. P. 111 – 140.
- 43) Eggerman M, Panter-Brick C. Suffering, hope, and entrapment: Resilience and cultural values in Afghanistan. *Social Science & Medicine*. 2010;71:71–83. doi: 10.1016/j.socscimed.2010.03.023. [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]
- 44) Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. *European Psychologist*, 18, 12–23.

- 45) Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3) 219-239. URL: <https://positivepsychology.com/coping-theory/>
- 46) Fredrickson, B. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transaction of the Royal Society B*, 359(1449), 1367–1377.
- 47) French, J. R., Caplan, R. D., and Van Harrison, R. (1982) *The Mechanisms of Job Stress and Strain*.: Chichester [Sussex]; New York: J. Wiley
- 48) French, J. R., Rodgers, W., and Cobb, S. (1974) ‘Adjustment as Person-Environment Fit’. *Coping and Adaptation*, 316-333
- 49) Freud S. *The psychopathology of everyday life* (A. Tyson, Trans). New York: Norton, 1966.
- 50) Fuller J. L., Thompson W. R. *Foundations of behavior genetics*. St. Louis, Mo: C. V. Mosby, 1978.
- 51) Ganster, D. C. and Rosen, C. C. (2013) ‘Work Stress and Employee Health A Multidisciplinary Review’. *Journal of Management*, 0149206313475815
- 52) Garmezy, N. (1992). *Risk and protective factors in the development of psychopathology*. Cambridge University Press.
- 53) Guppy, A. and Weatherstone, L. (1997) ‘Coping Strategies, Dysfunctional Attitudes and Psychological Well-being in White Collar Public Sector Employees’. *Work & Stress* 11 (1), 58-67
- 54) Halbesleben, J. R., Neveu, J., Paustian-Underdahl, S. C., and Westman, M. (2014) ‘Getting to the “COR” Understanding the Role of Resources in Conservation of Resources Theory’. *Journal of Management* 40 (5), 1334-1364 URL: <https://sallypezaro.wordpress.com/2018/03/22/theories-of-work-related-stress/>
- 55) Harris, C., Daniels, K., and Briner, R. B. (2004) ‘How do Work Stress and Coping Work? Toward a Fundamental Theoretical Reappraisal’. *British Journal of Guidance & Counselling* 32 (2), 223-234
- 56) Hobfoll, S. E. (1989) ‘Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress.’. *American Psychologist* 44 (3), 513

- 57) Hobfoll, S. E. (2001) 'The Influence of Culture, Community, and the Nested-self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory'. *Applied Psychology* 50 (3), 337-421
- 58) Hobfoll, S. E. (2002) 'Social and Psychological Resources and Adaptation.'. *Review of General Psychology* 6 (4), 307
- 59) Holmes, T., & Rahe, R. (1967). The Social Reajustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 12,(4), p. 213–233. URL: <https://opentextbc.ca/introductiontopsychology/chapter/15-2-stress-and-coping/>
- 60) Jerusalem M., & Schwarzer R. (1992). Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 195-213). Washington, DC : Hemisphere. URL: <https://www-cairn-info.translate.goog/revue-recherche-en-soins-infirmiers-2006-2-page-5.htm? x tr sl=fr& x tr tl=ru& x tr hl=ru& x tr pto=sc#re2no2>
- 61) Katie Hurley, LCSW, Reviewed by Allison Young, MD What Is Resilience? Your Guide to Facing Life's Challenges, Adversities, and Crises URL: <https://www-everydayhealthcom.translate.goog/wellness/resilience/? x tr sl=en& x tr tl=ru& x tr hl=ru& x tr pto=sc>
- 62) Lazarus, R. S. (1986) 'Folkman. S.(1984) Stress, Appraisal, and Coping'. New York 1
- 63) Lazarus, R. S. (2006) 'Emotions and Interpersonal Relationships: Toward a Person-centered Conceptualization of Emotions and Coping'. *Journal of Personality* 74 (1), 9-46
- 64) Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1987) 'Transactional Theory and Research on Emotions and Coping'. *European Journal of Personality* 1 (3), 141-169
- 65) Lazarus, R. S. and Launier, R. (1978) 'Stress-Related Transactions between Person and Environment'. in *Perspectives in Interactional Psychology*. ed. by Anon: Springer, 287-327
- 66) Lazarus, R. S., Cohen-Charash, Y., Payne, R., and Cooper, C. (2001) 'Discrete Emotions in Organizational Life'. *Emotions at Work: Theory, Research and Applications for Management* 4584

- 67) Ledesma, J. (2014). Conceptual frameworks and research models on resilience in leadership. *Sage Open*, 4(3), 1–8.
- 68) Luthans, F. (2002a). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23, 695–706.
- 69) Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology*, Vol. 3: Risk, disorder, and adaptation (2nd ed.) (pp. 739–795). Wiley.
- 70) Luthar, S. S., Lyman, E. L., & Crossman, E. J. (2014). Resilience and positive psychology. In M. Lewis & K. D. Rudolph (Eds.), *Handbook of developmental psychopathology* (pp. 125–140). Springer Science + Business Media.
- 71) Lyubomirsky, S. L., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 14, 803–855.
- 72) Magis, K. (2010). Community resilience: An indicator of social sustainability. *Society & Natural Resources*, 23, 401–416.
- 73) Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110–119.
- 74) Masten A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85, 6–20.
- 75) Masten A. S. *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: Guilford Press; 2014b. [Google Scholar]
- 76) Mechanic D. *Medical Sociology*. New York: Free Press, 1968
- 77) Mechanic D. *Students under Stress*. New York: Free Press, 1962.
- 78) Moser, G. (1990) utilise le terme de variable indépendante pour décrire cette conception du stress..
- 79) Nath, P., & Pradhan, R. K. (2012). Influence of positive affect on physical health and psychological well-being: Examining the mediating role of psychological resilience. *Journal of Health Management*, 14(2), 161–174.
- 80) Panter-Brick C, Eggerman M. Understanding culture, resilience, and mental health: The production of hope. In: Ungar M, editor. *The social ecology of resilience: A*

handbook of theory and practice. New York: Springer; 2012. pp. 369–386. [Google Scholar]

81) Parsons P. A. Behavior, stress and variability // Behavior Genetics, 1988 Vol 8. P. 293 – 308.

82) Prem, R., Ohly, S., Kubicek, B., and Korunka, C. (2017) ‘Thriving on Challenge Stressors? Exploring Time Pressure and Learning Demands as Antecedents of Thriving at Work’. Journal of Organizational Behavior 38 (1), 108-123

83) Rahe, R. H., & Arthur, R. J. (1978). Life change and illness studies: Past history and future directions. Journal of Human Stress, 4, 3–15. URL: <https://opentextbc.ca/introductiontopsychology/chapter/15-2-stress-and-coping/>

84) Reed R. V, Fazel M, Jones L, Panter-Brick C, Stein A. Mental health of displaced refugee children resettled in low-income and middle-income countries: Risk and protective factors. Lancet. 2012;379:250–265. [PubMed] [Google Scholar] URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov.translate.goog/pmc/articles/PMC4185134/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=ru&_x_tr_hl=ru&_x_tr_pto=sc

85) Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives Steven M. Southwick, 1, 2, * George A. Bonanno, 3 Ann S. Masten, 4 Catherine Panter-Brick, 5 and Rachel Yehuda 6 URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov.translate.goog/pmc/articles/PMC4185134/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=ru&_x_tr_hl=ru&_x_tr_pto=sc

86) Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives Steven M. Southwick, 1, 2, * George A. Bonanno, 3 Ann S. Masten, 4 Catherine Panter-Brick, 5 and Rachel Yehuda 6

87) Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. American Psychologist, 41(7), 813-819. URL: <https://positivepsychology.com/coping-theory/>

88) Sarah Mae Sincero Psychological Theories of Stress URL: <https://explorable.com/psychological-theories-of-stress>

- 89) Schwartz G. E. Testing the biopsychological model: The ultimate challenge factoring behavioral medicine? // Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1982, № 50. P. 1040-1053.
- 90) Schwarzer R., & Scholz U. (2000). Cross-Cultural Assessment of Coping Resources : The General Perceived Self-Efficacy Scale. Paper presented at the First Asian Congress of Health Psychology : Health Psychology and Culture, Tokyo, Japan.
- 91) Scott R., Howard A. Models of Stress // S. Levine, N. A. Scotch (Eds.). Social Stress. Chicago: Aldine, 1970. P. 270-273.
- 92) Seligman, M. (1990). Learned optimism. Pocket Books. URL: <https://positivepsychology.com/resiliencetheory/#:~:text=Resilience%20theory%20argues%20that%20it's,all%20there%20is%20to%20it>
- 93) Seyle, H. (1983) 'The Stress Concept: Past, Present and Future'. Cooper, CL, 1-20
- 94) Siegrist, J. (1996) 'Adverse Health Effects of High-Effort/Low-Reward Conditions.'. Journal of Occupational Health Psychology 1 (1), 27
- 95) Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. European Journal of Psychotraumatology, 5(1), 25338.
- 96) Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. Family Process, 42, 1–18.
- 97) Walsh, F. (2016). Family resilience: a developmental systems framework. European Journal of Developmental Psychology, 13(3), 313–324.
- 98) Wolff H. G. Stress and Disease. 2nd ed. Springfield, III: Charles C Tomas 1968.
- 99) Women and Stress. Cleveland Clinic URL: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/5545-women-and-stress>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини).

Розроблена Ч. Д. Спілбергером і адаптована Ю. Л. Ханіним.

Тестовий матеріал

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4

16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4

32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Методика «Діагностики рівня суб'єктивного контролю» Дж. Роттера

Опитувальник УСК (рівень суб'єктивного контролю) Джуліана Роттера діагностує локалізацію контролю над значущими подіями, в інших словах - рівень особистої відповідальності. В основі його лежить розрізнення двох локусів контролю - інтернального і екстернального і, відповідно, двох типів людей - інтерналів і екстерналів.

Тестовий матеріал

Інструкція

Вам буде запропоновано 44 твердження, що стосуються різних сторін життя і ставлення до них. Оцініть ступінь своєї згоди або незгоди з наведеними твердженнями за 6-бальною шкалою: -3 -2 -1 +1 +2 +3, від повного заперечення (-3) до повної згоди (+3).

1. Просування по службі більше залежить від вдалого збігу обставин, ніж від здібностей і зусиль людини.
2. Більшість розлучень відбувається тому, що люди не захотіли пристосуватися одне до одного.
3. Хвороба - справа випадку; якщо вже судилося захворіти, то нічого не поробиш.
4. Люди виявляються самотніми через те, що самі не виявляють інтересу і дружелюбності до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.
6. Марно докладати зусилля для того, щоб завоювати симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини-батьки і добробут впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли керівник повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їх самостійність.
10. Мої оцінки в школі, в інституті часто залежали від випадкових обставин (наприклад, настрою викладача) більше, ніж від моїх власних зусиль.
11. Коли я будую плани, то, загалом, вірю, що зможу здійснити їх.
12. Те, що багатьом людям здається удачею чи везінням, насправді є результатом довгих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі і ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то, як би вони не старалися, налагодити сімейне життя все одно не зможуть.
15. Те хороше, що я роблю, зазвичай буває гідно оцінений іншими.

16. Люди виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Думаю, що випадок чи доля не грають важливої ролі в моєму житті.
18. Я не намагаюся планувати далеко вперед, оскільки багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі найбільше залежали від моїх зусиль і рівня підготовленості.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю відповідальність за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я волію таке керівництво, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям добитися успіху в своїх справах.
25. В кінці кінців, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в сформованих обставинах.
27. Якщо я дуже захочу, то зможу привернути до себе майже кожного.
28. На підростаюче покоління впливає так багато обставин, що зусилля батьків по його вихованню часто виявляються марними.
29. Те, що зі мною трапляється, це справа моїх власних рук.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники чинять саме так, а не інакше.
31. Чоловік, який не зміг добитися успіху у своїй роботі, швидше за все, не проявив достатньо зусиль.
32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, що хочу.
33. У неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, частіше були винні інші люди, ніж я сам.
34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за ним стежити і правильно одягати.
35. У складних обставинах я вважаю за краще почекати, поки проблеми не вирішаться самі собою.
36. Успіх є результатом наполегливої праці і мало залежить від випадку або везіння.
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від кого б то не було, залежить щастя моєї сім'ї.
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюся іншим.
39. Я завжди віддаю перевагу приймати рішення і діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших людей чи на долю.

40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі його старання.

41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть при самому сильному бажанні.

42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати в цьому тільки самих себе.

43. Багато мої успіхи були можливі тільки завдяки допомозі інших людей.

44. Більшість моїх невдач сталося від невміння, незнання чи ліні і мало залежало від везіння чи невезіння.

Методика «Копінг-тест» Р. Лазаруса

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних галузях психічної діяльності.

Цей опитувальник вважається першою стандартизованою методикою в галузі вимірювання копінгу.

Методика була розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкманом у 1988 році, адаптована Т.Л. Крюкової, Є.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвої у 2004 році, додатково стандартизована у НППНІ ім. Бехетерьова Л.І. Вассерман, Б.В. Іовлевим, Є.Р. Ісаєвої, Є.А. Трифоновой, О.Ю. Щелкової, М.Ю. Новожиловий.

Тестовий матеріал

Інструкція

Вам пропонуються 50 тверджень щодо поведінки у важкій життєвій ситуації. Ви повинні оцінити, як часто дані варіанти поведінки виявляються у вас.

0-ніколи

1-рідко

2-іноді

3- часто

Опинившись у скрутній ситуації, я...

1 ...зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі, – на наступному кроці 0 1 2 3

2 ...починав щось робити, знаючи, що це все одно не працюватиме, головне – робити хоч щось 0 1 2 3

3 ...намагався схилити вищих до того, щоб вони змінили свою думку 0 1 2 3

4 ...говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію 0 1 2 3

5 ...критикував і докоряв себе 0 1 2 3

6 ...намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все як є 0 1 2 3

7 ...надіявся на диво 0 1 2 3

8 ...змирився з долею: буває, що мені не щастить 0 1 2 3

9 ...поводився, ніби нічого не сталося 0 1 2 3

10 ...намагався не показувати своїх почуттів 0 1 2 3

11 ...намагався побачити в ситуації щось позитивне 0 1 2 3

12 ... спав більше, ніж звичайно 0 1 2 3

13 ...зривав свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми 0 1 2 3

14 ... шукав співчуття та розуміння у когось 0 1 2 3

- 15 ... відчував потребу виразити себе творчо 0 1 2 3
- 16 ...намагався забути все це 0 1 2 3
- 17 ...звертався за допомогою до фахівців 0 1 2 3
- 18 ...мінявся або ріс як особистість у позитивний бік 0 1 2 3
- 19 ...вибачався або намагався все заглидити 0 1 2 3
- 20 ...становив план дій 0 1 2 3
- 21 ...намагався дати якийсь вихід своїм почуттям 0 1 2 3
- 22 ...розумів, що сам викликав цю проблему 0 1 2 3
- 23 ...набирався досвіду в цій ситуації 0 1 2 3
- 24 ...розмовляв з кимось, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації 0 1 2 3
- 25 ...намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками 0 1 2 3
- 26 ...ризиковав відчайдушно 0 1 2 3
- 27 ...намагався діяти не надто поспішно, довіряючись першому пориву 0 1 2 3
- 28 ...знаходив нову віру у щось 0 1 2 3
- 29 ...знов відкривав для себе щось важливе 0 1 2 3
- 30 ...щось міняв так, що все налагоджувалося 0 1 2 3
- 31 ...загалом уникав спілкування з людьми 0 1 2 3
- 32 ...не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися 0 1 2 3
- 33 ...питав поради у родича чи друга, якого поважав 0 1 2 3
- 34 ...старався, щоб інші не дізналися, як погано справи 0 1 2 3
- 35 ...відмовлявся сприймати це надто серйозно 0 1 2 3
- 36 ...говорив про те, що я відчуваю 0 1 2 3
- 37 ...стояв на своєму і боровся за те, чого хотів 0 1 2 3
- 38 ...зганяв це на інших людях 0 1 2 3
- 39 ...користувався минулим досвідом – мені доводилося вже потрапляти у такі ситуації 0 1 2 3
- 40 ...знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб усе налагодити 0 1 2 3
- 41 ...відмовлявся вірити, що це справді сталося 0 1 2 3
- 42 ...давав обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому 0 1 2 3
- 43 ... знаходив пару інших способів вирішення проблеми 0 1 2 3
- 44 ...намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах 0 1 2 3
- 45 ...щось міняв у собі 0 1 2 3
- 46 ...хотів, щоб усе це швидше якось утворилося або скінчилося 0 1 2 3
- 47 ...уявляв собі, фантазував, як усе це могло б обернутися 0 1 2 3
- 48 ...молився 0 1 2 3

49 ..прокручував в умі, що мені сказати чи зробити 0 1 2 3

50 ...думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся, і старався наслідувати його 0 1 2 3

Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса

При діагностиці особистості на виявлення мотивації до успіху Елерс виходив з положення: особистість, у якої переважає мотивація до успіху, притаманний середній або низький рівень ризику. Їй властиво уникати високого ризику. При сильній мотивації до успіху, надії на успіх зазвичай скромніший, ніж при слабкій мотивації до успіху, однак такі люди багато працюють для досягнення успіху, прагнуть до успіху.

Дослідження мотивації досягнення були розпочаті в середині ХХ століття Д. С. Мак-Клелланда, який за допомогою загальновідомого тематичного апперцептивного тесту (ТАТ) зміг зафіксувати якісні індивідуальні відмінності прояву мотивації досягнення.

Тестовий матеріал

Інструкція

Вам пропонується 41 твердження. На кожен з нижчезазначених питань відповідайте "Так" або "Ні".

1. Якщо між двома варіантами є вибір, його краще зробити швидше, ніж відкладати на потім.
2. Якщо помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання, я легко дратуюся.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я ставлю на карту все.
4. Якщо виникає проблемна ситуація, найчастіше я приймаю рішення одним з останніх.
5. Якщо два дні поспіль у мене немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Я більш вимогливий до себе, ніж до інших.
8. Я доброжелательнее інших.
9. Якщо я відмовляюся від складного завдання, згодом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликих пауз для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в роботі не завжди однакові.
13. Інша робота приваблює мене більше тієї, якої я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше похвали.
15. Знаю, що колеги вважають мене діловою людиною.
16. Подолання перешкод сприяє тому, що мої рішення стають більш категоричними.
17. На моєму честолюбстві легко зіграти.
18. Якщо я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.

19. Виконуючи роботу, я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.
22. У житті небагато речей важливіше грошей.
23. Якщо мені треба буде виконати важливе завдання, я ніколи не думаю ні про що інше.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. Наприкінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Якщо я розташований до роботи, роблю її краще і більш кваліфіковано, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, здатними наполегливо працювати.
28. Коли у мене немає роботи, мені не по собі.
29. Відповідальну роботу мені доводиться виконувати частіше за інших.
30. Якщо мені доводиться приймати рішення, намагаюся робити це якомога краще.
31. Іноді друзі вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від колег.
33. Протидіяти волі керівника безглуздо.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Якщо у мене щось не ладиться, я стаю нетерплячим.
36. Зазвичай я звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Якщо я працюю разом з іншими, моя робота більш результативна, ніж у інших.
38. Чи не доводжу до кінця багато, за що беруся.
39. Заздрю людям, які не завантаженим роботою.
40. Не заздрю тим, хто прагне до влади і положенню.
41. Якщо я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти піду на крайні заходи.

Кореляційний аналіз між показниками ситуативної тривожності та копінг-стратегіями (констатувальний експеримент)

	Ситуативна тривожність
Конфронтація	0,21466534
Дистанціювання	-0,125968068
Самоконтроль	-0,066747593
Соціальна підтримка	0,064676976
Прийняття відповідальності	0,035689477
Втеча/уникнення	0,306668664
Планування рішення	-0,326733081
Позитивна переоцінка	-0,289682127

$p=0,01$

Кореляційний аналіз між показниками особистісної тривожності та копінг-стратегіями (констатувальний експеримент)

	Особистісна тривожність
Конфронтація	0,192244392
Дистанціювання	-0,101328713
Самоконтроль	-0,021703168
Соціальна підтримка	0,230972867
Прийняття відповідальності	0,053959759
Втеча/уникнення	0,325885406
Планування рішення	-0,361015738
Позитивна переоцінка	-0,33674564

$p=0,01$

Кореляційний аналіз між показниками ситуативної тривожності та копінг-стратегіями (формульальний експеримент)

	Ситуативна тривожність
Конфронтація	0,189789884
Дистанціювання	-0,061838863
Самоконтроль	-0,138168974
Соціальна підтримка	0,10171912
Прийняття відповідальності	-0,285033083
Втеча/уникнення	0,124945673
Планування рішення	-0,124893764
Позитивна переоцінка	-0,101425578

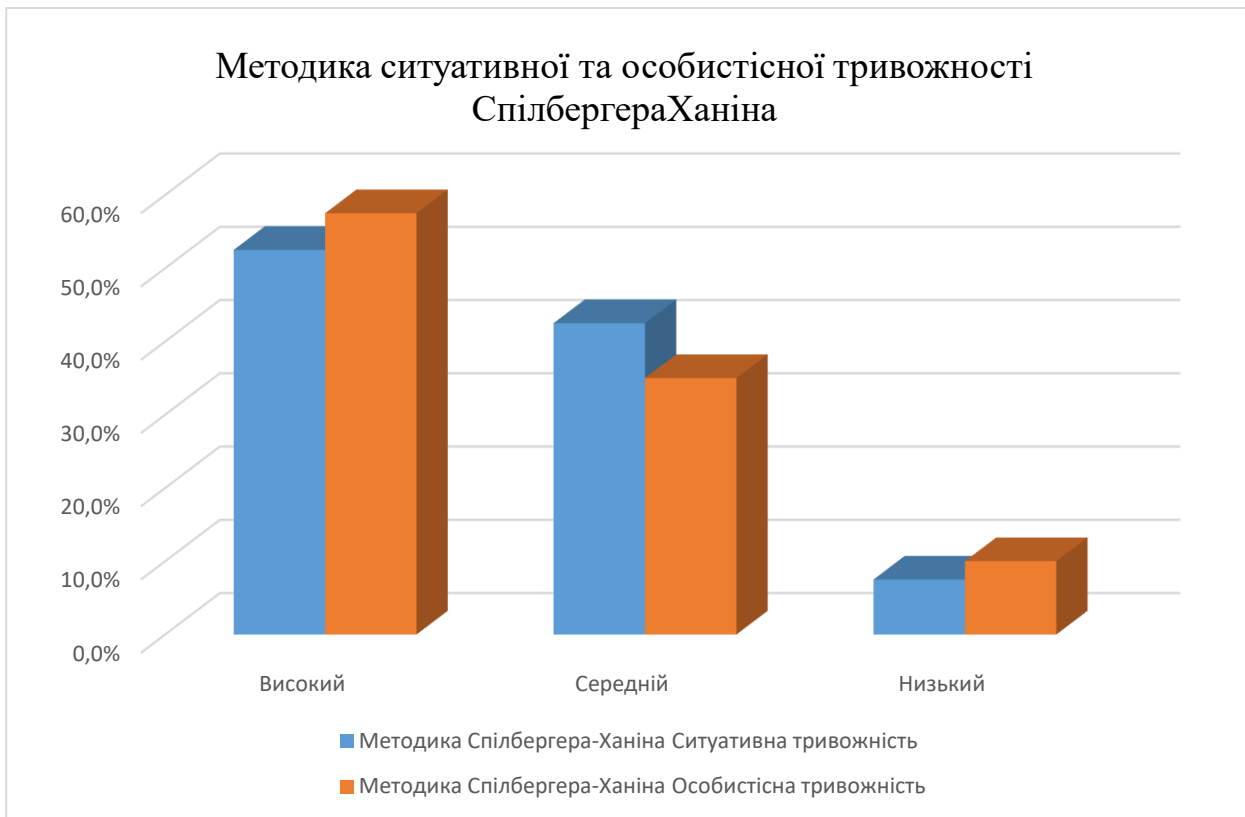
$p=0,01$

Кореляційний аналіз між показниками особистісної тривожності та копінг-стратегіями (формувальний експеримент)

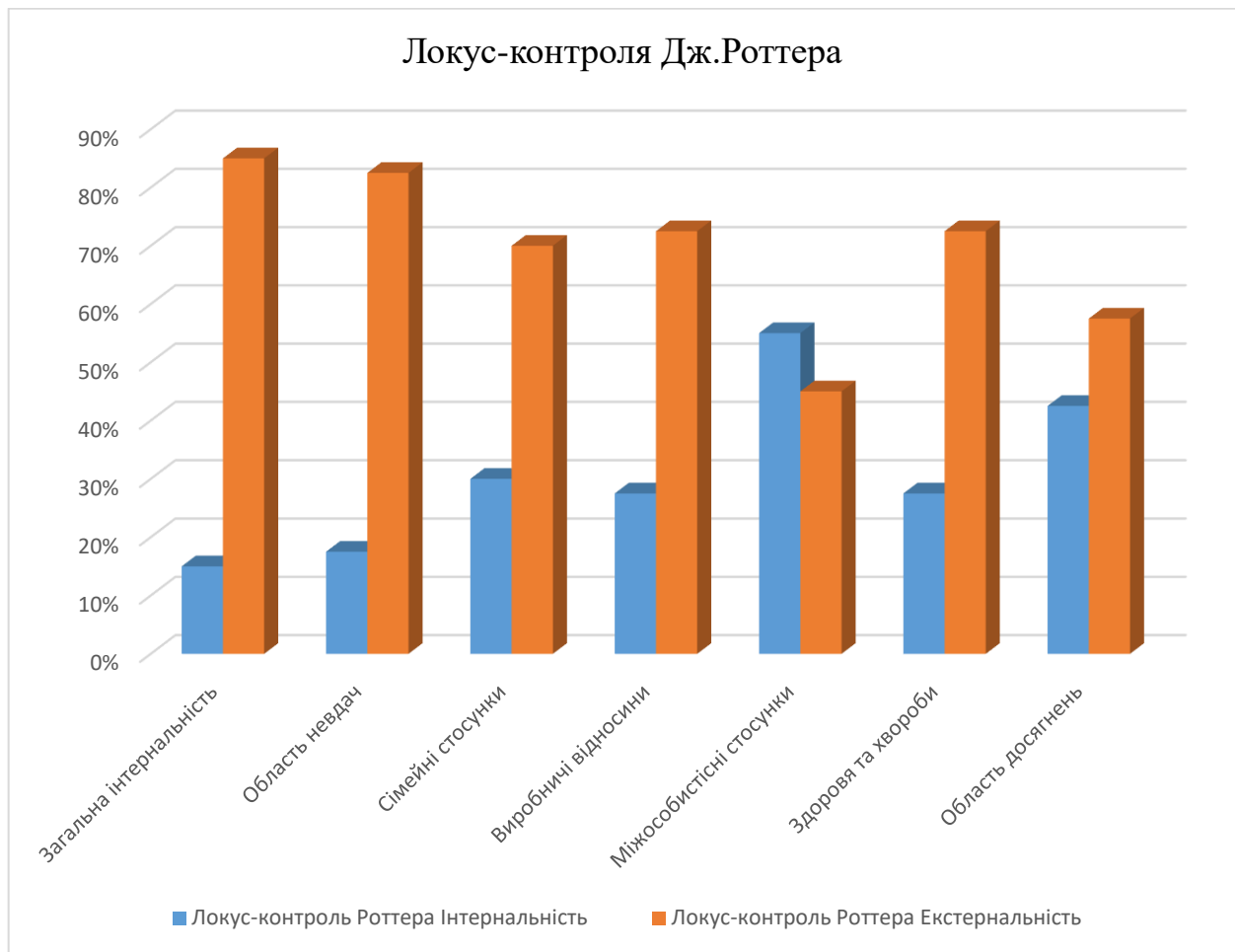
	Особистісна тривожність
Конфронтація	0,152233176
Дистанціювання	-0,138377076
Самоконтроль	-0,038062403
Соціальна підтримка	0,169882962
Прийняття відповідальності	-0,075353539
Втеча/уникнення	0,075543546
Планування рішення	-0,238726843
Позитивна переоцінка	-0,108994093

$p=0,01$

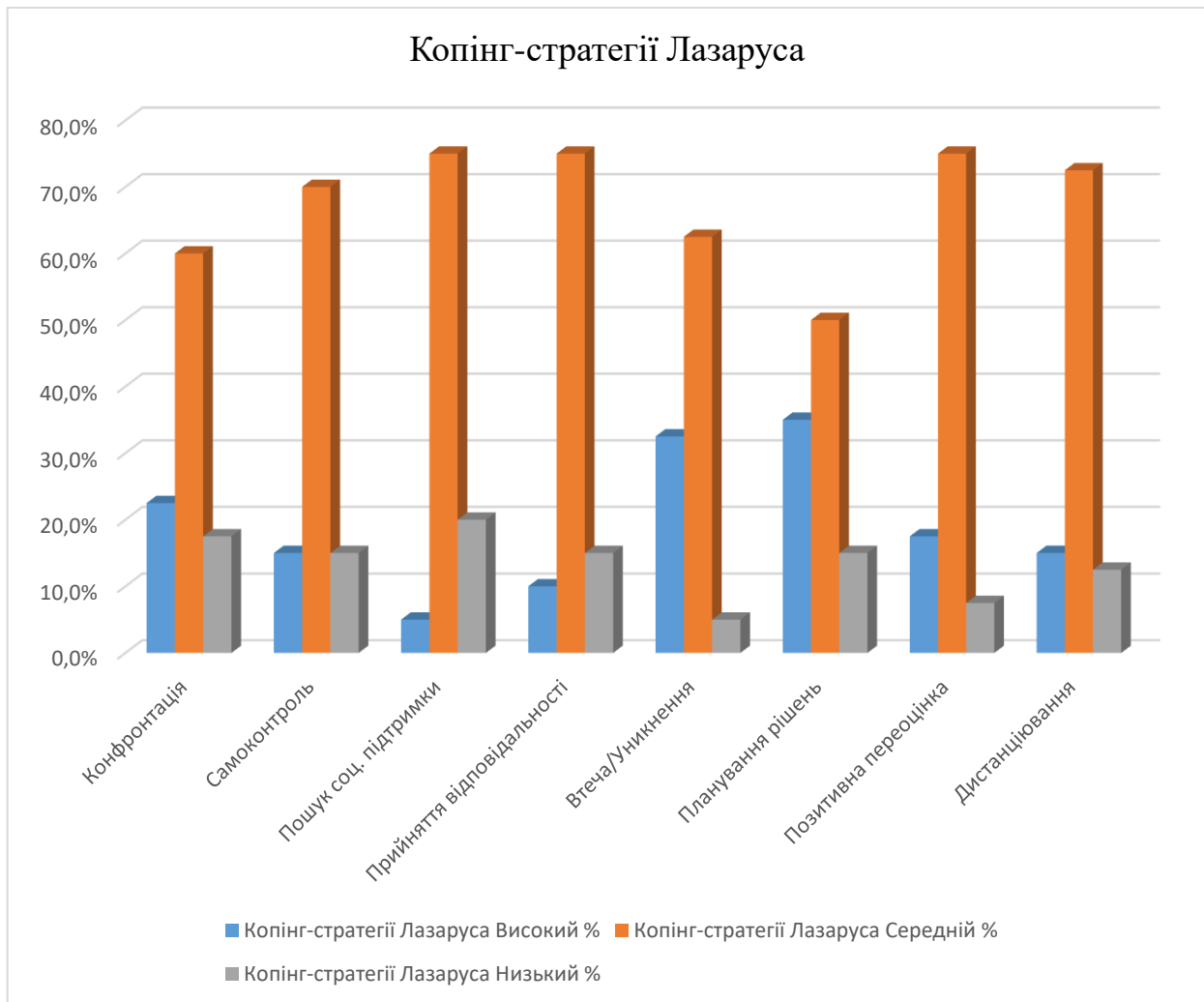
Гістограма результатів ситуативної та особистісної тривожності (констатувальний експеримент)



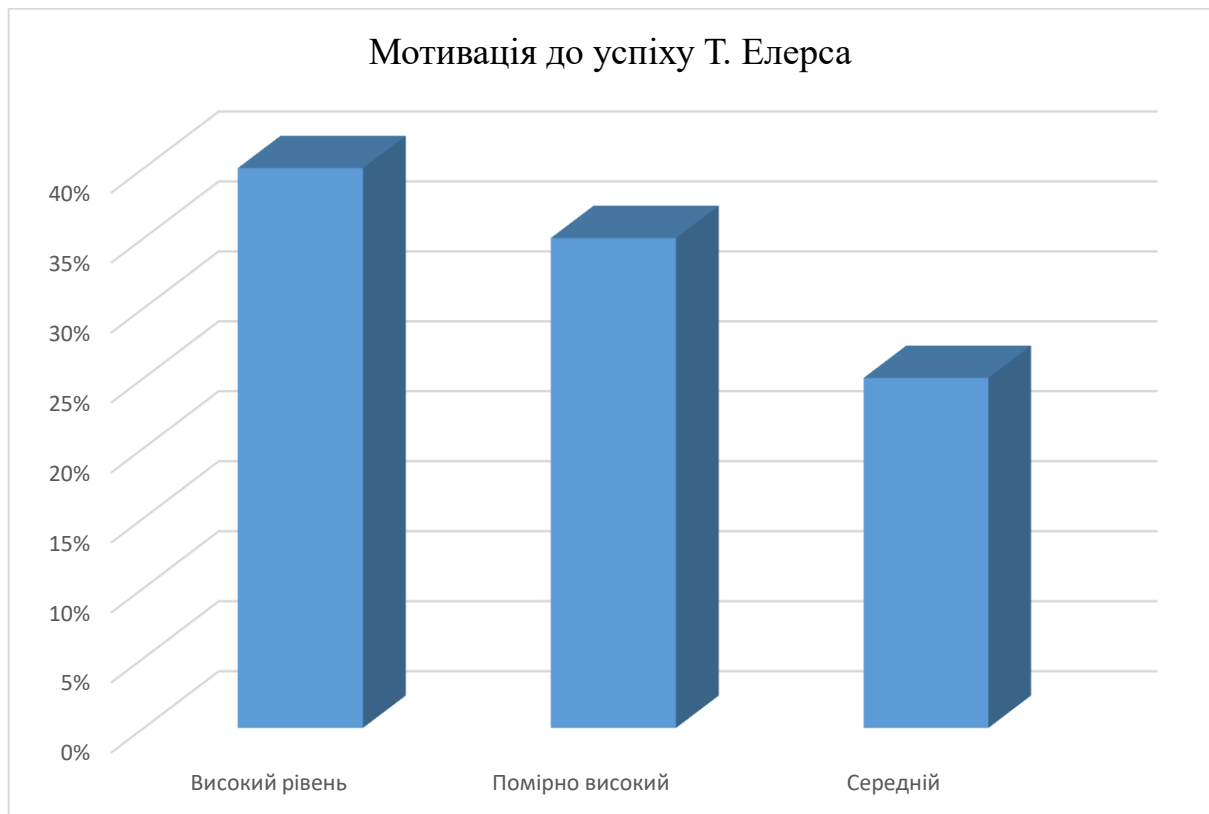
Гістограма результатів локусу-контроля (констатувальний експеримент)



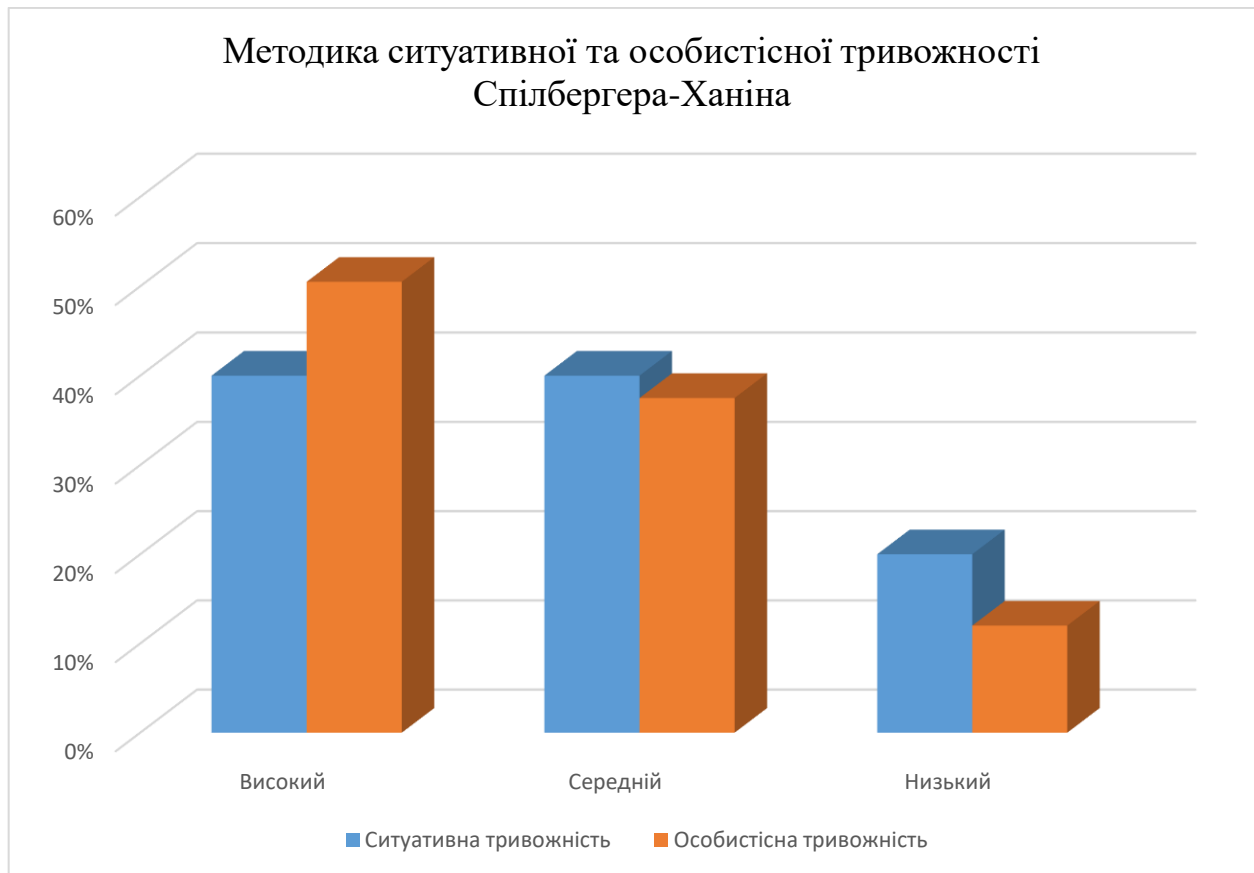
Гістограма результатів використання копінг-стратегій (констатувальний експеримент)



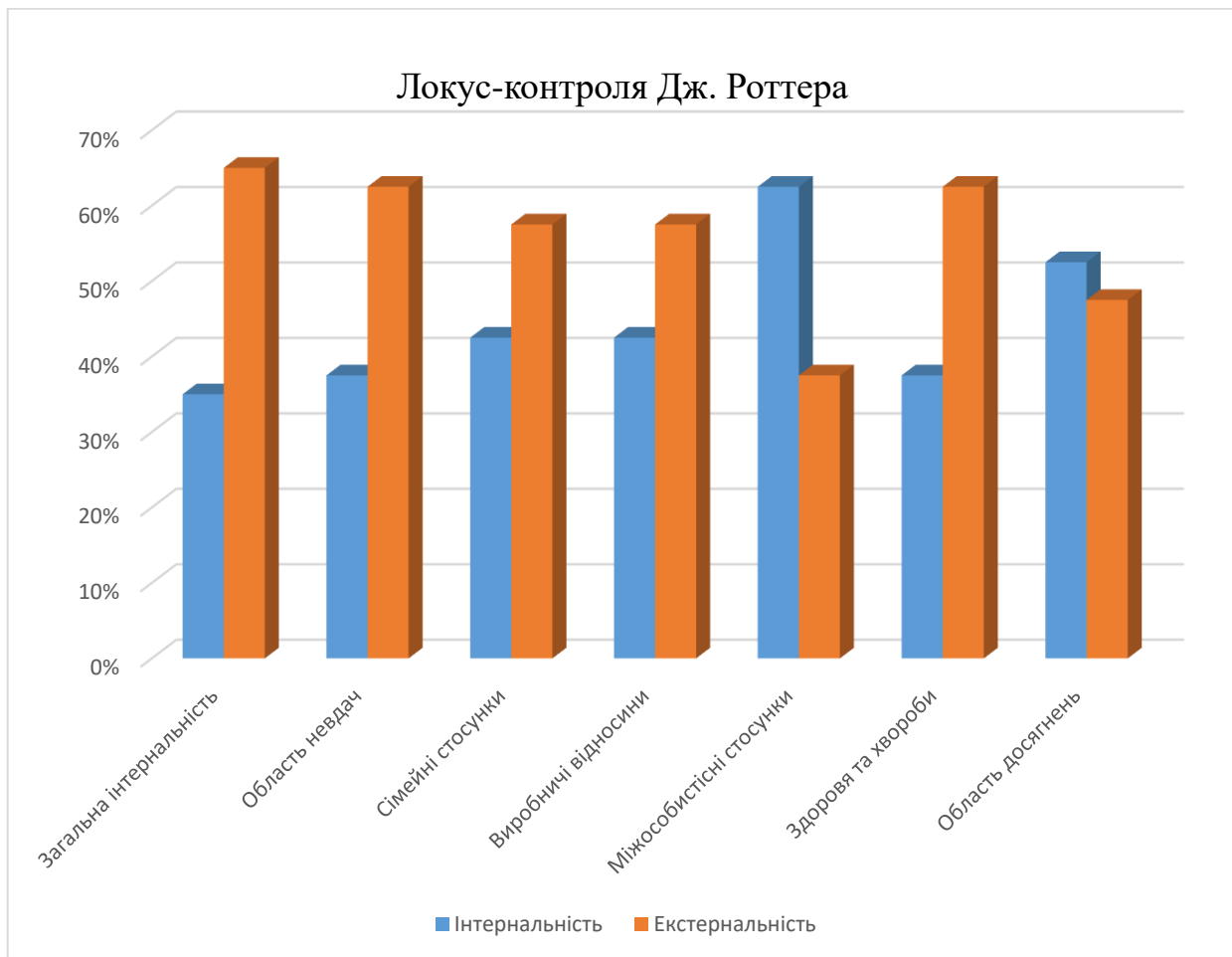
Гістограма результатів рівня мотивації (констатувальний експеримент)



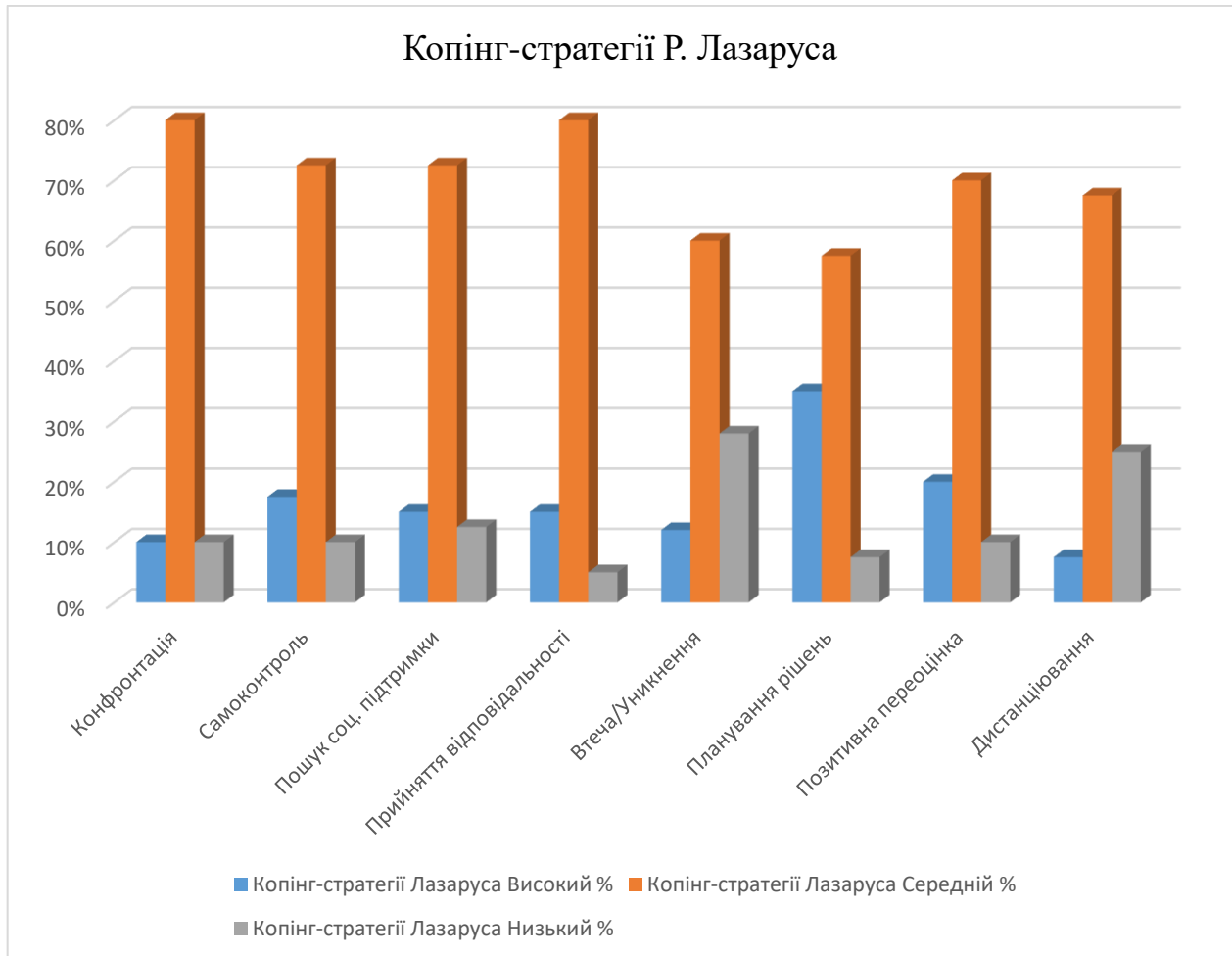
Гістограма результатів ситуативної та особистісної тривожності (формувальний експеримент)



Гістограма результатів локусу-контроля (формульний експеримент)



Гістограма результатів використання копінг-стратегій (формувальний експеримент)



Гістограма результатів рівня мотивації (формувальний експеримент)

